

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ СОВЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЮГА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ (РИНХ)**



**Проводится согласно плану конгрессов и конференций
Министерства спорта Российской Федерации**

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XXVII ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

**23–28 сентября 2024 года
г. Ростов-на-Дону – п. Новомихайловский**

Ростов-на-Дону
Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ)
2024

УДК 796+378

ББК 75.1

И66

Редакционная коллегия:

Мануйленко Э.В., Касьяненко А.Н.

И66 Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов XXVII Всероссийской научно-практической конференции. 23–28 сентября 2024 года, г. Ростов-на-Дону – п. Новомихайловский. – Ростов-на-Дону : Издательско-полиграфический комплекс Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), 2024. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования : Intel Pentium 1,6 GHz и более ; 512 Мб (RAM) ; MS Windows XP и выше ; Adobe Reader. – Текст : электронный. – 282 с.

ISBN 978-5-7972-3327-5

Сборник включает статьи и тезисы участников XXVII Всероссийской научно-практической конференции «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма» по следующим направлениям: проблемы физической культуры, спорта, туризма и инновационные возможности их решения; оздоровительная и адаптивная физическая культура студентов; проблемы формирования физической культуры личности, естественно-научные основы физической культуры; подготовка спортивного резерва и возможности ее обеспечения, информационные технологии в физической культуре и спорте.

Адресован: ученым, педагогам, тренерам, аспирантам, магистрам, студентам.

УДК 796+378

ББК 75.1

Издается согласно решению Министерства спорта Российской Федерации,

Президиума научно-методического совета

по физической культуре Юга Российской Федерации,

Ученого совета Ростовского государственного экономического университета

(РИНХ)

ISBN 978-5-7972-3327-5

© Ростовский государственный
экономический университет
(РИНХ), 2024

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И ИННОВАЦИОННЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ.....	9
---	---

Адольф В.А., Адольф К.В.

МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ.....	9
---	---

Жаброва Т.А.

ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ	15
---	----

Зенкова Т.А.

АНАЛИЗ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ	22
---	----

Изварина И.Ю., Труфанова С.Н., Труфанов А.В.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ «СОЦИАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ».....	27
---	----

Касаткина Г.М., Уткина Е.А., Афиногентова Д.В.

РЕАЛИЗАЦИЯ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА «СПОРТ-ЛИДЕР» В МБУ «ИМЦ ПО ФКиС» (МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОПЫТ).....	32
--	----

Касьяненко А.Н., Вощинская Е.Ю.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	37
--	----

Кибенко Е.И., Савченко М.Б., Занина Т.Н.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	40
---	----

Коваленко Т.Г., Ульянов Д.А., Шкляренко А.П.

ЗНАЧИМОСТЬ АКТИВНОГО ТУРИЗМА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ.....	45
--	----

Латушкина Е.Н., Мамешев М.С., Степанова О.Н.

СИСТЕМА ОЦЕНОЧНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КОРПОРАТИВНОЙ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ НА ПРЕДПРИЯТИИ	49
--	----

Лукьяненко В.П., Лукьяненко Н.В., Киржинов М.М.

ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	54
--	----

Мануйленко Э.В., Еременко Е.Н.

ПРОБЛЕМА ФИНАНСИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ И ТУРИСТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ В РОССИИ.....	58
---	----

Певцына Л.М., Бугольцева Л.С.

СЕТЕВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ПРАКТИКА ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ.....	63
---	----

Сидоренко А.С., Сидоренко В.С.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ И ФУНКЦИИ СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ УНИВЕРСИТЕТСКОЙ СРЕДЕ	70
---	----

Хвалебо Г.В., Сыроваткина И.А., Лебединская И.Г.

САМООБРАЗОВАНИЕ КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	75
---	----

Шкляренко А.П., Коваленко Т.Г., Ульянов Д.А.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МАССОВОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	79
--	----

СЕКЦИЯ 2

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ, АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	83
---	----

Баршай В.М., Северин И.Н.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА В СПОРТЕ	83
---	----

Галичаев М.П.

ОСОБЕННОСТИ ДОПУСКА К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ «САХАРНЫЙ ДИАБЕТ»	89
---	----

Грунина Т.А., Пономарев А.Е.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ	94
--	----

Ключкина Г.О., Ощевская А.В.

ОТДЫХ В АРХЫЗЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С АЛЛЕРГИЕЙ И АСТМОЙ	101
--	-----

Магомедов Р.Р., Ромаева Н.Б.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ МЕР И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАВРОПОЛЬСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ	104
---	-----

Хагай В.С.

ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ	117
--	-----

Шеронов В.В., Филиппова Е.В.

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ.....	120
---	-----

Эйдельман Л.Н., Шайдулов Г.С.

ПАРА-КАРАТЕ КАК СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ВИД АДАПТИВНОГО СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	125
--	-----

СЕКЦИЯ 3

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ.....	128
---	-----

Касьяненко А.Н.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ	128
--	-----

Коваленко А.В., Кокаева И.Ю.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТА КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ	132
--	-----

Рыбчинский В.П.

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭКСПРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	137
--	-----

Рыбчинский В.П.

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ, КАК ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ НЕВРОТИЗАЦИИ.....	144
---	-----

Хагай В.С., Магкиев Х.В.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ОСНОВЕ СОУПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	151
---	-----

Шувалов П.Е.

КАК СПОРТ ПОМОГАЕТ СТУДЕНТАМ И ШКОЛЬНИКАМ РАЗВИВАТЬ САМОДИСЦИПЛИНУ И ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ	156
--	-----

СЕКЦИЯ 4

ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	160
--	-----

Айвазова Е.С., Горчанюк Ю.А.

ВЛИЯНИЕ АЭРОБНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ	160
--	-----

Барсуков С.В.

ПОНЯТИЕ ЗДОРОВЬЯ И ЧТО НУЖНО О НЕМ ЗНАТЬ.....	164
---	-----

Беляев Н.Г., Бутова О.А., Власов А.А., Багадзиева С.З.

ДИНАМИКА КРАСНОЙ КРОВИ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ХАРАКТЕРА АДАПТАЦИИ К ИНТЕНСИВНЫМ МЫШЕЧНЫМ НАГРУЗКАМ.....	167
--	-----

Габибов А.Б.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ВАЖНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА	171
---	-----

Пономарева И.А., Ал-Баджалан Х.Н.М.А., Ишметов Ш.

К ВОПРОСУ О ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ	174
---	-----

Серёгина В.Б., Серёгина О.Б.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ 7–10 ЛЕТ	180
--	-----

Тащиян А.А., Плотникова В.В.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ	185
---	-----

Тащиян А.А., Самусько А.С.

КОРРЕКЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ШКОЛЬНИКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	188
--	-----

Труфанов А.В., Труфанова С.Н.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ ТРАВМООПАСНЫХ СИТУАЦИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ КАРАТЕ	193
--	-----

Тулупчи Н.В.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБОЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	197
--	-----

Хало П.В., Наумов С.Б., Карякин А.А.

О ВОЗМОЖНОСТИ ОЦЕНКИ И КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА ПО ПАРАМЕТРАМ МИКРОСОСТОЯНИЙ ЭЭГ	201
---	-----

СЕКЦИЯ 5

ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ	208
---	-----

Верина Т.П., Карандашева А.Р.

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ИСПОЛНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СРЕДСТВАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	208
---	-----

Гилев Г.А., Зино Г., Гладков В.Н., Исаев А.В.

ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БОРЦОВ ПРИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СИЛОВЫХ И СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ	213
--	-----

Зеленский К.Г.

ОСОБЕННОСТЬ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ.....	217
---	-----

Ильин А.А., Капилевич Л.В., Я. Ван (Y. Wang), Т. Ли (T. Li)

ФОРМИРОВАНИЕ СКОРОСТНОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ИГРОКОВ В ЗИМНИЙ ФУТБОЛ.....	221
--	-----

Панов Е.В., Созаева А.С.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	225
--	-----

Сидоренко А.С.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ТАКТИЧЕСКИХ РАССТАНОВОК ИГРОКОВ В СОВРЕМЕННОМ ЖЕНСКОМ ФЛОВОТЕНЕ 3Х3	229
--	-----

Филиппова С.О.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА	233
---	-----

Хубаев Г.Н., Киселев В.Н.

КАК ВЫЯВЛЯТЬ ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ, ОБЛАДАЮЩИХ СПОСОБНОСТЯМИ ДОБИВАТЬСЯ РЕКОРДНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В ОПРЕДЕЛЕННЫХ ВИДАХ СПОРТА.....	238
--	-----

СЕКЦИЯ 6

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ.....	244
---	-----

Ближенцева Д.Н.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ...	244
---	-----

Жаброва Т.А., Пасечник Ж.В.

К ПРОБЛЕМЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	248
---	-----

Журавлев И.А.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ФУТБОЛЕ.....	253
--	-----

Капилевич Л.В., Карвунис Ю.А., Карвунис Н.А.

КИБЕРСПОРТ И ФИДЖИТАЛ-СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УНИВЕРСИТЕТА.....	258
---	-----

Мануйленко Э.В., Акимов В.А.

CLASH ROYALE КАК МОБИЛЬНАЯ КИБЕРСПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА.....	264
--	-----

Седлов С.И., Бондин В.И.

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	270
---	-----

Храмков С.Е.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ...275

Частоедова А.Ю., Махинова М.В.

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ОТНОШЕНИЯ К СОВРЕМЕННЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ
В РАЗВИТИИ КИБЕРСПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....278

СЕКЦИЯ 1

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И ИННОВАЦИОННЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

*Адольф В.А., Адольф К.В.
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет
имени В.П. Астафьева»,
г. Красноярск*

МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

***Аннотация.** Формирование эффективных механизмов методической поддержки и сопровождения педагогических работников является одним из приоритетных направлений образовательной политики. В статье обосновываются различные подходы по методическому сопровождению и поддержке работы тренера-преподавателя с учетом трендов профессионального развития. Описывается региональная программа методического сопровождения профессионального развития тренера-преподавателя и условия, которые должны создаваться методической службой для его профессионального развития.*

***Ключевые слова:** профессиональное развитие тренера-преподавателя, индивидуализация, методическое сопровождение, индивидуальный образовательный маршрут.*

Одним из ключевых направлений формирования национальной системы профессионального роста педагогических работников Российской Федерации, включая национальную систему роста, является создание и развитие единой системы научно-методического сопровождения и поддержка педагогических и управленческих кадров. В условиях реализации федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование», ориентированного на формирование и функционирование данной системы, перед педагогическим сообществом стоит конкретная задача, которая требует изменения не только содержания образования, его инфраструктурных решений, но и обновления подходов, программ, механизмов самой деятельности. Непрерывное профессиональное образование и самообразование педагога становится важной составляющей его деятельности.

Обновление, поиск новых подходов, связанных с формированием эффективных механизмов методической поддержки и сопровождения педагогических работников становится ответом на новые вызовы системы образования. Обновление механизмов и способов реализации методической поддержки и сопровож-

дения как содержательного, так и организационного порядка, призвано обеспечить формирование профессиональных компетенций и квалификационных возможностей тренера-преподавателя [1–3].

В качестве основных методологическими подходов, методической поддержки и сопровождения тренера-преподавателя можно выделить следующие: акмеологический, ориентированный на ценностное отношение к социальным изменениям, личностным свойствам человека; рефлексивно-деятельностный, основанный на взаимодействии, функциональном единстве рефлексии и деятельности во всем многообразии их связей; интегративно-дифференцированный; компетентностный.

Методическое сопровождение, поддержка представляет собой процесс, направленный на разрешение актуальных для тренера-преподавателя проблем практико-ориентированной деятельности. Изменение образовательных и спортивных ориентиров в практической деятельности тренера-преподавателя неизменно влечет за собой обновление подходов в работе с ним методических служб, занимающихся вопросами его профессионального развития. Являясь частью системы непрерывного образования тренера-преподавателя, сегодня методическое сопровождение, поддержка подразумевает создание условий, способствующих саморазвитию каждого тренера-преподавателя, где особую роль играет процесс целенаправленного и обоснованного взаимодействия всех субъектов, обеспечивающих сопровождение и поддержку.

Необходимость постоянного совершенствования образовательного, учебно-тренировочного процесса в ответ на происходящие изменения является основанием для возникновения новых трендов профессионального развития тренера-преподавателя. Одним из центральных трендов системы образования, сферы физической культуры и спорта является принцип индивидуализации и дифференциации. Они распространяются не только на организацию образовательного, учебно-тренировочного или иного процесса, но и становятся методологическим вектором непрерывного профессионального образования тренера-преподавателя, развития профессиональной компетентности. Особо следует обратить внимание на содержание деятельности методических служб, структур разного уровня, которые призваны организовывать процесс сопровождения и поддержки. Так как их работа нацелена на организацию взаимодействия с конкретным профессиональным опытом, с конкретным человеком, специалистом, учеником. Следовательно, с учетом принципа индивидуализации, следует своевременно реагировать на потребности, запросы и проблемы тренера-преподавателя и конечно, ученика.

Индивидуализация региональной системы непрерывного профессионального развития тренера-преподавателя базируется на создании программы и условий, которые призваны обеспечить адресную поддержку и методическое сопровождение каждого тренера-преподавателя. Под субъектом адресной поддержки и сопровождения мы понимаем как того, кто поддерживает и сопровождает, так и того, кого надо поддерживать и сопровождать для решения актуальных и сложных задач организации практико-ориентированной деятельности. В качестве субъектов адресной методической поддержки и сопровождения можно выделить команды, структуры разного уровня, которые будут способны работать эффективно, обеспечивать качественные изменения в деятельности образовательного, спортивного учреждения, муниципалитета и региона.

Разработанная программа поддержки и методического сопровождения процесса индивидуализации направлена на выстраивание индивидуальной траектории профессионального развития тренера-преподавателя. Форматом проектирования траектории, в нашем случае, стала организация работы по составлению и реализации индивидуального образовательного маршрута (далее – ИОМ), который фиксирует представления о предстоящей деятельности тренера-преподавателя. Основными принципами, обеспечивающими профессиональное движение тренера-преподавателя на пути развития становится непрерывная работа с будущим в настоящем, подготовка тренера-преподавателя к предстоящей учебно-тренировочной, практико-ориентированной деятельности в ходе «строительства» будущего [3–5].

Рассмотрим основные структурные компоненты региональной программы-плана поддержки и методического сопровождения процесса индивидуализации профессионального развития тренера-преподавателя. В этой связи были выявлены дефициты у каждого тренера-преподавателя в его практико-ориентированной деятельности. В основе отправной точки движения в рамках разработки и реализации программы-плана находятся результаты данного опроса и диагностика уровня сформированных профессиональных компетенций. Выявленные дефициты у тренера-преподавателя, концентрация их на актуальной проблеме его деятельности позволила нам формулировать конкретные практико-ориентированные задачи и совместно составить программу план ИОМ по поддержке и методическому сопровождению его в предстоящей деятельности. Например, выявленные дефициты позволили сформулировать перечень задач, на их основе составить ИОМ, где прописываются образовательные, воспитательные, развивающие задачи на конкретный краткосрочный и долгосрочный период. Определяются формы работы, сроки и форматы по решению задач, определяются сроки, формы предъявления результата. Реализация и коррекция ИОМ

подразумевает его рефлексию, которая влечет за собой проектирование, рефлексию и внесение коррективов в профессиональную, образовательную и прочую деятельность. Полученная, уточненная информация находит свое отражение в программе-плане у конкретного тренера-преподавателя, которая органично согласуется с работой различных методических служб, объединений и федераций. Так, для реализации программы-плана, был выбран каскадный принцип, ориентированный на овладение актуальными способами методического сопровождения в связках: специалисты муниципальных методических служб – заместители директора по учебно-воспитательной работе общеобразовательных организаций – педагогические работники – тренер-преподаватель.

Решая задачу качественного взаимодействия по подготовке методиста, педагога к работе с тренером-преподавателем, был выбран организационно-дискуссионный, проектный формат, представляющий из себя серию семинаров, тренингов по методическому сопровождению и поддержке тренера-преподавателя на муниципальном уровне.

1. Семинар «Проектируем разработку ИОМ».
2. Семинар «Деятельностный подход при составлении ИОМ».
3. Семинар «Методическая поддержка и сопровождение тренера-преподавателя при реализации ИОМ».
4. Семинар «Проектирование деятельности тренера-преподавателя с учетом развития его компетенций».
5. Рефлексивно-аналитический семинар по организации методического сопровождения методистов-педагогов на муниципальном уровне.

Например, организация работы семинара, для муниципальных методических служб, было основано в логике: знакомство с содержанием – проектирование пробы – проба – рефлексия пробы.

Семинар «Проектируем разработку ИОМ» дал старт содержательной работе по осмыслению и запуску работ по реализации на муниципальном уровне системы методического сопровождения различных педагогических работников посредством осуществления деятельности по выявлению профессиональных дефицитов и разработке, реализации индивидуальных образовательных маршрутов тренера-преподавателя. Предназначение семинара и его основной замысел состоял в обсуждении актуальных вопросов методического сопровождения профессиональной деятельности тренера-преподавателя; освоении способов выявления его профессиональных дефицитов и составление на их основе ИОМ. Семинар проектировался с учетом ведущих подходов к форматам организации обучения в рамках системы непрерывного профессионального образования педагогических кадров.

Предназначение семинара «Деятельностный подход при составлении ИОМ» заключалось в обсуждении актуальных вопросов методического сопровождения профессиональной деятельности тренера-преподавателя. Обсуждались результаты опроса «Отношение тренера-преподавателя к разработке собственного индивидуального образовательного маршрута», который предварительно прошли более 100 педагогов региона.

Реализация данной программы-плана позволила обеспечить решение задачи по становлению региональной системы научно-методической поддержки и сопровождения педагогических работников, управленческих кадров, тренера-преподавателя в вопросах составления и использования ИОМ; спроектировать деятельность различных методической службы по работе в конкретных организациях и учреждениях.

Отметим то, что данный подход, по работе с тренером-преподавателем, педагогом-методистом обеспечивает готовность каждого к предстоящей практико-ориентированной деятельности. Подобным образом может быть организовано сопровождение молодых педагогов и студентов педагогических и спортивных вузов во время прохождения их практики в различных организациях.

Достижение современного качества образования в новых условиях, в условиях цифровизации общества, требует от педагогического и тренерского сообщества обновления самой педагогической, практико-ориентированной деятельности. Данное обновление возможно только при обновлении подходов и механизмов различной поддержки и сопровождения работающих педагогических работников.

Таким образом, предложенный подход, организация деятельности, направленная на реализацию программы-плана по методическому сопровождению и поддержке тренера-преподавателя, обеспечит: индивидуализацию его профессионального развития, качество образования и достижения образовательных и иных результатов.

Библиографический список

1. Адольф В.А., Адольф К.В., Фоминых А.В. Проблемы воспитания физической культуры в условиях цифровизации общества // Воспитание школьников. 2019. № 1. С. 3–7.
2. Адольф В.А., Адольф К.В. Угрозы цифровизации образования и их решение // Научный компонент. 2022. № 1 (13). С. 88–95.
3. Адольф В.А. Адольф К.В. Становление профессиональной деятельности спортсмена-тренера. // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы VII международной научно-практической конференции. Красноярск. 2023. С. 47–51.

4. Адольф К.В. Развитие специальной силы у пловцов. // Образование и социализация личности в современном обществе: материалы XIII Международной научной конференции. Красноярск. 2022. С. 107–110.

5. Адольф В.А., Адольф К.В., Савчук А.Н. Роль педагога наставника в подготовке будущего педагога по физической культуре. // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXVI Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2023. С. 12–17.

ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

***Аннотация.** В данной работе автор уделяет внимание проблеме недостаточного физического развития студентов. Предлагает разработанную и апробированную программу занятий в формате секции женского волейбола. Отмечает положительный эффект от внедрения ее в экономическом вузе. Делает вывод о положительном влиянии занятий волейболом на скоростно-силовые качества, силу, быстроту и функциональные возможности дыхательной системы организма студенток*

***Ключевые слова:** здоровье, физическое развитие, студенты, волейбол.*

Актуальность. В последние годы произошло немало изменений в организации физического воспитания студентов. Учитывая условия современного рынка труда, который нуждается высокообразованных специалистов с высоким уровнем физической подготовленности, мобильности и работоспособности, ключевое значение в условиях учреждения высшего образования принадлежит физическому воспитанию. Инновационные изменения, которые происходят в социуме наложили свой отпечаток на учебную и трудовую деятельность будущих специалистов различных сфер деятельности. Следовательно, оказали большое влияние на развитие и функционирование физической культуры. Неблагоприятные экологические условия, стремительный режим жизни, отсутствие необходимого объема двигательной активности, стрессы, вредные привычки и другие факторы негативно сказываются на здоровье россиян и, особенно, студенческой молодежи, которая является потенциалом нации [3].

На сегодняшний день, перед специалистами по физическому воспитанию встают новые задачи, которые сводятся к обучению студентов тем видам двигательной активности, которые доступны и привлекательны в их досуговой деятельности. Анализ литературы по выбранной проблематике указывает, что приоритетным путем решения проблемы модернизации физического воспитания студентов является разработка программ, которые бы были направлены на максимально возможное удовлетворение потребностей студентов и учитывали уровень их здоровья, физической подготовленности, физического развития. Среди видов спорта, которые вызывают наибольшую заинтересованность среди молодежи, педагоги указывают на спортивные игры. Ученые [1, 2] отмечают значи-

тельную популярность волейбола среди обучающихся высших учебных заведений. Волейбол является средством гармоничного физического, психологического и интеллектуального развития студенческой молодежи.

Исследованием современных подходов к организации физического воспитания студентов высших учебных заведений занимаются многие ученые. По мнению Гусевой М.А., объемы физической нагрузки современных студентов должны быть следующими: утренняя гимнастика должна осуществляться ими 7 раз в неделю, 1 раз в неделю должны проходить учебные занятия физического воспитания, объем факультативных занятий или занятий в спортивной секции должен составлять не менее 2 раз в неделю. В течение года студенты должны участвовать в соревнованиях около 7–8 раз в год. Изменить отношение студенческой молодежи к занятиям физическим воспитанием, собственному здоровью и активизировать физкультурно-оздоровительную деятельность возможно за счет предоставления им возможности свободного выбора вида двигательной активности, при этом учитывая их мотивы, потребности, интересы и жизненные планы [1].

Большинство ученых придерживаются мнения о том, что улучшение состояния студенческой молодежи возможно за счет посещения ими спортивных секций в вузах. Так, например, Ереминой Л.В. разработана организационная секционная модель. В соответствии с ней специализированные структурные подразделения обладают полномочиями по активизации спортивно-оздоровительной деятельности студентов, как в режиме обучения, так и в внеучебное время, выходные дни, а также во время каникул. Увеличить двигательную активность исследователь предлагает за счет посещения дополнительных занятий по выбранному виду спорта в внеаудиторное время [2].

Ученый Платонова Н.И. разработала индивидуальную модель организации занятий, которая базируется на активизации просветительской работы за счет методической подготовки студентов, которая должна осуществляться во время самостоятельных заданий теоретического и практического характера с целью улучшения физического здоровья и подготовленности. Автором разработана программа самостоятельного использования, как фактор улучшения функционального состояния и улучшения уровня физической подготовленности студентов, в виде спецкурса «Индивидуальная тренировочно-оздоровительная работа». Программа спецкурса включает разработку теоретических и практических форм обучения, предусматривающих овладение студентами методикой оценки уровня развития личных физических качеств [4].

Одним из наиболее перспективных направлений оптимизации физического воспитания в вузе является совершенствование образовательной модели на основе гуманизации программных основ, профессионально-ориентированной

направленности, свободного выбора спортивной специализации, активности педагогов по внедрению инновационных технологий и индивидуализации учебного процесса предлагает Даценко С.С. Исследуя современную организацию физической подготовки он указывает на то, что данная система предусматривает распределение студенческой молодежи на несколько групп: общей физической подготовки; спортивной специализации; лечебной физической культуры [3].

Следует отметить, что оздоровительная направленность процесса физического воспитания наблюдается в странах, где управление системой физического воспитания осуществляют государственные органы власти. Объемы нагрузки, которые отводятся на физическое совершенствование будущего специалиста, регулируются программой, в которой указано конкретное количество часов и календарем физкультурно-оздоровительных мероприятий. В то же время, в государствах с высоким уровнем экономики отмечается соблюдение принципа гуманистичности и принципа всестороннего и гармоничного развития личности.

Таким образом, особый подход к организации физического воспитания в вузах имеет каждая отдельно взятая страна, но везде этот процесс является обязательным для полноценного развития студентов. Исследование проблем, касающихся организации физического воспитания в вузе, указывает на необходимость поиска новых подходов, которые будут формировать у студента желание иметь высокий уровень здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. Как свидетельствуют данные научных исследований и собственного практического опыта, одним из самых популярных видов спорта среди студентов является волейбол. Однако, эффективное использование средств волейболу с целью улучшения физической подготовленности студентов в процессе физического воспитания невозможно без обоснованных методик организации и проведения занятий.

Именно поэтому, в процессе исследования нами была разработана программа занятий по волейболу для студентов вузов, которая включает теоретическую подготовку, практическую подготовку (общую, специальную, техническую и тактическую), а также тестирование студентов (табл. 1).

Основной целью данной программы было совершенствование физической и технической подготовленности студенческой молодежи в процессе занятий по волейболу. Программа решала ряд задач:

- 1) формирование интереса и привлечение студентов к регулярным занятиям волейболом во вне учебного времени;
- 2) содействие оздоровлению и совершенствованию анатомо-физиологических показателей студенческой молодежи;

3) повышение уровня физической подготовленности в целом и совершенствование уровня развития отдельных физических качеств, улучшение технической подготовленности.

Занятия проводились на базе Ростовского государственного экономического университета (РИНХ). Эксперимент проводился в рамках занятий женской секции волейбола, два раза в неделю в течение 5 месяцев. Продолжительность занятия составляла 2 часа. Для занятий было привлечено 22 студентки.

Таблица 1 – Структура программы

№	Раздел и содержание занятий	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	5
	История развития волейбола	1
	Техника безопасности во время занятий	1
	Сведения влияния занятий на состояние физической подготовки обучающихся	1
	Гигиенические нормы поведения	1
	Врачебный контроль, самоконтроль	1
2	Практическая подготовка	10
2.1	Общая физическая подготовка	7
	Общеразвивающие движения (на месте и в движении)	3
2.2	Специальная физическая подготовка	25
	Упражнения направленные на развитие силы	5
	Упражнения, направленные на развитие гибкости	5
	Упражнения, направленные на развитие быстроты	5
	Упражнения, направленные на развитие выносливости	5
	Упражнения, направленные на развитие координационных способностей	5
2.3	Техническая подготовка	36
	Стойки и перемещения	6
	Прием мяча	6
	Передачи мяча (двумя руками сверху, двумя руками снизу)	6
	Подачи мяча (нижняя, верхняя)	6
	Блокировки	6
	Нападающий удар	6
3	Тактическая подготовка	10
	Тестирование	2
	Оценка физической подготовленности	2
Общее количество часов		90

Занятие имело типичную структуру урочной формы проведения занятий в физическом воспитании, а именно включало подготовительную, основную и заключительную части. Цель подготовительной части занятия (15% от общего времени занятия) сводилась к подготовке организма студентов к выполнению основной работы, а также созданию соответствующей психологической настройки на будущую деятельность. Подготовительная часть содержала Общие развивающие упражнения. Основная часть занятия (75% от общего времени занятия) была посвящена теоретической подготовке, специальной физической, технической, а также тактической подготовке. В конце основной части занятия отводилось время для выполнения комплекса упражнений, которые направлены на целенаправленное развитие физических качеств студентов.

В заключительной части занятия, которая занимала, около 10% от общего времени занятия, выполнялись упражнения, направлены на снижение показателей функциональных систем организма и ускорение процессов восстановления после физических нагрузок. Основным критерием эффективности разработанной программы был уровень физической подготовленности студентов, который оценивался на основе выполнения ими комплекса двигательных тестов. Оценку функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма студенток осуществляли на основе измерения следующих показателей: частота сердечных сокращений в состоянии относительного покоя (ЧСС), систолического (АДсист) и диастолического (АДдиаст) артериального давления, жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Также для оценки функционального состояния дыхательной системы, были использованы функциональные пробы с произвольной задержкой дыхания на вдохе и выдохе пробы Штанге и Генче (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Показатель	До эксперимента		После эксперимента	
	Среднестатистические значения			
	х	s	х	s
ЧСС, уд/мин	75.1	6.7	73.8	5.2
АДсист.мм.рт.	119.1	14.3	117.3	13.8
АДдиаст.мм.рт.	75.8	10.2	74.7	9.8
ЖЕЛ. мл.	2565.0	480.0	2761.5	230.1
Проба Штанге, с	35.4	4.5	43.1	4.2
Проба Генче, с	28.1	3.2	27.3	3.3

Так, нами было установлено, что статистически значимые ($p \leq 0,05$) изменения под влиянием занятий волейболом произошли в показателе (ЖЕЛ), который характеризует функциональное состояние дыхательной системы студенток. В

процессе оценки способности к произвольной задержке дыхания и вдоха и выдоха нами было отмечено статистически достоверное улучшение результатов в пробах Штанге и Генче студенток в конце эксперимента.

Таким образом, стоит отметить положительное влияние занятий волейболом на показатели дыхательной системы студенток. Физическая подготовленность является одним из наиболее весомых показателей здоровья человека, а в практике физического воспитания студенческой молодежи она рассматривается как основной критерий его эффективности. Именно поэтому, основным критерием эффективности привлечения студенток к систематическим занятиям волейболом был уровень их физической подготовленности, который определялся нами на основе выполнения двигательных тестов таких, как: бег 60 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 4х20 м., наклон из положения стоя.

В процессе оценки скоростных способностей нами был применен двигательный тест-бег на дистанцию 100 м с максимальной скоростью. Результаты, которые были получены нами в конце эксперимента свидетельствуют о статистически значимых ($p \leq 0,01$) изменения в развитии быстроты студенток. Так, в начале исследования результаты студенток составляли $13,8 \pm 0,06$ с, а в конце $12,7 \pm 0,08$ с. Анализ результатов студенток в тесте челночный бег 4х20 м свидетельствует о тенденции к улучшению координационных способностей, в частности ловкости, в течение педагогического эксперимента, ввиду того, что достоверных различий обнаружено не было ($p = 0,05$). Результаты студенток в начале эксперимента составляли $10,2 \pm 0,3$ с, а по завершению эксперимента $10,1 \pm 0,4$ с. Оценка скоростно-силовых способностей студенток, которая осуществлялась нами на основе выполнения теста прыжок в длину с места, позволила установить статистически значимое ($p \leq 0,01$) их улучшение под влиянием занятий волейболом. Да, в начале исследования показатели студенток составляли $207,3 \pm 1,12$ см, а в конце эксперимента – $227,4 \pm 1,15$ см. Статистически значимые ($p \leq 0,01$) положительные изменения были выявлены нами в процессе оценки силовых способностей студенток. Так, уровень развития силы мышц верхнего плечевого пояса девушек значительно улучшился в течение эксперимента с $25,6 \pm 1,7$ раз до $34,8 \pm 1,6$ раз.

Таким образом, очевидным является вывод о том, что занятия волейболом во вне академического времени произвели положительное влияние на физическую подготовленность студенток, а именно на уровень развития следующих двигательных качеств: быстроты, силы верхнего плечевого пояса и скоростно-силовых качеств девушек. Вышеуказанные данные свидетельствуют о наличии положительного эффекта от занятий волейболом, что, по нашему мнению, обусловлено участием в работе большого количества мышечных групп. Полученные

нами результаты в ходе исследования дополняют уже существующие исследования организации процесса физического воспитания студентов и совершенствование физической подготовки средствами волейбола.

Заключение. В процессе исследования нами была обоснована и разработана программа занятий по волейболу для студенток, которая состояла из теоретической и практической частей. Последняя, в свою очередь, включала общую, специальную, техническую и тактическую подготовку и тестирование. Установлено положительное влияние делаемой программы на показатели функционального состояния дыхательной системы организма студенток, а также на развитие физических качеств. Положительные значимые изменения произошли в результатах двигательных тестов. Указанное свидетельствует о положительном влиянии занятий волейболом на скоростно-силовые качества, силу, быстроту и функциональные возможности дыхательной системы организма студенток, которые занимались волейболом в процессе физического воспитания во вне академического времени. Перспективы дальнейших исследований: разрабатываем средства и методы, которые будут способствовать вовлечению молодежи в ведение здорового образа жизни и занятий спортом.

Библиографический список

1. Гусева М.А. Физическая культура. Волейбол: учебное пособие / Гусева М.А., Герасимов К.А., Климов В.М. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с.
2. Ерёмина Л.В. Спортивные игры в вузе. Волейбол: учебно-методическое пособие / Ерёмина Л.В. – Челябинск: Челябинский «Научно-практический электронный журнал Аллея Науки» №5(56). 2021. Alley-science.ru государственный институт культуры, 2018. – 88 с.
3. Даценко С.С. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 456 с.
4. Платонова Н.И. Волейбол как средство развития физических качеств студентов вузов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 7. – С 105–110.

АНАЛИЗ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы реализации дисциплин физической культуры по определению видов спорта, имеющих наибольшую значимость для повышения уровня физического развития и коррекции осанки и телосложения. Проведено ранжирование видов спорта по результатам анкетирования студенток первого курса Ростовского государственного университета путей сообщения. Определены виды спорта, которые студентки, обучающиеся на трех разных факультетах, считают оптимально приемлемыми для достижения максимальных результатов.*

***Ключевые слова:** физическая культура, вид спорта, высшее образование, студенты, осанка, телосложение.*

Физическая культура входит в блок основных дисциплин, обучающихся на протяжении всего периода учебы в высших учебных заведениях. В современном мире, насыщенном информацией, скоростью и постоянным давлением в социуме, студенческая молодежь в недостаточной мере относится к своему здоровью, физическому развитию.

Культивируя различные виды спорта в вузах, кафедры физического воспитания придают большое значение роль развитию, укреплению и поддержанию здоровья занимающихся. Специально подобранные комплексы упражнений помогают корректировать осанку и телосложение, повышать работоспособность, проводить психологическую саморегуляцию и аутогенную тренировку. Молодые люди, обучающиеся в вузе, как никто другие, подвержены постоянному напряжению, которое негативно влияет на их физическое и психическое здоровье. Здесь присутствуют такие отрицательные факторы, как отрыв от домашней среды, в которой они находились в школьный период, учителя и одноклассники, с которыми они находились продолжительное время, изменения в режиме труда и отдыха. Включаясь в студенческую атмосферу, студенты адаптируются к новым реалиям жизни в учебном процессе, в социуме с преподавателями и однокурсниками, а также в обывденной жизни [1].

Достаточно большой процент студентов относится к подготовительной и специальной медицинским группам. По заболеваниям первые места занимают нарушение осанки и телосложения, недостатки опорно-двигательного аппарата. Несмотря на факторы, отрицательно влияющие на здоровье, студенты в процессе

занятий физической культурой проявляют пассивное отношение к своему здоровью и не стремятся повысить уровень физического развития, скорректировать недостатки своего телосложения и осанки.

Цель работы: изучить наиболее оптимальные виды спорта, которые могут культивироваться на базе университета, для улучшения уровня физического развития, осанки и телосложения.

Методы и организация исследования: анализ характеристики и значимости видов спорта. В исследовании приняли участие 64 девушки, студентки первого курса Ростовского государственного университета путей сообщения, обучающиеся на факультетах: электромеханический, гуманитарный, информационные технологии управления. Проведено анкетирование по определению наиболее приемлемых видов спорта и сравнительный анализ результатов занимающихся разных факультетов.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрены следующие виды спорта: атлетическая гимнастика, аэробика, шейпинг, гантельная гимнастика, плавание, волейбол, спортивные танцы. Данные виды спорта являются общедоступными и могут применяться в учебной и внеучебной работе студента.

Атлетическая гимнастика – это система гимнастических упражнений оздоровительно-развивающей направленности. Она сочетает в себе силовую тренировку, с разносторонней физической подготовкой, гармоническое развитие и укрепление здоровья. Занятия помогают достичь красивого рельефа мышц, пропорционально развитого. В атлетической гимнастике различают два вида упражнений: базовые и вспомогательные. К базовым относятся такие упражнения как становая тяга, жим штанги лёжа от груди на горизонтальной скамье, приседания со штангой на плечах. Все остальные упражнения относятся к вспомогательным [2].

Вместе с тем нужно понимать, что занятия атлетической гимнастикой носят комплексный характер, и включают в себя упражнения на разные группы мышц отдельными микроциклами. На одном занятии, например, такие упражнения как жим ногами, разгибание ног на тренажере, тяга на голень и многое другое, на другом – работа на верхние конечности, становая тяга, пресс.

Гантельная гимнастика – это специальная программа упражнений с гантелями, которые гармонично развивают все группы мышц. Большое внимание гантельная гимнастика уделяет увеличению мышечной массы. Программу упражнений разработал ростовский тренер Роман Помазанов в 2008 году.

Программа включает в себя не только упражнения с гантелями, но и упражнения на гибкость, на увеличение мышечных волокон, упражнения с собственным весом, скоростные и статические упражнения. Ещё программа упражнений использует методы тренировок, а именно: суперсеты, трисеты, круговые сетки, комбинированные сетки, кластерные сетки.

Аэробика – это гимнастика, которая состоит из аэробных упражнений, как правило, под музыку. Аэробные упражнения используют кислород как главный источник энергии, который поддерживает мышечную двигательную деятельность. Аэробные упражнения, как правило, лёгкой или умеренной интенсивности. К ним относят: бег, ходьбу, плавание, катание на роликах, коньках, подъём по лестнице, танцы и многое другое. Музыка в свою очередь помогает не сбиться с ритма при выполнении упражнений.

Здесь также применяются упражнения из спортивной аэробики, а именно: отжимание в упоре лёжа, поворот угла на 90/180/360 градусов, уголок, лошадка, разножка, проползание через шпагат, мах. Данные упражнения относятся к элементам спортивной гимнастики, и поэтому требует определенных навыков выполнения.

Шейпинг тоже является ритмической гимнастикой. Он направлен на изменение форм тела по строго регламентированным упражнениям, что является основным методом и главным отличием от аэробики.

В шейпинге различают два этапа занятий. Первый этап направлен на уменьшение излишек жира – это катаболический этап, а второй этап направлен на рельефность и объём мускулатуры – это анаболический этап.

Занятия шейпингом длятся примерно час, при этом они имеют спокойный темп, большое количество повторений, большую амплитуду без больших отягощений [3].

Плавание – процесс передвижения на воде. Оно предполагает собой преодоление сопротивления воды, что требует организованной работы всего организма. Плавание можно рассматривать как способ формирования и поддержания правильной и красивой осанки, а также оно способствует развитию всех групп мышц, увеличению объёма лёгких, укреплению суставов, снижению лишних калорий.

Плавание полезно не только для физического, но и для психического здоровья. Оно помогает расслабиться, успокоиться, снять стресс, улучшить аппетит, нормализовать сон, улучшить координацию и когнитивные способности. Существует четыре базовых видов плавания. Это вольный стиль – кроль, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Волейбол – это спортивная командная игра с мячом. Игроки должны отбивать мяч руками перебрасывая его через сетку на специальной площадке.

Различают классический волейбол и пляжный. Данные виды при внешней своей схожести имеют много отличий. Они отличаются размерами площадки, количеством человек в команде, правилами подачи, количеством очков для победы, количеством сетов, экипировкой, видом мяча: в пляжном используется мяч с более низким давлением, видом площадки – в пляжном используется площадка с песком.

Эта игра развивает быстроту реакции, выносливость, координационные способности, работу в команде, может улучшить работу дыхательной, сосудистой и сердечной систем. При этом волейбол не перегружает органы и основные системы организма. Также волейбол может развить и индивидуальные способности человека.

Танцы – это выразительные, ритмичные движения тела с музыкальным сопровождением, которые выстраиваются в определённую композицию. Танцы в первую очередь помогают избавиться от скованности движений и повысить уверенность в себе. Так же танцы помогают повысить выносливость, улучшить координацию и гибкость, сбросить вес, улучшить когнитивные способности. Танцы положительно влияют на опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, психологическое равновесие. Многие люди отмечают, что становятся счастливее, когда танцуют. Специалисты данной темы отмечают, что танцы являются отличным лечением стрессов и депрессии. При выполнении синхронных действий у человека вырабатываются особые нейропептиды, к которым относятся эндорфины.

В предложенной анкете студенткам было предложено ответить на вопросы, какие виды спорта, по их мнению, вызывают максимальный интерес и дают положительный эффект для улучшения уровня физического развития, а также влияют на осанку и телосложение. Проведено ранжирование видов спорта. Проведен сравнительный анализ ответов, опрошенных согласно их принадлежности к факультету. Количество опрошенных по факультетам было примерно равным (табл. 1).

Таблица 1 – Ранжирование видов спорта

Виды спорта	Электромеханический факультет (24 чел.)	Гуманитарный факультет (20 чел.)	Информационные технологии управления (20 чел.)
Атлетическая гимнастика	3	6	7
Гантельная гимнастика	5	7	3
Аэробика	7	4	1
Шейпинг	2	1	4
Плавание	4	5	6
Волейбол	1	3	2
Танцы	6	2	5

Полученные результаты поставили на первое место волейбол, ему отдали предпочтение 26% всех опрошенных, второе место занял шейпинг – 21%,

третье место у аэробики – 15%. По факультетам градация получилась следующая: электромеханический факультет – волейбол, шейпинг, атлетическая гимнастика, гуманитарный факультет – шейпинг, танцы, волейбол, на факультете информационных технологий управления – аэробика, волейбол, гантельная гимнастика (рис. 1).



Рисунок 1 – Ранжирование видов спорта по факультетам

Выводы: Проведен анализ наиболее доступных видов спорта для повышения уровня физического развития, коррекции осанки и телосложения. По результатам анкетирования со студентками первого курса Ростовского государственного университета путей сообщения, обучающихся на факультетах: электромеханический, гуманитарный, информационные технологии управления выполнено ранжирование видов спорта. Выполнен сравнительный анализ предпочтений студенток по видам спорта по их принадлежности к факультету обучения.

Библиографический список

1. Филиппова, Е.В. Физическая культура в режиме труда и отдыха студента вуза / Е.В. Филиппова, М.И. Тимченко // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2023. – № 2(63). – С. 145–150. – EDN KSDBG.
2. Пожидаев, С.Н. Разработка рекреационно-оздоровительного силового вида спорта студентов транспортного вуза / С.Н. Пожидаев, Ж.В. Пасечник, И.Л. Пожидаева // Физическая культура и спорт: актуальные тенденции, проблемы и пути их решения: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16 июня 2022 года / Под общей редакцией С.А. Романченко. – Санкт-Петербург: Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, 2022. – С. 189–193. – EDN LOTJSL.
3. Зенкова, Т.А. Влияние фитнес-программ, как одного из направлений занятий по физической культуре на здоровье студенток / Т.А. Зенкова // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2023. – № 1(62). – С. 55–59. – EDN RYLYJU.

Изварина И.Ю.¹, Труфанова С.Н.², Труфанов А.В.³
^{1,2} ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»
Институт физической культуры и спорта»,
³ ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»,
г. Ростов-на-Дону

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ «СОЦИАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ»

***Аннотация.** В статье приведены результаты исследований динамики заинтересованности студентов к физической культуре на основе привлечения их к занятиям «социальными танцами», как одной из доступных форм физической активности и психоэмоциональной разрядки.*

***Ключевые слова:** социальные танцы, мотивация к физической активности, танцевальный тренаж, факторы мотивационной среды.*

Условия современной жизни с её экстремальными темпами и огромными энергетическими затратами предъявляют повышенные требования к психоэмоциональной устойчивости и физической выносливости дееспособного населения. При этом времени на восстановление практически не остается, не говоря уже о возможности заниматься физическими упражнениями на регулярной основе. При этом неоспоримым остается утверждение о важности занятий физической культурой, как основой сохранения здоровья и увеличения срока продолжительности жизни. В этой связи, поиск оптимальных форм физической активности, которые бы не были столь обременительными для человека, как занятия спортом (так или иначе нацеленные на результат), и в тоже время оказывали положительный эффект на его физическое и эмоциональное состояние, до сих пор является весьма актуальным.

В качестве своеобразного альтернативного варианта, для решения данного вопроса, нами предлагается привлечение различных групп населения (в том числе и студентов) к занятиям «Социальными танцами». Под «социальными танцами» принято понимать – хореографическое направление, предполагающее симбиоз различных танцевальных стилей и имеющее определенную связь с фольклором в силу происхождения и характера исполнения.

На сегодняшний день в нашей стране социальные танцы – это достаточно новая и малоизученная хореографическая категория. При формировании программы обучения по направлению «социальные танцы» возможна вариативность применения средств и методов классической и современной хореографии, а также фитнес-технологий и аэробного подхода, использование которых будет

определяться заинтересованностью населения. Растущая популярность социальных танцев требует комплексного изучения мотивационной составляющей и делает актуальной разработку руководств или методик проведения подобного исследования.

Таким образом «социальные танцы» – это как раз то направление физической активности, которое не требует от занимающегося глубоких познаний в структуре танцевальных движений или приверженности к определенному стилю (или даже к партнеру), а наоборот, предлагает полную раскрепощенность в сочетании с возможностью бесконечной импровизации, на фоне достаточно высокой (но субъективно не ощущаемой) физической нагрузки, сопровождающейся исключительно положительными эмоциями.

Тема нашего исследования направлена на изучение системы принципов и факторов, влияющих на желание людей принимать участие в тренировочных занятиях на регулярной основе. Важным направлением остается задача привлечения молодежи, да и старшего поколения к танцевальным занятиям по направлению «социальные танцы» как разновидность занятий физической культурой.

Проведенный анализ российского и зарубежного опыта применения программы «социальные танцы» показал схожесть выявленных закономерностей и мотивационных факторов, обуславливающих привлекательность данного направления [2].

Для обеспечения результативности и приемлемости использования мотивационных факторов, а также высокой актуальности в практических целях в наше исследование вошел анализ средств привлечения и мотивации населения к танцевальным тренировкам, в том числе к реализации танцевальных фитнес-программам. Многогранность танцевального тренажа определяется физической, социокультурной и коммуникационной составляющей.

Проведенный анализ позволил выделить ряд факторов мотивационной среды: социокультурный, фактор самоудовлетворенности, коммуникационный и психоэмоциональный.

Нашими коллегами неоднократно проводились исследования по выявлению причин участия в регулярных тренировочных занятиях и потенциальных барьеров для физической активности. Мотивация к двигательной активности зачастую измеряется путем опроса о ее преимуществах, поскольку не существует единого способа категоризации элементов, определяющих внутренние стимулы [1].

Основные преимущества, выявленные в таких исследованиях, сводились к категориям здорового образа жизни. Все исследования были в основном количественные, следовали стандартной процедуре, а результаты рассматривались опосредованно, без отражения специфики целевой аудитории.

Мы же предлагаем к использованию комплексный подход, состоящий из стандартного опроса и системного анализа, способствующему более глубокому пониманию мотивационных аспектов физической активности. Более того, помимо сбора информации об общих мотивационных факторах, также необходимы дополнительные сведения о структуре предлагаемых программ. В современном мире существует запрос на гибкие, адаптирующиеся под социальные, коммуникативные потребности аудитории тренировочные программы, способные не только эффективно справляться с задачами здоровьесбережения населения, но и нести в себе элементы двигательной терапии.

В рамках исследования нами был разработан тест-опрос по выявлению факторов мотивации обучающихся (около 30 студентов) которые занимались по направлению «социальные танцы». В таблице 1 представлен перечень основных вопросов по определению мотивационной среды и показана динамика мотивационной составляющей занятий по разработанной нами программе «социальные танцы».

Таблица 1 – Динамика факторного анализа причин физической активности обучающихся по направлению «социальные танцы»

Вопрос и мотивация		До занятий	После занятий
Я занимаюсь «социальными танцами» потому, что...			
Психоэмоцио- нальный фактор	Танцы способствуют снижению моего беспойства и уровня стресса	7%	15%
	Мне нужно внести разнообразие в повседневную жизнь	2%	2%
	Занятия отвлекают меня от проблем и переживаний	5%	9%
	Я могу на занятиях «выпустить пар»	1%	2%
	Занятия способствуют тому, чтобы я расслабился	3%	4%
	Танцы – это мое хобби	3%	9%
	Занятия танцами – это весело. У меня поднимается настроение во время тренировок	4%	10%
Фактор физиче- ских показателей и активности	Занятия помогают поддерживать хорошую форму	2%	11%
	У меня улучшились гибкость и равновесие	5%	7%
	Это полезно для здоровья	5%	6%
	Улучшилось самочувствие	9%	15%
	Занятия приводят в тонус мои мышцы	6%	10%
	Благодаря занятиям уменьшилась масса моего тела	16%	25%

Вопрос и мотивация		До занятий	После занятий
Я занимаюсь «социальными танцами» потому, что...			
	Увеличилась физическая активность	2800 шагов	7200 шагов
Фактор самоудовлетворенности	Я стал выглядеть стройнее	8%	15%
	Танцы помогают мне предотвратить набор веса	2%	10%
	Я слежу за своим телосложением	1%	5%
	Так я могу легко поддерживать свой спортивный вид	2%	8%
	Я стал выглядеть лучше	2%	10%
	Танцы улучшают мое самовосприятие	1%	4%
	Мои движения стали гармоничнее и красивее	4%	15%
Коммуникативный фактор	Занятия укрепляют мои дружеские связи	2%	4%
	Танцы помогают мне завести новые знакомства	4%	8%
	Занятия танцами дают мне возможность делать что-то в компании единомышленников	6%	7%

Таким образом, из проведенного исследования выявлены факторы, которые приобрели наибольшую значимость для занимающихся по данной программе. Это фактор психоэмоциональный и самоудовлетворённости, и в меньшей степени физических показателей. Следует отметить весьма положительную динамику показателя физической активности студентов, которая по данным шагометрии увеличилась почти в три раза после того, как они втянулись в занятия танцами. Также у них появился интерес к занятиям физической культурой и повысилась самооценка.

Полученные результаты будут полезны для разработки стратегии привлечения большего числа студентов в том числе и населения всех возрастов к активному образу жизни, как в танцевальных направлениях, так и в смежных спортивных областях.

Кроме того, выявив наиболее важные факторы, которые могут повлиять на проявление физической активности, можно одновременно повысить самоудовлетворенность, что в свою очередь будет иметь положительный результат для составления индивидуального плана тренировочного процесса каждого обучающегося.

В заключении хотим отметить, что определение мотивационных факторов всегда сложный и многогранный процесс, требующий от исследователя комплексной оценки социальных, экономических, психоэмоциональных условий и

эффективного применения полученных результатов в практической деятельности, и требует дальнейшего изучения для более рационального применения результатов в практической деятельности специалистов.

Библиографический список

1. Diehl, K. Students' Motivation for Sport Activity and Participation in University Sports: A Mixed-Methods Study / K. Diehl, A. K. Fuchs, K. Rathmann, J. Hilger-Kolb // *BioMed Research International*. – 2018. – №X. – С. 1–7. URL: <https://doi.org/10.1155/2018/9524861> (дата обращения: 21.05.2024).
2. Rogowska, A.M. Editorial: Motivations for physical activity / A.M. Rogowska, P. Morouco // *Frontiers in Psychology*. – 2024. – №15. – С. 1–3. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1437220/pdf?isPublishedV2=false> (дата обращения: 12.05.2024).

РЕАЛИЗАЦИЯ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА «СПОРТ-ЛИДЕР» В МБУ «ИМЦ ПО ФКИС» (МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОПЫТ)

***Аннотация.** В статье дается понятие «Спорт-лидер», актуализируются цели и задачи проекта. Констатируется, что их деятельность направлена на привлечение сверстников к организации спортивно-массовых мероприятий и участию в них. При этом на всех этапах участия обучающегося в программе спорт-лидер происходит решение просветительских и пропагандистских задач, связанных с формированием и функционированием экосистемы физической культуры и здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** проект «Спорт-лидер», наставничество, волонтерство, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, спортивные мероприятия.*

Важность инновационного проекта «Спорт-лидер» заключается в его соответствии Стратегии развития физической культуры и спорта в Свердловской области до 2035 года, а также государственной программе «Развитие физической культуры и спорта в Свердловской области до 2024 года».

При разработке инновационного проекта «Спорт-лидер» были использованы основные направления национальных проектов «Демография», «Образование», «Спорт – норма жизни» и «Здравоохранение», а также цели и задачи социально-экономического развития, которые они представляют.

Цель инновационного проекта «Спорт-лидер» заключается в том, чтобы создать условия, которые позволят жителям Тагила регулярно заниматься спортом и физической культурой, а также развивать свой творческий потенциал через разнообразные виды физической активности.

Задачи, которые приведут к желаемому результату:

- 1) привлечение школьников и их родственников к участию в спортивных мероприятиях и организации спортивно-массовых мероприятий;
- 2) продвижение физической активности и спорта путем укрепления семейных уз;
- 3) увеличение уровня физической активности у молодых жителей Тагила до стандартных значений, кто регулярно занимается спортом и занимается физической культурой;
- 4) привлечение большего числа детей и взрослых к идеалам здорового образа жизни для успешной реализации государственных проектов «Демография», «Образование» и «Здравоохранение».

В разработанном проекте термин «Спорт-лидер» означает учащегося, который обладает организационными способностями и лидерскими качествами, проявляющимися в различных аспектах образовательной и спортивно-оздоровительной работы.

Спорт-лидер активно работает над привлечением сверстников к участию в спортивно-массовых мероприятиях, организации занятий физической культурой и спортом, а также популяризации здорового образа жизни среди жителей Тагила.

Обучение будущих спортивных лидеров способствует созданию высококвалифицированных кадров, которые будут готовы обучать молодых специалистов в области физической культуры и спорта.

Включение фигуры наставника в учебный процесс, чаще всего представленного учителем физической культуры, который передает свой опыт и помогает студентам достичь лидерства, является результатом выполнения задач федерального проекта «Социальная активность», входящего в рамки национального проекта «Образование». Целью этого проекта является создание условий для поддержки общественных инициатив, включая развитие наставничества и волонтерства.

В процессе осуществления проекта создается взаимодействие с лидером в области спорта:

- совместные занятия физической культурой с членами семьи и сверстниками стимулируют активное участие в физических тренировках как в семейной, так и в учебной среде;
- в рамках физкультурно-спортивных клубов и Центров тестирования ГТО на местности активно задействуются волонтеры для организации и проведения спортивных мероприятий.

Программа спорт-лидер направлена на решение просветительских и пропагандистских задач, связанных с развитием и поддержанием здорового образа жизни через участие обучающихся на всех этапах. Её основная цель – формирование экосистемы физической культуры.

Ожидаемые результаты реализации проекта.

1. Гарантирование условий для достижения целевых показателей на федеральном и региональном уровнях в сфере физической культуры и спорта:

- создание возможностей для занятий физической культурой и спортом для всех категорий населения, в том числе массовыми видами спорта, с целью расширения активного досуга;
- повышение процента граждан, регулярно упражняющихся в физической активности и занимающихся спортом, до 55%;

- разработка механизмов стимулирования жителей Нижнего Тагила к заботе о своем здоровье, повышение числа местных жителей, придерживающихся здорового образа жизни;
- подготовка молодых специалистов для работы в области физической культуры и спорта с последующим трудоустройством – одна из основных задач нашей организации.

2. Создание условий для достижения заданных целей на федеральном и региональном уровнях в сфере образования:

- создание эффективной системы выявления, поддержки и развития талантов и способностей у детей и молодежи в Тагиле, с целью помощи им в самореализации и выборе профессионального пути;
- внедрение современных методов обучения и воспитания в школах Тагила, включая использование новейших образовательных технологий: участие 70% учащихся в различных программах сопровождения и менторства;
- создание благоприятных условий для развития менторства, поддержки общественных инициатив и проектов, включая сферу волонтерства;
- создание и тестирование стратегий «социального подъема» путем участия в программе «Спорт-лидер».

3. Гарантирование создания необходимых условий для достижения целей на федеральном и региональном уровнях в сфере здравоохранения:

- повышение средней продолжительности жизни до 67–70 лет;
- уменьшение числа смертей среди работоспособного населения;
- проведение профилактических медицинских осмотров для всех жителей нашего города.

Кроме этого, осуществление данного проекта способствует укреплению семейных отношений, популяризации ценностей семьи, а также уменьшению детской смертности от причин, не связанных с медициной, и уровня детской преступности.

Распоряжением Министерства спорта и физической культуры Свердловской области от 02.03.2020 года № 63/ос учреждение «Региональный центр развития физической культуры и спорта с отделением спортивной подготовки по карате» назначено региональной экспериментальной площадкой на время реализации проекта «Спорт-лидер» на территории области.

Талисманом проекта является Лев, который отражает желание побеждать, непоколебимость и мощь. Он идеально сочетает в себе молодость и уверенность в своих силах – качества, необходимые истинному лидеру в спорте.

В Нижнем Тагиле с 2021 года успешно реализуется региональный инновационный проект под названием «Спорт-лидер». Он направлен на выявление спортивно талантливых детей и помощь им в раскрытии своих способностей,

развитии лидерских качеств, умении работать в команде и открытии новых возможностей для личностного роста. Участие в проекте принимают более 400 учащихся школ в возрасте от 9 до 17 лет, что создает основу для успешной и здоровой жизни в будущем.

Каждый спортивный лидер в образовательной сфере имеет своих наставников, которые делятся своим опытом, помогают построить путь к успеху и развитию. В рамках регионального инновационного проекта «Спорт-лидер» на 2024 год были заключены 20 трехсторонних соглашений с учебными заведениями. Проектом было привлечено 178 спортивных лидеров и 28 наставников из 20 образовательных учреждений.

За прошедший год спортивные лидеры привлекли 644 новых последователей, включая одноклассников, родителей, бабушек и дедушек в возрасте 7 лет и старше, которые присоединились к проекту вместе с лидерами. Было проведено 157 внутришкольных мероприятий, в которых приняли участие более 5 000 человек. Также было организовано 10 мероприятий на муниципальном уровне, включая акции, челленджи и конкурсы. Наиболее увлекательные из них:

- «Упражнения на физкультминутку для учеников начальной школы»;
- урок «ГТО» – зарядка;
- организация и проведение эстафет;
- проведение мастер-классов.

254 жителя города Нижний Тагил приняли участие в 12 событиях регионального уровня, таких как акции, челленджи и конкурсы. Победителем регионального конкурса «Весеннее настроение» стала Юлия Болотова, ученица МБОУ СОШ №1 имени Н.К. Крупской. Кроме того, два наставника из Нижнего Тагила стали призерами в конкурсе «Лучший наставник» – учителя физической культуры Марина Николаевна Логинова из МБОУ СОШ №1 имени Н.К. Крупской, и Светлана Алексеевна Митенко из МБОУ СОШ №21 «Кадетская школа».

14 жителей Тагил вошли в список ТОП-20 спортивных лидеров Свердловской области за прошлый год.

За 2023 год количество просмотров официальной группы проекта «Спорт-лидер» на платформе ВКонтакте достигло 130 541.

В первом полугодии 2024 года было организовано более десяти событий на уровне муниципалитета, в которых приняли участие 230 спортивных лидеров. На четырех мероприятиях регионального уровня присутствовали 189 жителей Тагила. Особенно популярными и востребованными оказались следующие события:

- соревнование «Предпочтительная дисциплина в спорте» собрало 88 участников и привлекло 1010 просмотров;
- инициатива «Стань спортивным лидером, сдай нормативы ГТО!» привлекла 98 участников и получила 6 212 просмотров;

- игровое соревнование «Знаменитые спортсмены» (участвовало 102 человека, было просмотрено 1 255 раз;
- мероприятие «Спортивные лидеры в битве» (151 участник, 2 875 просмотров);
- акция «Эксперты проекта Спорт-лидер» собрала 200 участников и получила 3 545 просмотров;
- мероприятие под названием «Спорт-лидер: путь к победе» собрало 203 участника и было просмотрено 4 321 раз.

Необходимо отметить, что в рамках выполнения данной задачи были созданы образовательные материалы и информационные ресурсы, посвященные организации процесса формирования спортивных лидеров.

С начала 2024 года спортивные лидеры стали активно участвовать в волонтерской работе, особенно в организации мероприятий на муниципальном уровне по программе развития физической культуры и спорта «Готов к труду и обороне».

Основные задачи на 2024 год:

- привлечение тагильских спорт-лидеров к спортивно-массовым мероприятиям в качестве волонтеров, с последующим учетом волонтерских часов по системе dobro.ru;
- привлечение членов тагильских семей и сверстников к участию и организации спортивно-массовых мероприятий, и их приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- проведение мастер-классов для личностного роста участников проекта.

Таким образом, инновационность проекта «Спорт-лидер» заключается в том, что он позволяет осуществить отбор спортивно одаренных детей, помогает участникам раскрыть свои таланты, развить лидерские качества, научиться работать в команде, открыть новые горизонты для развития личности и заложить фундамент успешной и здоровой жизни в будущем.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

***Аннотация.** В данной научной работе рассматривается актуальное положение физической культуры, которое она занимает в студенческой жизни каждого обучающегося, а также проблема физической культуры в науке, и какие условия должны быть созданы для здорового развития студента. Целью статьи было выделено описать определение физкультуры в структуре профессионального образования и профессиональную направленность физического воспитания.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спортивные упражнения, профессиональная направленность, физическое воспитание, культура личности, физкультурно-спортивная деятельность.*

Физическая культура в современном мире занимает важное место в жизни каждого человека. Она позволяет поддерживать здоровье, развивать физические способности и формировать правильный образ жизни. В современном обществе все больше людей осознают важность занятий спортом и физической активности для поддержания здоровья, и хорошего физического состояния. Именно поэтому включение физической культуры в структуру профессионального образования является необходимым шагом на пути к формированию здорового образа жизни у будущего специалиста.

Важность и актуальность физической культуры сложно переоценить. Занятия физкультурой являются неотъемлемой частью жизни любого человека, который стремится к улучшению качества своего физического состояния и в целом своей жизни. Спортивные упражнения помогают совершенствовать свое тело и характер, так как именно они делают студента не только гибким, сильным, подвижным, но также и выносливым, упорным и настойчивым. В дальнейшей жизни обучающегося все эти качества необходимы в работе. Физическое совершенствование также даёт стимул к совершенствованию моральному и духовному [1, с. 10].

В современном обществе человек проводит большую часть своего времени за рабочим столом или в учебных аудиториях, что приводит к снижению физической активности и ухудшению здоровья. Включение занятий физической культурой в структуру профессионального образования позволит не только разнообразить учебный процесс, но и способствовать поддержанию физической формы

и здоровья студентов. Регулярные занятия спортом помогут улучшить физическую выносливость, координацию движений, укрепить мышцы и суставы, а также улучшить общее самочувствие.

Важно отметить, что профессионально-прикладная физическая подготовка – это процесс совершенствования внутренних качеств студента через физическое воспитание. Особенно это затрагивает обучающихся гуманитарных и технических специальностей, которые работают преимущественно умственно, и спорт в их жизни может быть ограничен. Необходимо, чтобы студент имел равноценное как умственное, так и физическое развитие, ведь только их симбиоз порождает максимально эффективное совершенствование человека.

Физическая культура выступает как условие эффективной учебной и профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы.

Физическая культура в структуре профессионального образования также способствует развитию командного духа, умению работать в коллективе и решать задачи совместно. Занятия спортом учат студентов взаимодействовать друг с другом, принимать решения в экстремальных ситуациях и достигать поставленных целей. Все эти навыки будут полезны студентам в будущей профессиональной деятельности, где важно быстро принимать решения, работать в команде и достигать поставленных целей.

Физическая культура также способствует улучшению психологического состояния студентов. Регулярные занятия спортом помогают снять стресс, улучшить настроение, повысить концентрацию и внимание, а также улучшить память. В современном мире, где стресс и нервное напряжение стали неотъемлемой частью жизни, занятия физической культурой в рамках профессионального образования являются эффективным способом поддержания психического здоровья.

Существует множество количество мотивов, которые заставляют студентов достигать новых вершин в физическом совершенствовании. Например, такие как быть лидером, знакомиться с новыми людьми в сфере спорта, достигать высоких результатов в учебной деятельности и будущей карьере, иметь признание у близких, вызывать чувство гордости, соперничество, характеризующееся стремлением выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего [2, с. 18].

Профессиональная направленность физической культуры личности – это основа, объединяющая все остальные ее компоненты. Критериями, по которым

можно судить о сформированности физической культуры личности, могут выступать как объективные, так и субъективные показатели [3, с. 29].

Таким образом, интеграция физической культуры в структуру профессионального образования не только способствует повышению здоровья студентов, но и формированию целостного образа человека, способного успешно справляться с вызовами современного мира. Важно, чтобы образовательные учреждения уделяли должное внимание занятиям спортом и физической активности, так как здоровье является залогом успешной учёбы каждого студента.

Библиографический список

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений – 3-е изд., стер., 2005 (дата обращения: 20.03.2024).
2. Голащанов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. Заведений. – М., 2001 (дата обращения: 20.03.2024).
3. Загрядский В.П., Сулимо-Самойло З.К. Физические нагрузки современного человека. – Л., 1982.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995 (дата обращения: 20.03.2024).

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

***Аннотация.** В настоящее время вузы имеют право выбора из числа существующих методик обучения и организации физического воспитания, а также возможность разрабатывать педагогические инновационные оздоровительные технологии и направления для совершенствования рабочих программ по физической культуре с целью их адаптации к физкультурно-оздоровительной деятельности со студентами, имеющими недостаточный уровень физической подготовленности и показателей здоровья.*

***Ключевые слова:** инновационные технологии, образование, физическая культура, физическое воспитание, программа, учебный процесс.*

Вопросы эффективной организации учебного процесса по физической культуре, использование различных инновационных технологий, направленных на качественный рост показателей физического развития студентов являются весьма актуальными и требующими постоянного внедрения методических нововведений, которые позволят обучающимся выбирать формы и виды двигательной активности, объемы физической нагрузки, планировать личные физкультурные и спортивные достижения с учетом выполнения образовательных стандартов по дисциплине «Физическая культура и спорт».

В основе педагогической деятельности, направленной на совершенствование и повышение эффективности обязательного учебного процесса лежит использование различных инноваций в области физической культуры, которые по своей сути должны быть направлены на формирование у студентов специальных знаний, умений и навыков, культуры здоровья, повышение интеллектуальных, нравственных, коммуникативных возможностей и быть направлены на повышение интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, в том числе, с использованием эффективных нетрадиционных методик физической подготовки [2, с. 24].

Современным педагогическим подходом, позволяющим осмысливать и проектировать учебно-воспитательную деятельность в области физической культуры является использование инновационных технологий. Это дает возможность разработать такую модель процесса физического воспитания, которая бу-

дет обладать научной новизной, учитывать закономерности и принципы его организации, индивидуальные возможности обучающихся, использовать в педагогической деятельности современные методы, средства, формы организации занятий по физической культуре.

Таким образом, использование инновационных педагогических технологий в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию позволяет создать единое образовательное пространство, которое способно направленно видоизменяться исходя из необходимости и потребностей определенных запросов человека, общества и государства.

Анализ социологических исследований, проведенных среди студентов 1 курса, показал, что большинство из них не проявляет активного интереса к дисциплине «Физическая культура и спорт». Они не рассматривают физическую культуру, как средство сохранения и укрепления здоровья, позволяющее поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего периода обучения в вузе.

Современное государство, которым является Россия, характеризуется высоким уровнем развития науки, стремительным техническим процессом и постоянно растущим потоком информации. В связи с этим современным студентам приходится жить в скоростном темпе, в условиях стрессовых ситуаций, а учебная деятельность становится все более напряженной и интенсивной [4, с. 12].

Анализ имеющихся системы преподавания физической культуры в старших классах средней школы свидетельствует о том, что учителя не стремятся формировать у обучающихся устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями. На протяжении многих лет методика обучения физической культуре не меняется. Вследствие этого отсутствует методически обоснованная преемственность перехода образовательного процесса по физическому воспитанию от школы к вузу и теряется информационное пространство, в котором содержатся образовательные и развивающие основы, составляющие единый целенаправленный педагогический процесс физического воспитания. Этим, во многом, объясняется отсутствие у молодежи интереса к физической культуре и спорту, малоподвижный образ жизни, что проявляется снижающимся уровнем здоровья [1 с. 17].

Таким образом, имеет место устаревшая система преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт». Вопросам изучения подходов, методов и систем преподавания и обучения физической культуре посвящено много исследований современных российских ученых и педагогов.

Аналитический анализ этих исследований свидетельствует, что в основе современных подходов к организации процесса физического воспитания в вузе

является использование инновационных педагогических технологий. Эти технологии должны быть направлены на повышение у студентов заинтересованности к занятиям и быть привлекательны для них. Однако внедрение современных инновационных подходов в организации физического воспитания требуют от администрации вузов существенных материальных вложений, что не всегда доступно для бюджетных организаций. Тем не менее, существуют современные педагогические технологии, которые позволяют значительно усовершенствовать методику преподавания физической культуры и направить ее на личность студента. К ним относится организация физкультурных занятий, ориентированная на способности и возможности каждого конкретного студента. Это так называемая личностно ориентированная тренировка.

На протяжении последних пяти лет преподавателями кафедры физической культуры вуза проводился анализ показателей здоровья студентов первокурсников. Для этого использовались медицинские справки из поликлиник по месту жительства и справки КЭК дающие освобождение от практических занятий студентам, имеющим значительные отклонения в состоянии здоровья. В результате выявилась тенденция, свидетельствующая об ухудшении ситуации с состоянием здоровья студентов, оно становится хуже год от года. Значительно увеличилось количество студентов, полностью освобожденных от практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» (13% обучающихся), а также студентов, имеющие низкие уровни физического состояния.

Исходя из результатов педагогических наблюдений, осуществлявшихся в нашем вузе, с учетом данных Федеральной службы государственной статистики, которые свидетельствуют об отрицательной динамике показателей здоровья студенческой молодежи, была разработана инновационная программа по физической культуре, позволяющая в полной мере реализовать требования Государственного стандарта и существенно повлиять на показатели здоровья студентов.

В нашем вузе основу образовательной программы по физической культуре составляет физкультурно-оздоровительная деятельность. Для реализации этой программы требуется высокий уровень профессиональной подготовленности преподавателей с ориентацией на взаимодействие с личностью конкретного студента. Это должно способствовать распознаванию способностей, желаний и возможностей обучающихся.

Личностно-ориентированная тренировка позволяет наиболее эффективно решать образовательные и оздоровительные задачи учебного физкультурного занятия. Организация и проведение учебных занятий по физической культуре осуществляется с учетом состояния здоровья, физического развития и определения физкультурной группы (основной, подготовительной и специальной) студентов [3, с. 22].

Для повышения мотивации и интереса к физкультурным занятиям, а также оценки своего уровня физического состояния со студентами первого курса, в начале учебного года проводится ряд физиологических тестов, таких как: Проба Штанге, Проба Генче, вычисление показателя эффективности кровообращения (ПЭК) и индекса Руфье. На основании этих показателей определяются уровни физического состояния и составляется паспорт соматического здоровья.

Таким образом, каждый студент наглядно видит необходимость систематических физкультурных занятий и участия в физкультурно-оздоровительной деятельности вуза. В результате у студентов происходит улучшение показателей состояния здоровья, физической подготовленности и совершенствования двигательных способностей и навыков.

Основными задачами, которые решаются в процессе учебных занятий физкультурно-оздоровительной направленности являются: формирование заинтересованности и положительной атмосферы на уроке, включение специальных форм и методов проведения занятия, наличие физкультурно-оздоровительных технологий, базирующихся на использовании различных видов двигательной активности.

Практические занятия в течение семестра проводятся с использованием физических упражнений преимущественно аэробной направленности. К ним относятся различные виды оздоровительной аэробики, пилатес, стретчинг, отдельные упражнения йоги. Также используются силовые упражнения аэробного направления: с использованием утяжелений, статических напряжений, кросс-фит, функциональная тренировка типа табата-лайт. Обязательно включаются оздоровительные технологии рекреационного характера. Это некоторые виды дыхательной гимнастики, аутогенная тренировка, статические упражнения с удержанием отдельных поз в течение определенного времени. Кроме перечисленных оздоровительных направлений, включаемых в учебные занятия, используются и комплексные занятия, где используются отдельные части разных направлений. Дозировка и количество повторений того или иного упражнения для каждого студента определяются индивидуально. Наиболее сложным для преподавателя является определение индивидуальной физической нагрузки для каждого студента, это требует индивидуальной работы с каждым обучающимся. Желательно использование музыкального сопровождения при проведении учебного занятия. Это придает эмоциональность и задает положительный настрой при выполнении упражнений [5, с. 32].

Для повышения заинтересованности студентов и оценки их физкультурной деятельности на занятиях периодически проводятся тесты, определяющие уро-

вень развития двигательных способностей. В качестве тестов используются тестовые задания из комплекса ГТО. В конце учебного года повторно проводятся физиологические тесты, определяющие уровни физического состояния.

Таким образом, использование преподавателями современных инновационных физкультурно-оздоровительных технологий в учебных занятиях по физической культуре и уход от традиционных способов организации и проведения уроков, позволяет в зависимости от уровня здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей, мотивационных приоритетов добиться существенных изменений в физическом развитии студентов, сформировать основы культуры здоровья и направленность на здоровый образ жизни.

Библиографический список

1. Бабанский, Ю.К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований. М., 2002.
2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 205 с.
3. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов / Под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2007. – 125 с.
4. Управление инновационными процессами: учебное пособие / В.В. Жариков, И.А. Жариков, В.Г. Однолько, А.И. Евсейчев. – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2009. – 180 с.
5. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов, 2003. – 125 с.

Коваленко Т.Г.¹, Ульянов Д.А.¹, Шкляренко А.П.²
¹ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный университет»,
г. Волгоград,
²Филиал ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани

ЗНАЧИМОСТЬ АКТИВНОГО ТУРИЗМА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

***Аннотация.** В работе авторами представлены подходы в организации активного туризма как эффективного средства против малоподвижного образа жизни студенческой молодёжи. А также изучены, какие виды активного туризма в настоящее время наиболее популярны среди молодых людей.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, активный туризм, студенческая молодёжь, физическая активность, функциональные возможности организма.*

Актуальность. Доказано, что физическая активность важна как для физического здоровья, так и для общего благополучия людей, особенно в молодом возрасте, к которому относится и студенческая молодёжь. Занятия физической культурой и спортом являются эффективным средством улучшения здоровья и качества жизни различных возрастных групп населения. Эта генеральная линия охраны здоровья народа России отражена в «Стратегии развития физической культуры и спорта в России на период до 2030 года», направленной на формирование у людей навыков и умений в сфере физической культуры и спорта, прежде всего, для сохранения здоровья и активного долголетия, обеспечения физического и духовного благополучия. В этой программе также отмечается, что необходимо использовать все формы физической активности, которые посредством неформального или организованного участия направлены на выражение или улучшение физической формы и психического благополучия населения.

Цель работы – изучить теоретические аспекты значимости туризма с использованием различных видов спорта для студенческой молодёжи как эффективная форма активного отдыха.

Материал и методы исследования. В работе использованы методы теоретического анализа и обобщения, данных научной литературы, наблюдения, опроса и сравнения.

Результаты исследования и их обсуждение. За последние десятилетия понимание о значимости физической активности в жизни людей существенно изменилось, и соответственно были разработаны рекомендации по её оптимизации в современном «цифрализованном» мире. Однако количество населения в

нашей стране, которые ведут малоподвижный образ жизни, с каждым годом продолжает увеличиваться, это касается и студенческой молодёжи. Просветительская работа в области здоровья и физической активности имеет значение для нивелирования этой тенденции, а также для улучшения социального благосостояния молодого поколения. Снижение общей двигательной активности молодых людей, на фоне цифролизации современного общества (длительное пребывание перед компьютером, общение посредством смартфона и др.), приводит к снижению работоспособности и проблемам в здоровье. Так как подобные расстройства неблагоприятно отражаются не только на деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других системах, но и понижают у молодых людей жизненный тонус и активность, что, в конечном счете, и приводит к гиподинамии, делая организм более подверженным целому ряду заболеваний. При этом у студентов, в частности, снижается самоотдача в процессе обучения в вузе, следовательно, и уровень качества подготовленности к будущей профессиональной деятельности.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебного процесса в высших учебных заведениях. Базовыми видами спорта исторически в высших учебных заведениях считаются: футбол, баскетбол, плавание, легкая атлетика, волейбол и спортивная гимнастика. Они широко представлены в учебном процессе по физическому воспитанию. Однако в последние годы в учебный процесс стали активно использовать новые виды занятий, включающие различные виды фитнеса, силовые тренировки в тренажёрных залах и беговые программы и другие. В дополнение к этому студенты теперь готовы путешествовать, чтобы заниматься различными видами спорта различной интенсивности на природе, что характеризует активный туризм. В этом контексте молодые люди путешествуют в определенные места, чтобы заниматься различными физическими упражнениями. Следует отметить, что заниматься спортом необходимо с учётом следующих факторов: контроль интенсивности физической активности; безопасность, связанная с окружающей средой; уровень безопасности выполняемых движений, риск ударов: с движущимися элементами или соперниками; психологические и социальные проблемы, которые необходимо контролировать.

В предыдущие десятилетия, особенно в конце XX века, в стране доминировал отдых для отдыха (пляжный туризм). Сейчас молодёжь, требует другого рода занятия, в которых физическая активность с использованием различных видов спорта является важной частью или даже основной целью отдыха. Для молодёжи просто «тупо» загорать уже недостаточно, им необходимы занятия, которые подразумевают определенные физические нагрузки, включающие в опреде-

ленной степени элементы экстремального спорта. Хотя пляжный отдых по-прежнему очень популярен, однако он все чаще ассоциируется с подводным плаванием с аквалангом, полеты на парашуте и другие.

Активный туризм возникает из этой связи отдыха и туризма и объединяет все виды спортивной деятельности на открытом воздухе, в воде, на льду и другие и предполагает практику определенной физической активности, умений и навыков. Активный туризм характеризуется мотивированными занятиями спортом различной физической активностью и интенсивности с использованием природных ресурсов. Он включает в себя широкий набор восстановительных, интерпретационных и образовательных мероприятий с различной степенью риска и физической нагрузки, происходящих в природных условиях. В этом контексте активный туризм является относительно новым направлением в жизненном пространстве молодых людей [3].

В процессе анализа различных источников, мы считаем к активному туризму в нашей стране можно отнести: альпинизм, полеты на воздушном шаре, рафтинг, джампинг, спелеология, беговые лыжи, дайвинг, горные лыжи и сноуборд, экспедиционные круизы, планеризм, дельтапланеризм, пеший туризм, верховая езда, ледолазание, катание на моторной лодке, шоссейный и горный велосипед, альпинизм, вождение автомобиля 4×4, парашютеризм, катание на квадроциклах, скалолазание, парусный спорт, серфинг, гребля на каноэ, рафтинг и другие. Считаем, что их можно также классифицировать по двум группам: окружающая среда (наземная, водная и воздушная) и физическая нагрузка (низкая или высокая). По нашим данным наиболее популярными и доступными (финансовый фактор) среди молодых людей являются пеший туризм, велотуризм, а также серфинг. Самыми массовыми являются наземные и водные виды активного туризма [4].

Наземный активный туризм, как правило, связан с малолюдными районами страны, что придает ему характер чистоты и спокойствия, что благоприятно влияет на физическое и психическое здоровье участников этого вида деятельности. Они бережно относятся окружающей среде и способствуют сохранению природных ресурсов. Активные туристы осведомлены об окружающей среде, что способствует сохранению и повышению ценности окружающей среды (а также восстановлению природных пространств).

Заключение. Все более значительная часть общества осознает риски, связанные с малоподвижным образом жизни. Это находит свое отражение в растущем спросе на определенные потребности, связанные со здоровым образом жизни. Занятия различными формами активного туризма варьируются в зависимости от того, насколько они сложны и доступны, а также от физической формы

каждого человека. Наше исследование показало, что занятия спортом в естественной среде все больше привлекают людей всех возрастов. Эти занятия привлекают с каждым разом все больше студентов и даже конкурируют с более традиционными видами, такими как футбол, баскетбол и плавание. Таким образом, увеличение спроса на активный туризм отражает социальную тенденцию к поиску благополучия и здоровья посредством занятий спортом в естественной среде. При этом объёмных исследований в нашей стране по данной проблеме опубликовано незначительное количество и, как правило, в течение последнего десятилетия. Поэтому нет сомнений, что данное направление будет востребовано в будущих научных практиках.

Библиографический список

1. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. – URL: <https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/Проект%20стратегии%202030/Распоряжение,стратегия.pdf> (дата обращения: 04.05.2024).
2. Кугушева, А.Н. Исследование потребительских предпочтений в сфере активного туризма. Проблемы практического менеджмента и маркетинга в сфере сервиса: материалы Всероссийской научно-практической конференции. ФГБОУ ВПО «РГУТиС»: Институт сервиса, г. Москва (филиал). Вып. 12. М.: ООО «Ваш полиграфический партнер», 2011. – С. 80–85.
3. Роледер, Л.Н. Особенности занятий спортивным туризмом в вузе / Л.Н. Роледер. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 5 (109). – С. 772–774. – URL: <https://moluch.ru/archive/109/26354/> (дата обращения: 15.05.2024).
4. Ульянов, Д.А., Коваленко, Т.Г., Шкляренко, А.П. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 6. – С. 40–41.
5. Шкляренко, А.П. Педагогические, психологические и физиологические аспекты физической культуры и их влияние на здоровье: учеб. пособие; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Куб. гос. ун-т», фил. в г. Славянске-на-Кубани. – Ульяновск: Зебра, 2023. – 249 с.

Латушкина Е.Н.^{1,2}, Мамешев М.С.³, Степанова О.Н.⁴

¹ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»,

²ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»,

³ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»,

⁴ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта»,

г. Москва

СИСТЕМА ОЦЕНОЧНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КОРПОРАТИВНОЙ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ НА ПРЕДПРИЯТИИ

Аннотация. Оценка результативности корпоративной спортивной работы на предприятии может проводиться на основе оценочных показателей, система которых в настоящее время отсутствует, что и определило актуальность предпринятого исследования. Разработка системы указанных показателей стала целью наших изысканий. Разработанная система оценочных показателей может быть использована при документировании корпоративной спортивной работы и при оценке ее результативности и эффективности.

Ключевые слова: корпоративный спорт, корпоративная спортивная работа, оценочные показатели корпоративной спортивной работы.

Корпоративная спортивная работа играет важную роль в современном бизнес-мире. Она способствует улучшению физического состояния сотрудников, положительно влияет на психоэмоциональное состояние, улучшает психоэмоциональный климат в трудовом коллективе и снижает уровень стресса, повышает работоспособность, формирует корпоративную культуру, основанную на здоровом физически активном образе жизни и чувстве коллективизма [1, 2, 4, 7–10]. Корпоративная спортивная работа является важной частью стратегии управления персоналом, направленной на создание здоровой и продуктивной рабочей среды.

Развитие корпоративного спорта в нашей стране активно поддерживается государством. О необходимости развивать корпоративный спорт на предприятиях говорил министр спорта Российской Федерации на заседании Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта [6]. Рабочая группа при Комитете Государственной Думы по физической культуре и спорту и комиссия Российского союза промышленников и предпринимателей по индустрии здоровья 30 мая 2024 года обсудили законодательные инициативы по внесению изменений в Налоговый кодекс Российской Федерации об освобождении от уплаты налога на доходы физических лиц отдельных видов доходов в натуральной форме в целях стимулирования работодателей, развивающих корпоративный спорт; отнесении расходов на строительство и ремонт спортивной инфраструктуры к вне-

реализационным расходам, которые уменьшают налогооблагаемую прибыль; стимулировании оказания спонсорской помощи детско-юношеским спортивным школам, общероссийским и региональным спортивным федерациям [3].

Поддержка на уровне государства и социально-экономические преимущества развития корпоративной спортивной работы на предприятиях открывают новые возможности для предприятий и способствуют развитию корпоративного спорта. Оценка эффективности такой работы требует документирования и сбора отчетных данных. В ГОСТ 12.0.230.3–2016 указано: «... результаты деятельности могут быть количественными и качественными, использованы как показатели результативности и (или) показатели эффективности» [5]. Для выявления оценочных показателей корпоративной спортивной работы на предприятии проводился контент-анализ внутренней документации Агентства по организации и проведению спортивных корпоративов, массовых спортивных, деловых мероприятий и праздников, опросы специалистов по организации и проведению корпоративных физкультурно-спортивных мероприятий, проанализированы опубликованные научно-практические работы по корпоративному спорту. Результатом данных изысканий стала система оценочных показателей корпоративной спортивной работы. Система включает количественные и качественные показатели, среди них:

1. Количество корпоративных спортивных и физкультурных мероприятий (квартал, полугодие, год):

- организованных силами предприятия;
- организованных организациями-аутсорсерами;
- организованных сторонними предприятиями (организациями, городом и т.п.);
- входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Минспорта РФ;
- не входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Минспорта РФ.

2. Количество видов (разнообразие) корпоративных спортивных и физкультурных мероприятий (в квартал, полугодие, год):

- организованных силами предприятия;
- организованных организациями-аутсорсерами;
- организованных сторонними предприятиями (организациями, городом);

- входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Минспорта РФ;

- не входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Минспорта РФ.

3. Количество корпоративных спортивных и физкультурных мероприятий, организованных по запросу сотрудников (в квартал, полугодие, год).

4. Количество сотрудников, принявших участие в корпоративных спортивных и физкультурных мероприятиях (в квартал, полугодие, год), с учетом пола и возраста:

- за весь отчетный период (квартал, полугодие, год);
- в среднем в одном мероприятии.

5. Доля (% от общего числа) сотрудников предприятия, принявших участие в корпоративных спортивных и физкультурных мероприятиях:

- за весь отчетный период (квартал, полугодие, год);
- в среднем в одном мероприятии.

6. Количество членов семей работников предприятия, принявших участие в корпоративных спортивных и физкультурных мероприятиях с учетом их пола и возраста:

- всего за отчетный период (квартал, полугодие, год);
- в среднем в одном мероприятии.

7. Количество профессиональных спортсменов, привлеченных к участию в корпоративных спортивных и физкультурных мероприятиях, от предприятия.

8. Количество сотрудников предприятия, принявших участие в корпоративных спортивных и физкультурных мероприятиях в качестве зрителей (болельщиков).

9. Количество членов семей сотрудников предприятия, принявших участие в корпоративных спортивных и физкультурных мероприятиях в качестве зрителей (болельщиков).

10. Количество видов спорта и двигательной активности, по которым проведены корпоративные спортивные и физкультурные мероприятия.

11. Объекты спорта, на которых были проведены корпоративные спортивные и физкультурные мероприятия.

12. Степень достижения (в процентах от максимума) поставленных целей и задач корпоративной спортивной работы:

- мотивационных;
- оздоровительных;
- когнитивных (познавательных);

- кондиционных;
- рекреационных;
- социально- и профессионально-адаптационных;
- организационных.

13. Финансовая (экономическая) эффективность работы организатора корпоративного спорта, а именно: достижение, превышение или невыполнение плановых финансовых показателей.

14. Качество проведенных спортивных и физкультурных мероприятий (сценарий (программа и содержание), организация, материально-техническая и кадровая обеспеченность, безопасность, доступность, сервис, информационно-коммуникационное сопровождение, последующее освещение в корпоративных СМИ и т.п.).

15. Уровень удовлетворенности участников качеством проведенных корпоративных спортивных и физкультурных мероприятий.

16. Доля (% от общего числа) сотрудников предприятия, вовлеченных в систематические тренировочные и физкультурно-оздоровительные занятия, организованные компанией.

17. Уровень корпоративной спортивной культуры в организации:

- наличие условий и качество материально-технической базы занятий физическими упражнениями и спортом внутри компании (спортивный/тренажерный зал, игровые и фитнес-площадки и т.д.);
- частота и регулярность проведения спортивных мероприятий и турниров среди сотрудников;
- наличие устойчивых по составу спортивных команд по видам двигательной активности и спорта, укомплектованных сотрудниками предприятия;
- уровень спортивных результатов сотрудников и корпоративных спортивных команд;
- наличие, стабильность состава и активность болельщиков.

18. Эффективность коммуникации и управления корпоративным спортом:

- информационная поддержка проводимых мероприятий;
- организация «обратной связи»;
- качество документационного обеспечения корпоративного спорта;
- наличие и уровень функционирования системы менеджмента качества корпоративной спортивной работы на предприятии;
- проведение независимой экспертизы (внешнего аудита с привлечением экспертов и потребителей) качества корпоративной спортивной работы на предприятии.

Данный перечень оценочных показателей нельзя назвать исчерпывающим, он будет нами уточняться при проведении экспертной оценки.

Библиографический список

1. Антипенкова И.В. Корпоративный спорт в системе физического воспитания трудоспособного населения / И.В. Антипенкова, А.В. Киреева // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 45.
2. Антипова А.И. Корпоративный спорт как средство организации досуга / А.И. Антипова // Наука в мегаполисе Science in a Megapolis. – 2020. – № 1 (17). – С. 3.
3. В РСПП рассмотрели вопросы развития корпоративного спорта в России // Российский союз промышленников и предпринимателей. – URL: <https://rspp.ru/events/news/v-rspp-rassmotreli-voprosy-razvitiya-korporativnogo-sporta-v-rossii-665d778ff1f1f/> (дата обращения 29.06.2024).
4. Винниченко М.Ю. О значении «корпоративного спорта» в эффективности деятельности коммерческой организации / М.Ю. Винниченко, С.Г. Александров // Проблемы современного социума глазами молодых исследователей: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции, Волгоград, 19 мая 2021 года. – Волгоград: Сфера, 2021. – С. 381–384.
5. ГОСТ 12.0.230.3–2016 Межгосударственный стандарт. Система стандартов безопасности труда. Системы управления охраной труда. Оценка результативности и эффективности: принят Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 31 мая 2017 г. № 471-ст межгосударственный стандарт ГОСТ 12.0.230.3–2016: введен в действие в качестве национального стандарта Российской Федерации с 1 января 2018 г. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/1200145713> (дата обращения 29.06.2024).
6. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта от 26 апреля 2022 года. – URL: <http://www.kremlin.ru/events/councils/68285> (дата обращения: 25.10.2023).
7. Латушкина Е.Н. Аутсорсинг как инструмент развития корпоративного спорта / Е.Н. Латушкина, О.Н. Степанова, А.С. Ганичева // Бизнес. Образование. Право. – 2022. – № 4 (61). – С. 303–308.
8. Родионов В.А. Роль корпоративного спорта в оздоровлении и повышении уровня физической активности трудящихся / В.А. Родионов, М.А. Родионова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 90–91.
9. Родионова М.А. Корпоративный спорт как часть корпоративной культуры производственного предприятия / М.А. Родионова, В.А. Родионов, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 92–94.
10. Степанова О.Н. Педагогическое проектирование корпоративных программ двигательной активности работников умственного труда: монография / О.Н. Степанова, С.В. Савин, Е.Н. Латушкина. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2023. – 259 с. – ISBN: 978-5-209-12277-7.

Лукьяненко В.П.¹, Лукьяненко Н.В.¹, Киржинов М.М.²

¹ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»,

г. Ставрополь,

²ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный университет

имени Х.М. Бербекова»,

г. Нальчик

ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. Новые требования к результатам освоения обучающимися содержания федеральных образовательных программ общего образования являются основанием для пересмотра и усовершенствования традиционных подходов к оцениванию результатов обучения физической культуре. В статье представлены основные положения и условия, соблюдение которых могло бы способствовать повышению качества оценивания результатов учебной деятельности по физической культуре в школе. Результаты исследования могут послужить в качестве одного из научно-методических ориентиров в деятельности органов управления образованием, направленных на повышение качества системы программно-методического обеспечения общеобразовательной деятельности по физической культуре. Они могут способствовать более пристальному вниманию к результатам научно-методических исследований по вопросам совершенствования системы оценивания школьников по физической культуре и более широкому их использованию в практической педагогической деятельности в области физической культуры.

Ключевые слова: контрольно-оценочная деятельность, методические рекомендации, обучающиеся, оценивание, оценка успеваемости, учебные достижения, учебный предмет «Физическая культура», учителя.

Проблема оценки успеваемости по предмету «Физическая культура» уже более столетия (с тех пор, как урок физической культуры был включён в расписание учебных занятий общеобразовательной школы России) является предметом не прекращающихся и, порой, весьма противоречивых дискуссий [1, с. 195].

В настоящее время в методических рекомендациях по преподаванию учебного предмета «Физическая культура», разработанных авторами различных учебно-методических комплексов [4, 7], специалистами региональных служб по повышению квалификации педагогических работников [5], раскрыты главные ориентиры, современные подходы к оцениванию учебных достижений школьников в области физической культуры.

Теоретико-методологические основы оценки качества образования по физической культуре отражены в изданиях по теории и методике физической культуры [1, с. 195], в учебно-методической и в научной литературе, в том числе,

опубликованные на сайтах издательств и размещённые в электронных библиотечных системах «Юрайт», «Лань», «IPR SMART», «Руконт» и др. Например, достаточно интересными и полезными в практической деятельности могут быть примеры учебных заданий и способов оценивания планируемых результатов в работах Н.И. Синявского (2021) [6].

Казалось бы, с одной стороны, созданы все условия для качественного функционирования контрольно-оценочной деятельности в общеобразовательном процессе по физической культуре. Однако, с другой стороны, имеют место очевидные противоречия в инструктивно-методических документах федерального уровня, что осложняет процесс эффективной организации контрольно-оценочной деятельности в процессе общего физкультурного образования. Подробнее суть данной проблемы изложена в публикации «Специфика контрольно-оценочной деятельности по учебному предмету «Физическая культура» [2].

Одним из наиболее негативных последствий этой проблемы является то, что учитель физической культуры, и без того, находящийся в довольно затруднительном положении, вызванном необходимостью организации процесса общего физкультурного образования в соответствии с множеством нововведений, регламентированных ФГОС и ФОП общего образования, должен самостоятельно определять критерии и осуществлять поиск наиболее эффективных способов оценки учебных достижений школьников по физической культуре. Помимо прочего, неизбежным следствием такой ситуации является отсутствие единства требований, высокая вероятность проявлений произвола, необъективности, возникновения конфликтных ситуаций, а также крайние затруднения с объективизацией сравнительной оценки эффективности деятельности отдельных учителей и школ в постановке физического воспитания школьников.

Немало важным является и то, что большинство учителей физической культуры, в силу своей занятости, а также множества других причин, не владеют информацией, содержащейся в различных методических рекомендациях, а тем более, публикуемой в научно-методической литературе. Например, уже с 2012 года нормативы двигательной подготовленности не предусмотрены содержанием федеральных государственных образовательных стандартов, примерных рабочих программ и другими нормативно-правовыми актами, регламентирующими общеобразовательный процесс по физической культуре. Однако многие учителя до сих пор не владеют информацией по этому поводу. О требованиях к уровню двигательной подготовленности обучающихся речь не идёт и в введённых в 2023 году федеральных образовательных программах, федеральных рабочих программах по физической культуре. В этой связи оказывается не ясным, какими именно нормативами должен руководствоваться учитель в своей практической деятельности.

В этой связи возникает целый ряд вопросов и предложений по поводу деятельности структур, отвечающих за методическое сопровождение процессов общего физкультурного образования, преимущественно осуществляемого в настоящее время федеральным центром организационно-методического обеспечения физического воспитания (ФЦОМОФВ) [8].

На наш взгляд, не отдельные учителя, а работники ФЦОМОФВ и методических объединений органов управления образованием в регионах должны разрабатывать и распространять среди педагогического сообщества единые нормативно-оценочные рекомендации, содержащие:

- контрольно-измерительные материалы по оцениванию предметных и метапредметных результатов обучения по общеобразовательным дисциплинам;
- критерии и требования для оценивания учебных достижений школьников;
- способы, формы и методы для проведения всех видов контроля в учебном процессе;
- методические рекомендации, раскрывающие особенности организации контрольно-оценочной деятельности по физической культуре.

Ключевое внимание специалистов в решении этого вопроса должно быть уделено установлению соответствия целей, задач, планируемых результатов обучения с содержанием программного материала по физической культуре в общеобразовательной школе.

Необходима серьёзная корректировка формулируемых целей и задач обучения для каждого из уровней общего образования. Они должны не только соответствовать наиболее общим целевым ориентирам, представленным в нормативно-правовых документах, регламентирующих общеобразовательный процесс по физической культуре (как это имеет место в настоящее время). Наряду с этим, они должны содержать прогностически нацеленные, а также реально выполнимые (здесь и сейчас) ориентиры на конкретный результат. Такие ориентиры должны отражать планируемые конечные результаты обучения по физической культуре в каждом классе и на каждом уровне общего образования.

Данное положение должно рассматриваться как одно из главных требований теории и методики физического воспитания. Методически грамотно разработанными критериями оценки учебных достижений, обучающихся по физической культуре можно рассматривать только те, которые соответствуют этим требованиям.

Заключение. Выполнение представленных выше положений и условий может не только повысить эффективность контрольно-оценочной деятельности, но и уменьшить возможность проявления субъективизма, возникновения конфликтных ситуаций, создать более благоприятные условия для объективной сравни-

тельной оценки качества учебной работы учителей физической культуры. Их выполнение может также способствовать постановке оценивания результатов образовательной деятельности по физической культуре на тот же уровень, что и по другим общеобразовательным дисциплинам.

Представленные результаты исследования могут послужить сигналом для органов управления образованием и других соответствующих структур в системе общего образования о необходимости повышения качества системы методического обеспечения общеобразовательной деятельности по физической культуре и уделения более пристального внимания результатам научно-методических исследований по вопросам совершенствования системы оценивания обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» в школе.

Библиографический список

1. Лукьяненко В.П. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2024. – 566 с.
2. Лукьяненко В.П., Магин В.А., Лукьяненко Н.В. Специфика контрольно-оценочной деятельности по учебному предмету «Физическая культура» // Физическая культура в школе, 2024. – № 2. – С. 22–28.
3. Лукьяненко В.П., Муханова Н.В., Петрякова В.Г. Формирующее оценивание как способ повышения эффективности учебных занятий по физической культуре // Физическая культура в школе, 2021. – № 6. – С. 2–9.
4. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 10–11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. – 2-е изд., стер. – М.: Просвещение, 2023. – 191 с.
5. Методические рекомендации для руководящих и педагогических работников образовательных организаций Ставропольского края по организации образовательной деятельности в 2023–2024 учебном году. – Ставрополь: СКИРО ПК И ПРО, 2023. – 322 с.
6. Синявский Н.И. Формирование планируемых результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» в условиях реализации предметной концепции: учеб.-метод. пособие / Н.И. Синявский, Н.Н. Нацаренус, А.В. Фурсов, Н.Н. Безноско. – Сургут: РИО БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2021. – 119 с. (стр. 91–102).
7. Физическая культура (базовый уровень). Реализация требований ФГОС основного общего образования: методическое пособие для учителя / А.П. Матвеев. – М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. – 62 с.
8. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»: официальный сайт. – URL: <https://www.фцомов.рф/> (дата обращения: 22.05.2024).

ПРОБЛЕМА ФИНАНСИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ И ТУРИСТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ В РОССИИ

***Аннотация.** В статье рассмотрена проблема нехватки средств для проведения спортивных и туристических мероприятий в нашем государстве, причины и пути решения данной ситуации. Проведен анализ финансирования физической культуры и спорта в Российской Федерации. Раскрываются точки соприкосновения экономики и спорта.*

***Ключевые слова:** финансирование, спорт, мероприятие, средства, экономика, туризм, физическая культура.*

Актуальность. Спорт и туризм являются важными составляющими нашей жизни. Они не только позволяют нам оставаться здоровыми и активными, но и предоставляют возможность путешествовать, узнавать новые места и культуры. Однако, несмотря на все их преимущества, спортивные и туристические мероприятия часто сталкиваются с проблемой недостаточного финансирования. Эта проблема является особенно актуальной в наше время, когда экономическая ситуация во многих странах нестабильна, а государственные бюджеты сокращаются. К сожалению, это приводит к тому, что многие спортивные и туристические мероприятия не получают достаточного количества средств для своей реализации. Очень многие способные ребята, которые горят спортом, вынуждены отказываться от соревнований, либо же искать достаточно сложные варианты спонсирования данных мероприятий. Поскольку далеко не у всех родителей получается оплачивать увлечения детей, а бюджет на такие виды деятельности оставляет желать лучшего.

Для начала предлагаем разобраться, почему это так важно, уделять достаточное внимание спорту и туризму? Как данные виды активности оказывают влияние на экономику страны? Во многих странах туризм играет важную роль в формировании валового внутреннего продукта, создании дополнительных рабочих мест и обеспечения занятости населения, укреплении внешнеторгового баланса. Туризм оказывает огромное влияние на ключевые секторы экономики, такие как транспорт и связь, строительство, сельское хозяйство, то есть он действует как своего рода катализатор социально-экономического развития. Спорт и его эволюция на протяжении всей истории человечества в свою очередь часто указывают на всякого рода изменения в социуме. Благодаря развитию спорта возможны решения многих политических, экономических и других задач. Глав-

ная цель спорта и физической культуры состоит в том, чтобы развивать человеческий потенциал страны, снижать смертность в трудоспособном возрасте и решать демографические проблемы. По мере развития спорта и физической культуры люди научились извлекать материальную выгоду из данной сферы жизни общества. Спортивные достижения участников привлекают внимание различных компаний в сфере спорта, а следовательно, способствуют развитию данного вида бизнеса. Это непосредственно влияет на уровень развития экономики, а также темпы экономического роста, позволяет обратить внимание на важность физической активности. А также решить такие важные социальные проблемы, как алкоголизм, наркомания, курение и др.

Одной из основных причин недостаточного финансирования может быть низкий уровень бюджета. Многие города и регионы не могут выделить достаточное количество средств на проведение спортивных и туристических мероприятий. Кроме того, часто финансирование направляется на другие цели, которые считаются более приоритетными. Еще одной причиной недостаточного финансирования может быть отсутствие поддержки со стороны бизнеса. Многие компании не видят перспективы вложений в спортивные и туристические мероприятия для своего бизнеса и не готовы выделять на них деньги. Также недостаточное финансирование может быть связано с отсутствием эффективной системы управления. Нередко деньги расходуются неэффективно или даже пропадают без следа. В таких случаях у государственных структур нет возможности поддерживать достаточный уровень спонсирования спорта и туристических мероприятий.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ [1] устанавливает полномочия государственных и муниципальных органов власти в области поддержки и финансирования физической культуры и спорта в стране.

Согласно ФЗ № 329, в сфере физической культуры и спорта полномочия органов власти распространяются на:

- 1) утверждение порядка формирования профессиональных спортивных команд;
- 2) организацию и проведение физкультурных и спортивных мероприятий на федеральном и региональном уровнях;
- 3) определение порядка осуществления соревнований по различным видам спорта.

Нет сомнений в том, что для лучшего развития физической культуры и спорта в РФ и любых других странах необходимо постоянное увеличение финансирования. Сегодня наиболее эффективным способом финансирования спортивных мероприятий со стороны государства является проектное финансирование.

Министерство спорта Российской Федерации [3] – это государственный орган, регулирующий деятельность организаций физической культуры и спорта в стране. Средства ведомственного бюджета распределяются по основным статьям расходов.

Для того чтобы более детально разобраться в проблеме недостатка финансирования, проведем анализ финансирования физической культуры и спорта в Российской Федерации за последние 3 года (2021–2023 гг.) согласно бюджету (рис. 1).

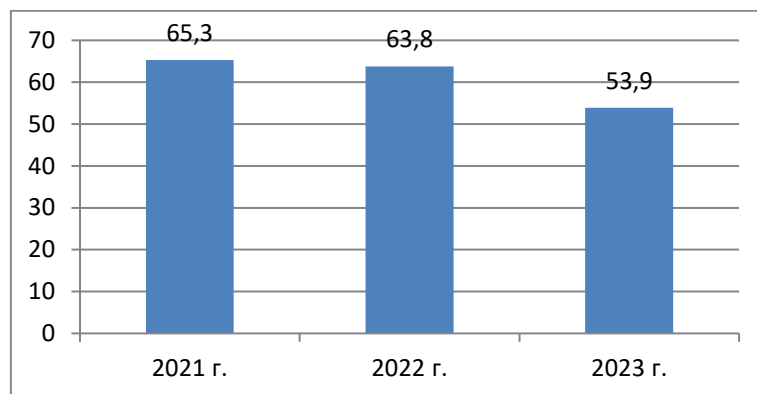


Рисунок 1 – Финансирование физической культуры и спорта в Российской Федерации в 2021–2023 гг., млрд руб.

Исходя из данных диаграммы, можно заметить, что в 2021 году расходы бюджета на физическую культуру были равны 65,3 млрд руб., в 2022 г. уже 63,8 млрд руб., а в 2023 г. выделено 53,9 млрд руб., следовательно, наблюдается заметное сокращение. И также следует указать, что в проекте Федерального закона «О федеральном бюджете на 2023 год и на плановый период 2024 и 2025 годов» № 201614-8 [2] планируется ввиду сокращения бюджета Министерства спорта Российской Федерации значительно снизить финансирование спорта и туристических мероприятий. Правительство России впервые представило проект бюджета, дефицит которого равен 3%. Это обстоятельство обусловлено рекомбинацией спонсирования бюджета, а конкретнее, ростом расходов на национальную оборону и безопасность, как раз-таки на фоне уменьшения расходов на спорт, общественных и туристических процессов, а также физического воспитания. В настоящее время доля спортивной индустрии составляет 0,05% ВВП и имеет тенденцию к снижению к 2025 году [4, с. 102].

Благодаря проведенному анализу и некоторым данным можно еще раз убедиться, что проблема сокращения финансирования присутствует и является достаточно актуальной.

По данной ситуации нередко высказываются тренеры и преподаватели по всей России. Вот, что говорит тренер спортивной школы Белоглинского района Данилов Роман Васильевич в своем интервью: «Мы не получаем достаточную поддержку на уровне нашей спортивной школы. Не выделяются денежные средства на инвентарь, оборудование, экипировку. Конечно, хотелось бы регулярно проводить учебно-тренировочные сборы, участвовать в соревнованиях краевого уровня и выше. Но мы работаем, исходя из возможностей бюджета. Единицы среди родителей могут позволить за свой счет свозить ребенка на соревнования, обуть, одеть. Без участия в соревнованиях, а именно выездных, у детей пропадает мотивация к тренировкам, они уходят из секций» [5].

Это вновь подтверждает тот факт, что недостаточное финансирование спортивных мероприятий доставляет массу неудобств и негативно влияет на многие сферы жизни общества.

Для решения данной проблемы можно использовать несколько подходов. Во-первых, необходимо увеличение бюджета на спортивные и туристические мероприятия. Для этого необходимо определить приоритетность данных мероприятий и направлять на них средства в первую очередь. Во-вторых, необходимо привлекать частный бизнес к финансированию спортивных и туристических мероприятий. Частные инвесторы могут быть привлечены через создание благоприятных условий для инвестирования. Это может быть достигнуто через улучшение правовой и экономической среды, предоставление льгот и налоговых льгот для инвесторов, а также повышение осведомленности общества о возможностях инвестирования в эти мероприятия. Также для этого можно создавать инвестиционные проекты, которые будут интересны для бизнеса. В-третьих, необходимо усовершенствовать систему управления финансами, чтобы деньги расходовались максимально эффективно. Для этого можно использовать современные технологии, такие как блокчейн, которые позволяют отслеживать расходы и обеспечивать прозрачность в использовании денежных средств.

В заключение можно сказать, что недостаточное финансирование спортивных и туристических мероприятий является серьезной проблемой для городов и регионов. Она не только затрагивает участников мероприятий, но и влияет на экономику региона и страны в целом. Однако, с помощью правильного подхода и использования современных технологий можно решить эту проблему. Государство, частные инвесторы и общество могут работать вместе, чтобы обеспечить достаточное финансирование для этих мероприятий и создать благоприятную среду для их развития.

Библиографический список

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) // Российская газета. 2007. 08 декабря. № 276.
2. Проект Федерального закона «О федеральном бюджете на 2023 год и на плановый период 2024 и 2025 годов» № 201614-8 (ред. от 28.09.2022) [Электронный ресурс]. URL: <https://sozd.duma.gov.ru/bill/201614-8>.
3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <https://minsport.gov.ru>.
4. Гузь Н.А., Решетников А.М. Совершенствование системы финансового обеспечения физической культуры и спорта в Российской Федерации // РИСК: Ресурсы, Информация, Снабжение, Конкуренция. 2022. № 2. С. 99–107.
5. О возможностях таланта, силе воли, мотивации, спортивной базе, возможностях и проблемах спорта: рассказал тренер Р. Данилов // Белоглинские вести: 2023. №12. С. 4–5.

Певецына Л.М.¹, Бугольцева Л.С.²
¹ГАУ ДПО РО «Институт развития образования»,
²МБУ ДО «Спортивная школа № 3»,
г. Ростов-на-Дону

СЕТЕВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ПРАКТИКА ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ

***Аннотация.** В статье поднимается проблема повышения качества физкультурно-спортивного воспитания, обучающихся посредством сетевого взаимодействия образовательных организаций общего образования и дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности. Освещаются цель, задачи и содержание деятельности областной инновационной площадки, где основой выступает практика сетевого взаимодействия спортивной школы № 3 и трёх общеобразовательных учреждений города Ростова-на-Дону.*

***Ключевые слова:** качество физкультурно-спортивного воспитания, инновационная образовательная деятельность, сетевое взаимодействие.*

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (далее – Стратегия-2030) одним из важных направлений работы названо «создание и совершенствование системы организованных, регулярных и включенных в систему отбора талантливых спортсменов массовых занятий видами спорта в образовательных организациях, а также повышение качества их проведения в образовательных организациях» [5].

Одновременно, к ключевым элементам системы детско-юношеского спорта в «Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» отнесены общеобразовательные организации, развивающие школьный спорт, в том числе в рамках внеурочной деятельности и организации дополнительного образования [1]. При этом одной из целей развития детско-юношеского спорта в России является «расширение возможностей для удовлетворения интересов детей и их семей в сфере детско-юношеского спорта, создание у них мотивации к ведению здорового образа жизни и обеспечение вовлечения в систематические занятия спортом не менее 90 процентов детей» [1].

Достижение поставленных целей развития детско-юношеского спорта в России невозможно без консолидации усилий двух государственных сфер – образования и физической культуры, и спорта. В данной связи в 2021 году был издан Федеральный Закон № 127 о гармонизации – «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [11].

При этом, как показывает региональная практика, разобщенность в решении задач развития детско-юношеского спорта, присущая для систем образования и спорта имеет место и внутри самой системы образования, например, между образовательными организациями общего и дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

В указанном ключе актуальность внедрения сетевого взаимодействия образовательных организаций общего и дополнительного образования в решении задач развития детско-юношеского спорта является, на наш взгляд, целесообразным и своевременным. Вместе с тем, возможность реализации основных общеобразовательных программ в сетевой форме с целью обеспечения доступности качественного образования, в т.ч. в сфере физической культуры и спорта, заложена в части 1 статьи 13 и в статье 15 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [10].

Именно, с целью повышения качества общего и дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта нами был разработан инновационный проект «Сетевое взаимодействие, направленное на повышение качества общего и дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта», который лёг в основу деятельности областной инновационной площадки (приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области № 588 от 10 июня 2024 года).

Идеи инновационного пути развития образования в сфере физической культуры и спорта являются сегодня наиболее актуальными и востребованными, ещё и потому, что они или единичны, или быстро ослабевают, в т.ч. на уровне региональной системе образования. Так, задача создания новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения являлась основной задачей ещё Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (далее – Стратегия-2020). Среди основных направлений тогда была отмечена «разработка системы физического воспитания и развития человека в различные периоды его жизни, в первую очередь подрастающего поколения». При этом для создания новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания был предусмотрен ряд мер, и одной из них было «обеспечение преемственности программ физического воспитания в образовательных организациях» [6].

Вместе с тем, в Стратегии-2030 даже не упоминается о новой национальной системе физкультурно-спортивного воспитания населения, но при этом пишется, что она развивает положения Стратегии-2020. В данной ситуации можно лишь выразить сожаление об отсутствии последовательности и преемственности

в реализации идеи создания новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения, создание и развитие которой, несомненно, востребовано в нашей стране.

В свою очередь, мы считаем термин «физкультурно-спортивное воспитание» и его суть, наиболее точно отражающим инновационный характер данной деятельности, когда происходит существенное сближение идей физической и спортивной культуры, физкультурного и спортивного воспитания, возрастает востребованность в их функциях и связанных с ними ожиданий личностного развития человека, его духовно-нравственного и физического совершенства.

Так, с учетом характеристик концепции физкультурного воспитания Л.И. Лубышевой и концепции спортивного воспитания Л.И. Лубышевой, В.И. Столярова и С.Ю. Баринава, можно констатировать, что «физкультурно-спортивное воспитание – это целенаправленный организованный процесс, направленный на формирование физической и спортивной культуры личности, а содержание физкультурно-спортивного воспитания направлено на формирование знаний, двигательных умений и навыков и устойчивой потребности к двигательной активности и совершенствованию своих физических способностей» [2].

При этом «физкультурно-спортивная воспитанность определяется уровнем знаний в области физического совершенствования, двигательных умений и навыков, способностью к организации здорового образа жизни, социально-психологическими установками и ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью с целью формирования своей личности, способной к преодолению жизненных и профессиональных трудностей» [2].

В данной связи, созвучно вышеизложенному выступает цель Федеральных рабочих программ по школьному учебному предмету «Физическая культура» для 1–11 классов (далее – ФРП по ФК), базирующаяся на требованиях Федерального государственного образовательного стандарта общего образования 2021 года (далее – ФГОС ОО), а именно, «формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха» [7, 8, 9].

Интеграция общего образования по физической культуре со спортивным образованием прослеживается в содержании ФРП по ФК, т.к. они на каждом этапе (начального, основного и среднего общего образования) содержат модули по 32 видам спорта! Одновременно, их сближению способствует отсутствие ФГОС дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности в части дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (далее – ДООП). Данное положение приводит к объединению содер-

жания общего образования по физической культуре и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в части ДООП, исключая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Поэтому смысл качества общего образования по физической культуре и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в части ДООП видится нам единым. Так, в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации качество образования трактуется как **«комплексная характеристика образовательной деятельности и подготовки обучающегося, выражающая степень их соответствия федеральным государственным образовательным стандартам (ФГОС) и (или) потребностям физического или юридического лица, в интересах которого осуществляется образовательная деятельность»** [10].

Исходя из единства понимания содержания и качества общего и дополнительного образования у нас возникла идея разработки инновационного проекта, призванного повысить качество общего и дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Средством достижения цели инновационной деятельности выступает сетевое взаимодействие учреждения дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности – спортивная школа № 3 города Ростова-на-Дону и общеобразовательных организаций города Ростова-на-Дону: «Школа № 10»; «Гимназия № 19» и «Школа № 23».

Идея реализации сетевого взаимодействия образовательных организаций общего и дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта, в первую очередь, направлена на преодоление статичности в управлении и организации образовательного процесса, развитие его вариативности, динамичности и гибкости с учетом принципов сетевого взаимодействия, интегративности, индивидуальности, вариативности, генерации как внешних, так и внутренних ресурсов организаций.

В современных исследованиях разработана методология сетевого взаимодействия организаций во взаимосвязи с инновационными процессами в образовании (К.Г. Митрофанов, А.И. Адамский, А.А. Пинский, Г.Н. Прозументова и др.) [4]. Главное здесь – научиться грамотно управлять ресурсами участников сети на основе интеграции, кооперации, сотрудничества для достижения образовательных и воспитательных целей.

С точки зрения Е.Е. Сартаковой, составной частью формирования сетей образовательных учреждений является технология создания систем управления сетевым взаимодействием, состоящая из следующих этапов:

- диагностирование уровня готовности образовательных учреждений к созданию единой сети, выявление «сетевых» проблем, и постановка задач по разработке модели управления;

- определение модели сетевого взаимодействия;
- моделирование органов управления сети: формирование управленческо-педагогических команд образовательных учреждений, определение их функционала, правовое оформление органов управления;
- разработка системы мотивации для участников сети и субъектов сетевого взаимодействия;
- выявление результатов командообразования и результативности деятельности сетевого взаимодействия [3].

Условно все многообразие организационных форм сетевого взаимодействия образовательных организаций можно объединить в следующие группы:

1) формы «социального партнерства», где предусмотрены «вертикальные» связи между участниками сетевого взаимодействия. Здесь субъектами сетевого взаимодействия выступают общеобразовательные организации, организации дополнительного образования, учреждения профессионального образования среднего и высшего, предприятия и организации экономической и социальной сферы;

2) формы «горизонтальной сети»: здесь партнерами сетевого взаимодействия выступают несколько образовательных учреждений, где распространенный тип «горизонтальной сети» – муниципальная сеть как система сетевого взаимодействия образовательных учреждений одного муниципального образования [12].

В реализации нашего инновационного проекта реализуются обе вышеназванные формы сетевого взаимодействия. Так, присутствует «горизонтальная сеть», объединяющая образовательные организации одного муниципального образования – города Ростова-на-Дону. Но также имеются и «вертикальные» связи, т.к. предусмотрено научно-методическое руководство инновационным проектом со стороны доцента Певицыной Л.М. из Института развития образования Ростовской области.

Задачами инновационного проекта являются:

- развитие возможностей совместного использования ресурсов учебно-методического, материально-технического и кадрового ресурсов организаций-партнеров;
- повышение эффективности использования указанных выше ресурсов за счет их интеграции в сетевом образовательном процессе;
- расширение вариативности основных и дополнительных общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта;
- непрерывное повышение профессионального мастерства педагогических работников, в т.ч. неформальное;

- повышение качества физкультурно-спортивного воспитания обучающихся, их здоровья и спортивных достижений;
- транслирование опыта реализации инновационной деятельности на муниципальном, региональном, межрегиональном и всероссийском уровнях.

Инновационный проект рассчитан на три учебных года и включает три этапа:

- аналитико-проектировочный (январь–сентябрь 2024 г.);
- исполнительский (октябрь 2024 г. – октябрь 2026 г.);
- обобщающий (ноябрь 2026 г. – май 2027 г.).

Мы находимся на первом этапе. Нами проведён анализ проблемного теоретического, нормативно-правового и методико-практического поля в реализации сетевого взаимодействия образовательных организаций общего и дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.

Осуществлён поиск и определение организаций-партнёров. Разработан инновационный проект и проведена его экспертиза. Издан приказ учредителя и Минобразования Ростовской области о начале инновационной деятельности. Проанализированы имеющиеся у образовательных организаций-партнёров потенциалы для реализации инновационной деятельности. Осуществлён критический анализ имеющихся достижений педагогических коллективов образовательных организаций и дефициты, требующие дальнейшего разрешения в ходе реализации инновационного проекта.

Разработаны локальные акты организаций-партнёров, обеспечивающих их сетевое взаимодействие. Подготовлен совместный план организационно-управленческих действий организаций-партнёров. Создан Координационный совет по вопросам реализации программы инновационной деятельности, распределены обязанности среди его членов. Проведено установочное мероприятие с педагогическими работниками, изучена их потенциальная готовность к реализации инновационной деятельности и др.

Обобщая сказанное, можем констатировать, что актуальность тематики нашего инновационного проекта не вызывает сомнения, т.к. рассматривается в свете Перечня приоритетных направлений государственной политики в области физической культуры и спорта, для дальнейшего развития которых, требуется осуществление экспериментальной и инновационной деятельности, где одним из первых названо **совершенствование системы и технологий управления в сфере физической культуры и спорта** (протокол № 3 от 27.12.2023, заседания координационной группы Министерства спорта России по экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта).

Библиографический список

1. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-п). URL: <http://static.government.ru/media/files/BzNG3VRui0oPR1XemJKbuIZ6UeXTwTD2.pdf> (дата обращения 23.06.2024).
2. Николаева, Е.Г. К вопросу о понятии «физкультурно-спортивное воспитание сотрудников исправительных учреждений». URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=24759> (дата обращения 23.06.2024).
3. Сартакова, Е.Е. Сетевая модель управления образовательным учреждением // Современные научные исследования и инновации. 2012. № 11 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2012/11/18427> (дата обращения: 07.02.2024).
4. Сборник материалов I Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Сетевое взаимодействие как условие формирования нового качества профессионального образования» / Борисоглебск, 2016. – 153 с.
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-п). URL: <https://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html> (дата обращения 23.06.2024).
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-п). URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/96059/> (дата обращения 23.06.2024).
7. Федеральная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура. Для 1–4 классов общеобразовательных организаций. – Москва, 2023. – URL: https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizkultura-1-4_klassy-1.pdf (дата обращения: 04.04.2024). – Текст: электронный.
8. Федеральная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура. Для 5–9 классов общеобразовательных организаций. – Москва, 2023. – URL: https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf (дата обращения: 04.04.2024). – Текст: электронный.
9. Федеральная рабочая программа среднего общего образования. Физическая культура. Для 10–11 классов общеобразовательных организаций. – Москва, 2023. – URL: https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_10-11-klassy.pdf (дата обращения: 04.04.2024). – Текст: электронный.
10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 23.06.2024).
11. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202104300106> (дата обращения 23.06.2024).
12. Чеснова, Е.Л., Иванов, И.В., Самодумов, И.П. Проект «СпАртЭт»: Организация социально-сетевого взаимодействия ДЮСШ и общеобразовательных учреждений в области физической культуры (в рамках реализации ФГОС Основного общего образования) / Е.Л. Чеснова, И.В. Иванов, И.П. Самодумов; – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2014. – 195 с.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ И ФУНКЦИИ СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ УНИВЕРСИТЕТСКОЙ СРЕДЕ

***Аннотация.** В данной работе авторы рассматривают основные функции студенческого спорта, как одного из компонентов физической культуры общества, сложившийся в форме соревновательной деятельности; роль спортивных соревнований как эффективного средства физической подготовки молодых людей в стенах вуза, влияние спорта на интеллектуальную, волевую, нравственную сторону личности студента.*

***Ключевые слова:** студенческий спорт, функции спорта, студенты вуза, физическое развитие.*

Когда речь заходит о двигательной активности населения, первое что приходит на ум это словосочетание «физическая культура и спорт». Для простого обывателя, как правило, определение «физическая культура» представляется более простым и понятным, каждый понимает, что речь идет об определенных методах и формах выполнения физических упражнений с точки зрения совершенствования двигательной активности человека и формирования здорового образа жизни [2]. Слово «спорт» в широком его понимании отражает соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также возникающие в процессе этой деятельности специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы и достижения [4]. Поэтому многие понимают слово спорт по-разному. У кого-то оно прочно ассоциируется с трансляциями Олимпийских игр, футбольных или хоккейных чемпионатов по ТВ, где он выступает исключительно в качестве болельщика, кто-то сразу вспоминает свои систематические занятия в спортивных секциях и спортивные сборы в кругу единомышленников, а кто-то игру ради забавы в футбол во дворе с друзьями во время школьной перемены. Для кого-то слово «спорт» означает возможность заработать, делая ставки или занимаясь продажей спортивной атрибутики или сувениров.

Основное отличие спорта от физкультуры – наличие соревновательной деятельности. Спорт считается одной из составляющих деятельности сферы физической культуры, но при этом насколько спорт как соревновательный элемент соответствует основным задачам физического воспитания по подготовке физически крепкого и гармонично развитого молодого человека? И в какой степени спорт позволяет укрепить здоровье подрастающего поколения?

Совершенно разными по своей философии представляются два основных направления спорта: спорт высших достижений и общедоступный массовый спорт. Первый развивается по своим собственным законам, предполагает участие профессионалов, для которых он является основной работой и средством заработка; главный принцип второго в большей степени не победа, а участие, возможность получить положительный эмоциональный заряд, одновременно с повышением уровня своей физической подготовленности [6].

Спорт студенческий, особая форма организации двигательной активности молодежи, культивируемая в высших учебных заведениях, занимает промежуточное положение между массовым общедоступным спортом и спортом профессиональным. В вузовских и межвузовских соревнованиях принимают участие как студенты любители, так и их коллеги, профессионально занимающиеся каким-либо видом спорта и имеющие спортивные разряды.

При этом очевидно, что не все виды студенческого спорта в той или иной мере соответствуют поставленным целям физического развития молодых людей. Очевидно, что такие его виды как шахматы, бильярд или киберспорт не способствуют повышению общефизической подготовленности занимающихся и развитию основных физических качеств студентов.

В этой связи необходимо рассмотреть основные функции студенческого спорта в стенах вуза и понять в чем же состоит его основная движущая сила и социальная значимость.

Оздоровительная функция заключается в достижении более высокого уровня общей физической подготовленности занимающихся путем правильной организации графика тренировочного процесса с соблюдением оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха, развитие основных физических качеств, повышение уровня функциональных возможностей организма, расширении арсенала двигательных навыков. Всё это способствует всестороннему развитию молодого человека, совершенствованию его физических и духовных способностей. Это выгодно отличает студенческий спорт от спорта высших достижений, в котором оздоровительная функция приносится в жертву конечному результату и материальной выгоде.

Соревновательная функция является основной функцией спортивной деятельности студентов. Соревнование характеризуется соперничеством молодых людей друг с другом с четкой унификацией соревновательных действий, условий их выполнения и методов оценки достижений. Непосредственная цель соревновательной деятельности заключается в достижении наивысшего результата, выраженного в условных показателях победы над соперником или в других показателях, которые условно принимаются в качестве критерия достижения ре-

зультата. Соревновательная деятельность помогает выявить резервные возможности организма молодых людей, выполняя тем самым задачу повышения его физической подготовленности.

Образовательная функция проявляется через приобретение студентами теоретических знаний и практических умений и навыков относительно выбранного вида спорта в частности, и основ спортивной тренировки в целом. Эти знания касаются правильной более рациональной техники движений, умения вести грамотную тактическую борьбу, моделировать и проводить самостоятельную тренировку и её отдельные части, контролировать свое физическое и функциональное состояние. Таким образом, через систему студенческого спорта занимающиеся получают бесценный практический опыт основ своего физического развития, который невозможно получить на обычных занятиях по физической культуре [3].

Нравственная функция способствует воспитанию у молодых людей личностных качеств целеустремленности, организованности, дисциплины, взаимопонимания, взаимовыручки, взаимоуважения, формирования чувства коллективизма и чувства долга, которые позволят им лучше проявлять себя во время обучения в вузе и в обычной жизни.

Организаторская функция формирует и совершенствует организаторские способности студента, его умение повести за собой коллектив, возможность быстро и правильно ориентироваться в сложных непредвиденных ситуациях как непосредственно на спортивной площадке, так и за её пределами.

Социальная функция позволяет молодым людям, через соревновательную деятельность со своими сверстниками легче адаптироваться в студенческую среду, снимать барьеры межличностного общения, легче находить контакт со своими коллегами и лучше понимать друг друга, повышать социальную активность молодых людей.

Патриотическая функция учит проявлять свою ответственность перед коллективом, своими коллегами, вузом в котором учишься, ощущать себя частью определенного сообщества, чтить его историю и традиции и стремиться принести ему пользу. Успехи в развитии спорта и победы спортсменов повышают личностный престиж самого студента, конкретной сборной команды вуза, самого вуза в данном городе, регионе и в стране в целом.

Развлекательная функция призвана удовлетворять желание большого числа молодых людей, как участников соревнований, так и зрителей, получать удовольствие от самого процесса вовлечения в соревновательную деятельность, и через эмоциональный заряд создавать условия для пропаганды здорового образа жизни и привлечения новых участников к регулярным занятиям физиче-

скими упражнениями. Само слово «спорт», прочно вошедшее в обиход в середине XIX века как производное от французского слова *desport* или английского *disport*, как раз и означало отдых от труда или развлечение [4].

Культурно-просветительская функция предполагает расширение кругозора студентов, когда в период проведения спортивных соревнований их участники перемещаются по территории города, района, области, переезжают в разные города и регионы России. У молодых людей появляется возможность ознакомиться с объектами исторического, архитектурного, культурного и религиозного наследия, посещать места боевой славы, природные парки, культурные форумы. Всё это должно помочь духовному обогащению студентов, прямо или косвенно повышает уровень их образованности, способствует приобщению к культурным традициям, позволяет лучше понимать своих коллег из других регионов, их интересы и приоритеты, что способствует воспитанию всесторонне развитой личности.

Когнитивная функция предполагает использование занятий спортом в качестве модели для изучения физических и психических возможностей организма молодого человека в условиях, когда требуется необходимость проявить все свой арсенал возможностей в конкретный момент времени в конкретной обстановке.

Производственно-прикладная функция при занятиях определёнными видами спорта позволяет студентам приобрести прикладные умения и навыки, которые в дальнейшем пригодятся в их дальнейшей профессиональной деятельности [5].

Многообразие всех вышеперечисленных функций охватывает практически все аспекты жизнедеятельности молодых людей и во многом определяет их жизненные ориентиры. Студенческий спорт в форме соревновательной деятельности и подготовки к ней – это сложное многофункциональное явление социальной реальности, занимающее важное место в физической и духовной культуре студенческого общества. Очевидно, что без спорта обучающиеся потеряли бы важное звено студенческой жизни.

Вовлечение в мир студенческого спорта – это, прежде всего, огромное желание самого студента к саморазвитию в комплексе с набором природных задатков, которые он пытается реализовать на основе свободы, интеллекта, творчества и активности. Занимаясь спортом, молодой человек должен преодолевать генетически детерминированные ограничения, объективные и субъективные факторы повседневных и социальных условий жизни, выходить за их пределы и совершенствовать свои психофизиологические возможности. Именно поэтому спортивную деятельность в высших учебных заведениях следует рассматривать как оптимальный способ развития личности в общем экзистенциальном способе культурно-исторического бытия [1].

В определенной степени спорт для студента – это сенсорное определение его телесного и духовного состояния, важное средство самореализации, возможность социальной мобильности и общительности, которые позволяют спортсменам осваивать социальные функции и повышать свой социальный статус. Студенческий спорт, являясь эффективным средством физической подготовки подрастающего поколения, является важнейшим фактором распространения физической культуры среди студенческой молодежи и в этом смысле имеет свое главное социальное значение.

Библиографический список

1. Косинов, С.С. Потенциал спорта в успешной жизненной самореализации и социальной мобильности российской молодежи / С.С. Косинов // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки, 2016. № 8-9. – С. 90–94.
2. Панчук Н.С. Формирование здоровьесберегающей ответственности студентов вуза / Н.С. Панчук // Автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2007. – 23 с.
3. Пригода Г.С. Особенности работы молодого преподавателя физической культуры в высшем учебном заведении неспортивного профиля / Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко, В.С. Сидоренко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» № 2 (168). – СПб.: НГУ им. Лесгафта, 2019. – С. 287–291.
4. Сидоренко, А.С. История физической культуры и спорта в России. Конец XIX – начало XX века. – СПб.: Лань, 2024. – 60 с.
5. Сидоренко, А.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета ГУАП / А.С. Сидоренко, А.Н. Анциферов, Г.С. Пригода // Учебно-методическое пособие. – СПб.: ГУАП, 2019. – 44 с.
6. Хуббиев Ш.З. Особенности подготовки спортсмена-любителя и спортсмена-профессионала / Ш.З. Хуббиев, Н.С. Панчук, С.А. Хисматуллин, А.С. Сидоренко // Теория и практика физической культуры, № 7. 2016. – С. 96–98.

САМООБРАЗОВАНИЕ КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

***Аннотация.** В статье рассматривается роль физкультурного образования и самообразования, а его также необходимость в поддержании здоровья нации. Рассмотрена идея непрерывного образования. Непрерывное образование включает в себя не только собственно образование, но самообразование. На формирование потребности в самообразовании влияет ряд факторов, но прежде всего семья.*

***Ключевые слова:** непрерывное образование, физкультурное образование, самообразование, здоровье нации.*

Стремительно изменяющиеся условия развития современного общества, выражающиеся в технологизация современного уклада жизни, ведет к снижению уровня здоровья и физической подготовленности человека, что требует постоянного обновления имеющихся знаний. Современные технологии развиваются с каждым днем, а вместе с ними физическая деятельность человека уменьшается. Поэтому сейчас как никогда важно и актуально не только заниматься физической (двигательной) активностью, но и получить качественное физкультурное образование. Для того, чтобы заниматься эффективно, не навредив своему здоровью, в учебных заведениях всех типов необходимы квалифицированные преподаватели физической культуры. Как известно, преподавательская деятельность требует постоянного, непрерывного развития, что актуализирует проблему непрерывного образования.

Непрерывность физкультурного образования, то есть способности регулярно обновлять и генерировать знаниевый компонент, развивать имеющиеся умения и навыки, способствует и развитию способности к самообразованию и самовоспитанию личности.

А.Н. Пережовская отмечает, что непрерывное образование определяется, как процесс постоянного и непрерывного совершенствования знаний, умений, навыков человека (при этом важно сохранить его актуальность, как в профессиональной, так и социальной среде), и, в тоже время, как система взглядов на образовательный процесс в целом [3]. В виду того, что представления общества постоянно меняются, расширяются научные знания, важно понимать необходимость поиска новых современных требований и подходов к содержательности процесса подготовки педагогических кадров, как двигателей современных идей

в образовании. Более того, в процессе непрерывного образования формируется профессиональная компетенция педагога. Процесс непрерывного образования профессионала, к тому же, заключаются и в умении устанавливать тесные связи с жизненными ситуациями, используя индивидуальный подход в обучении, предметно использовать технические инновации, поэтому требуется постоянно обновлять и пополнять багаж знаний, использовать новые технологии.

В свою очередь, Д.В. Викторов рассматривал непрерывное физкультурное образования, как концепцию планомерного развития системы профессионального образования, которая должна способствовать реализации потенциала (воспитательного, оздоровительного и образовательного) физического воспитания, направленную всестороннее развитие личности. Поскольку многообразие средств и методов физического воспитания, способствует комплексному воздействию на различные процессы, происходящие в нашем организме, и на формы тела, в соответствие с поставленными целями, важно, чтобы потенциал физического воспитания отвечал самым высоким требованиям человека [1].

На сегодняшний день, в стране непрерывное образование трактуется еще как единая система государственных, общественных образовательных учреждений, которая обеспечивает организационное, содержательное единство и преемственность всех звеньев образования. Согласно ФГОС общего образования, формирование универсальных учебных действий (умение учиться), также способствуют постоянному личностному самообразованию.

Наблюдаемое в последние десятилетия снижение уровня здоровья граждан Российской Федерации, подталкивает руководство страны принимать соответствующие меры. Для того, чтобы улучшить состояние физического и духовно-нравственного здоровья граждан России, качественно повысить их уровень жизни была разработана президентская программа «Здоровье нации». Данная разработка предполагала поиск путей для формирования здорового стиля жизни, согласно положениям программы «Здоровье населения» и способствовала определению оптимального двигательного режима. Исходя из положений программы, которые позволяют рассматривать определение «здоровье населения» как определенное состояние физического, духовно-нравственного, социального и экологического благополучия граждан Российской Федерации, с их национальными ценностями и традициями, накопленные за прошедшие столетия [4].

Важной составляющей здоровья нации является физическое здоровье. А для его поддержания, безусловно, необходимы постоянные физические нагрузки. В этом заключается физическое самовоспитание личности, что является одной из составляющих физкультурного образования. Физическое самовоспитание и самообразование способствует не только разностороннему развитию

физических способностей, но также вырабатывает дисциплину и является профилактикой многих болезней.

Необходимость преемственности между разными уровнями образования рассматривается на современном этапе определяет непрерывность как общего, так и физкультурного образования человека, и определяется степенью его готовности самостоятельно добывать и применять знания.

Также одним из важнейших компонентов здоровья нации является физическое самообразование. Самообразование, как один из компонентов непрерывного образования, играет важную роль в жизни каждого человека, оно заключается в творческой работе по развитию личности. Самообразование определяется как образование, осуществляемое путем самостоятельной работы, способствующее углублению, расширению и более прочному усвоению знаний. В более узком смысле это самостоятельное овладение знаниями, в этом смысле оно является синонимом «самонаучению», самообучению [2]. Личностное и профессиональное развитие невозможно без самообразования. По мнению социологов, одной из перспектив развития общества является трансформация образования в самообразование.

Самообразование, включая физкультурное самообразование, в жизни студента играет важнейшую роль, так как это его самостоятельная работа по развитию личности и самосовершенствованию. В век информации как никогда важно следить за новыми тенденциями спорта и физических упражнений, а также уметь подвергать критике различные комплексы упражнений, некоторые из которых могут оказаться малоэффективными или наносящими вред здоровью. Непрерывность самообразования, по сути, и является характеристикой самообразования, так это так деятельность, которая должна осуществляться постоянно. Поскольку первые потребности в получении дополнительной информации (самообразование) проявляются еще в дошкольном возрасте и сопровождают личность в течение всего жизненного пути, самообразование следует считать важной составляющей общего образования.

Таким образом, непрерывность физкультурного образования и самообразования является значительным фактором здоровья нации, так как без постоянного развития знаний о физической активности невозможно поддерживать здоровье общества.

Библиографический список

1. Викторов Д.В. Физкультурное образование: фактор здоровьесберегающей компетентности студенческой молодёжи // Вестник Томского гос. ун-та. 2014. – № 387. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizkulturnoe-obrazovanie-faktor-zdoroviesberegayuschey-kompetentnosti-studencheskoy-molodyozhi> (дата обращения: 16.05.2024).

2. Лукьяненко В.П., Лукина Л.Б. Самообразование и контроль качества в физкультурном образовании студентов // Наука. Инновации. Технологии. 2007. – № 49. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoobrazovanie-i-kontrol-kachestva-v-fizkulturnom-obrazovanii-studentov> (дата обращения: 06.05.2024).

3. Пережовская А.Н. Непрерывное образование: цели, задачи, содержание, функции, перспективы развития // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VI Международ. науч. конф. (г. Пермь, апрель 2015 г.). – Пермь: Меркурий, 2015. – С. 38–41.

4. Президентская программа «Здоровье нации». URL: <http://nashepravo.ru/prezidentskaya-programma-zdorove-natsii/>.

Шкляренко А.П.¹, Коваленко Т.Г.², Ульянов Д.А.²
¹Филиал ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани,
²ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный университет»,
г. Волгоград

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МАССОВОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

***Аннотация.** В работе авторами отмечается, что массовый спорт, имеющий экстремальный характер, постоянно раздвигает границы опасности. При этом занятия этим видом спорта не контролируются ни государством, ни физкультурными и спортивными организациями, поэтому экстремальный спорт становится все более рискованным. Отмечая опасность, связанную с этими видами спортивной деятельности для детей и подростков, авторы обращают внимание на проблему растущего травматизма у них.*

***Ключевые слова:** экстремальный характер, массовый спорт, травматизм, спортсмены-экстремалы, удовольствие от опасности, здоровье, подростки и юноши.*

Актуальность. В последние десятилетия, по различным причинам, появилось массовое увлечение молодежью различными видами спорта, как правило, имеющими экстремальный характер, что расценивается, некоторыми специалистами в области физической культуры и спорта, как признак оздоровления общества. С нашей точки зрения, в данном случае, важно осмыслить и понять риски возможных негативных последствий в попытке «преодолеть себя» ради «сомнительных» спортивных достижений, и не только, что платой за них может быть их здоровье, а возможно и пожизненная инвалидность [2; 4].

Следует особо отметить, что современное поколение молодёжи возвело занятия массовыми видами спорта в культ. Среди них распространяется убеждение, что занятия этими видами спорта всегда сопровождаются, особенно на начальном этапе, незначительными травмами, считая это нормальной частью тренировочного процесса, и не обращают на эту проблему внимание [3].

Цель работы. Изучить некоторые аспекты занятий массовыми видами спорта в современном обществе и их влияния на здоровье подрастающего поколения.

Методы исследования. Для достижения цели исследования использовались теоретические (анализ и обобщение данных научной литературы, обобщение передового педагогического опыта) и эмпирические (наблюдение, опрос) методы исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. В подростковом и юношеском возрасте чаще травмируются мышцы, чем травмы более эластичных сухожилий, которые способны выдерживать большие нагрузки при растяжениях. С

возрастом сухожилия теряют часть своей эластичности и становятся более подверженными травмам.

К экстремальным видам массового спорта, как правило, относят: скейтбординг и сноубординг, и различные трюки на велосипедах. Особенно широко они распространены среди молодежи (подростки и юноши). Следует отметить, что на некоторых горнолыжных курортах катающихся сноубордистов, существенно больше, чем горнолыжников. При этом к этой категории причисляют те виды массового спорта, которые связаны с абсурдными и опасными условиями или которые включают опасные для жизни спортсменов трюки. Используются доски и велосипеды, а также широчайший спектр других устройств, при помощи которых возможно «добиваться экстрима». К ним можно отнести: бейсджампинг – прыжки с неподвижных объектов с парашютами различных видов; велокросс по бездорожью и склонам с нестабильной поверхностью (песок, грязь); катание на лыжах и сноуборде по платформам различной формы; катание на роликовых коньках по бетону, асфальту и платформам различной формы с твердой поверхностью и отвесными стенками; катание на водных досках, приводимых в движение парусом, парашютом или катером; все виды спорта с использованием мотоциклов, гидроциклов и других моторизованных средств (высокие скорости и практически никакой защиты для спортсмена).

Экстрим дает молодым людям острые ощущения, которых так не хватает им, как они считают, в современном образе жизни. Следует особо отметить, что часто лучшее в своём виде спортсмены-экстремалы становятся звездами, особенно среди подростков и юношей. Ценовая доступность скейтбордеров и велосипедов, а также то, что заниматься с ними можно во дворе или на улице, делает эти занятия очень популярными среди подростков.

Нашу тревогу и профессиональную озабоченность связывается не с теми немногими спортсменами, которые проявляя талант и трудолюбие в течение многолетних тренировок, смогли сделать успешную спортивную карьеру. Главный объект нашей тревоги – дети подросткового возраста и в определенной степени – юноши. Учитывая безграничность их фантазий, они готовы расширять границы экстремального спорта до абсурда, граничащего с безумием (например, трейнсерфинг – «серфинг» на крыше движущегося поезда).

В октябре 2023 года на ежегодной международной научно-практической конференции «Турнеровские чтения» (г. Санкт-Петербург) были сделаны несколько докладов, в которых авторы отмечали опасность, связанную с этими видами спортивной деятельности, и информировали о проблеме растущего травматизма у детей и подростков [1].

Для увеличения адреналинового в этих видах массового спорта постоянно раздвигают границы опасности. При этом они не контролируются ни государством, ни физкультурными и спортивными организациями, поэтому экстремальный спорт становится все более рискованным и опасным. Для сравнения возьмем правила для любого официального вида спорта, например, спортивная гимнастика, гимнастические снаряды (например, бревно и брусья) стандартизированы и не меняются на протяжении десятилетий, а также не усложняются каждый раз по мере повышения профессионализма спортсменов. В экстремальных видах спорта изменения вносят регулярно с целью – повысить уровень опасности для спортсменов.

Считается, что занимающиеся люди этими видами спорта получают от экстрима удовольствие. Можно предположить, что не логично получать удовольствие от опасности. С позиции физиологии высшей нервной деятельности многократное повторение одной и той же опасности снижает порог страха. При изучении нейрхимии мозга в последние десятилетия нейробиологи вездесущий нейромедиатор дофамин называли «гормоном счастья». Учёные установили, что нейроны выбрасывают дофамин всякий раз, когда организм спортсмена преодолевает реальную опасность, и он при этом переживает эйфорию (счастье и оптимизм). Это доказывает, что дофамин играет важную роль в системах поощрения и мотивации клеток головного мозга. Высокий уровень этого нейромедиатора содействует чувству счастья и благополучия, что сопровождается долгосрочным положительным психологическим эффектом. Однако у выбросов дофамина, стимулируемых экстремальными ощущениями, имеется и обратная сторона, связанная с отрицательным эффектом – привыкание. Этим объясняется феномен, когда спортсмены чувствуют себя «плохо» пропуская тренировки: они просто не получают очередную «дозу». Следует отметить, что в экстремальном спорте выброс дофамина провоцируется не физической деятельностью, а с провоцируемой её опасностью и страхом. И это на самом деле не более чем поиск острых ощущений, которые не стоят риска получить серьёзную травму или стать инвалидом.

Заключение. В спорте, как и в любой другой сфере деятельности, следует доверять профессионалам. Тренеры должны грамотно тренировать. Судьи должны обеспечивать безопасность на соревнованиях. Персональные инструктора должны знать о физическом состоянии своих учеников. При этом не позволять им переходить границы безопасности, за которыми начинаются травмы, а самое главное – быть хорошо подготовленным в профессиональном плане.

Библиографический список

1. Ежегодная научно-практическая конференция, посвященная актуальным вопросам травматологии и ортопедии детского возраста «Турнеровские чтения», 05–06 октября 2023 года. Сборник статей. / Гл. ред. С.В. Виссарионов; ред. А.Г. Баиндурашвили, В.И. Зорин, А.В. Залетина, А.В. Овечкина – Санкт-Петербург, 2023. – 250 с.
2. Зубакин, Р.Э. Анализ основных проблем развития массового спорта в России / Р.Э. Зубакин. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – № 50 (445). – С. 445–447. – URL: <https://moluch.ru/archive/445/97717/> (дата обращения: 25.06.2024).
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». [Электронный ресурс]. – URL: <https://base.garant.ru/77308190/> (дата обращения 17.05.2024).
4. Шкляренко, А.П. Педагогические, психологические и физиологические аспекты физической культуры и их влияние на здоровье: учеб. пособие; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Куб. гос. ун-т», Фил. в г. Славянске-на-Кубани. – Ульяновск: Зебра, 2023. – 249 с.

СЕКЦИЯ 2

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ, АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Баршай В.М., Северин И.Н.
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»,
г. Ростов-на-Дону

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА В СПОРТЕ

Аннотация. В статье исследуются психолого-педагогические аспекты вовлечения подростков с нарушениями слуха в адаптивный спорт. Рассматриваются психологические и педагогические методики поддержки таких спортсменов, а также подчеркивается необходимость создания специализированных программ психолого-педагогического сопровождения, учитывающих индивидуальные особенности спортсменов с нарушениями слуха.

Ключевые слова: адаптивный спорт, нарушения слуха, психологические аспекты, педагогическое сопровождение, реабилитация.

Вовлечение подростков с нарушениями слуха в спортивную деятельность играет ключевую роль в их гармоничном развитии. Помимо физических преимуществ, спорт способствует социализации, формированию личностных качеств и навыков командной работы. Однако существуют специфические психолого-педагогические проблемы, требующие особого внимания.

Адаптивный спорт служит мощным инструментом для укрепления физического состояния, психоэмоционального равновесия и социального приспособления людей, столкнувшихся с ограничениями по здоровью. Он активно содействует их включению в социальную ткань общества [5, 23]. Занятия физкультурой помогают активизировать жизнедеятельность, воспитывают самодисциплину и улучшают качество жизни [10].

Анализ исследований показал, что для спортсменов с нарушениями слуха адаптивный спорт становится инструментом преодоления коммуникационных барьеров [17, 21]. Однако растущая конкуренция среди спортсменов с нарушением слуха требует модернизации подходов к их подготовке, совершенствования тренировочных программ и внедрения инновационных методик и технических средств обучения, ориентированных на особенности данной категории атлетов [3, 4, 19].

Таким образом, адаптивная физическая культура и спорт являются важными факторами социальной интеграции людей с инвалидностью. Для достижения высоких результатов необходима постоянная модернизация методов подготовки с учетом индивидуальных особенностей атлетов.

Опыт организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для людей с ограниченными возможностями здоровья наиболее развит в работе с лицами, имеющими нарушения слуха [14]. Занятия спортом для подростков с дефектами слуха особенно ценны, так как способствуют коррекции физического развития, формированию личностных качеств и интеграции в социум. Они также решают задачу реабилитации и восстановления ресурсов для преодоления жизненных трудностей [10, 15].

Подготовка спортсменов с нарушениями слуха к соревнованиям – одно из приоритетных направлений адаптивного спорта. Однако существующие модели [22] не учитывают особенности данной категории, такие как ограничения слуховой функции, трудности формирования слуховых представлений, специфику ориентации в пространстве и коммуникации [8]. Признание различий – первый шаг к поощрению активного социального участия. Работа с детьми с особенностями здоровья затрагивает не только их самих, но и окружающих [24]. Разработка модели и методики учебно-тренировочного процесса требует изучения психолого-педагогических аспектов проблемы.

Психологические аспекты. Психологическая подготовка важна для спортсменов, обеспечивая их эффективное выступление в условиях стресса [12]. У глухих и слабослышащих спортсменов-подростков возникают дополнительные психологические сложности, связанные с коммуникацией, самооценкой и взаимодействием с окружающими [1]. Эти нарушения вызваны первичным дефектом слуха, который влияет на развитие высших психических функций и может привести к социальной изоляции, повышенной тревожности и эмоциональной нестабильности [7].

Л.С. Выготский акцентировал внимание на том, что первичный дефект слухового анализатора у детей с нарушениями слуха закономерно приводит к недоразвитию тесно связанных с ним высших психических функций. Кроме того, потеря слуха опосредованно замедляет развитие других психических процессов и способностей. Вторичные нарушения частных психических функций, в свою очередь, становятся серьезным тормозом для общего психического развития глухого или слабослышащего ребенка [6].

Таким образом, нарушение слуха вызывает ряд вторичных отклонений у детей, требуя комплексной помощи для их преодоления. У спортсменов с нарушением слуха наблюдается снижение мышления, памяти, восприятия и речи, что

влияет на двигательные навыки. Психологическая поддержка должна учитывать эти особенности и помогать преодолевать трудности.

Педагогические аспекты. Педагогическое сопровождение спортсменов-подростков с нарушениями слуха важно для их адаптации и социализации через занятия адаптивным спортом. Нарушения слуха влияют на развитие ребенка и спортивную подготовку [2, 11, 16]. Педагогическое сопровождение создает благоприятную среду для раскрытия потенциала спортсмена. Оно помогает преодолевать преграды и развивать личностные качества [10, 15]. Важно учитывать индивидуальные особенности и создавать безбарьерную среду. Контроль является важным элементом управления тренировочным процессом: только обладая полными данными, тренер может выстроить грамотную стратегию, учитывающую все нюансы и специфику деятельности своего подопечного. Получение столь важной информации возможно лишь при использовании целого арсенала средств и методов различных форм и видов контроля [9].

Педагогическое сопровождение спортсменов-подростков с нарушениями слуха является важной составляющей процесса их адаптации и социализации через занятия адаптивным спортом. Нарушения слуха оказывают значительное влияние на развитие ребенка, затрагивая различные аспекты его жизнедеятельности, в том числе и спортивную подготовку.

Педагогическое сопровождение спортсмена – это комплексный процесс, нацеленный на создание благоприятной среды для раскрытия его истинного потенциала. Это путь, освещаемый пониманием, эмпатией и открытым диалогом между наставником и подопечным, в котором наставник выступает проводником, ведущим спортсмена по тропе самосовершенствования и личностного роста. Его роль – приобщить к ценностям, которые станут путеводной звездой на пути к самореализации. Культурное наследие, нравственные идеалы – вот ориентиры, помогающие спортсмену обрести гармонию с собой и миром.

Таким образом, педагогическое сопровождение юных спортсменов с нарушениями слуха играет ключевую роль в их успешной социализации и адаптации через занятия адаптивным спортом. Работа с такими атлетами требует комплексного подхода, учитывающего их особые потребности. Создание специальных методик, максимально визуализированная подача информации, использование вспомогательных технических средств и формирование безбарьерной среды – все это позволяет компенсировать ограничения, связанные с нарушением слуха, и дает возможность юным спортсменам реализовать свой потенциал. Регулярные тренировки не только корректируют физическое развитие, но и способствуют выработке ценных личностных качеств, необходимых для полноценного функ-

ционирования в социуме. Адаптивный спорт становится действенным инструментом реабилитации и интеграции в общество людей с ограниченными возможностями здоровья.

Существующие практики сопровождения.

Психолого-педагогическое сопровождение спортсменов с нарушениями слуха требует отдельного внимания, поскольку накопленный опыт и знания в этой области по большей мере ориентированы на работу со здоровыми детьми.

Эффективная подготовка спортсменов с нарушениями слуха требует комплексного подхода с учетом их специфики [18]. Необходимо:

- адаптировать тренировочный процесс: использовать наглядность, доступно объяснять правила, проводить контрольные старты со зрителями;
- развивать психофизические качества: внимание, память, мышление, самоконтроль, способность к рефлексии;
- формировать специализированные восприятия: анализировать структуру движений, развивать чувство времени и пространства.

Кроме того, учеными отмечена необходимость учета специфики развития детей с нарушением слуха и их компенсаторные возможности.

Исследователи предлагают комплексный подход [8, 13, 20, 22]:

Специализированные системы подготовки, учитывающие особенности развития и компенсаторные возможности спортсменов с нарушениями слуха.

Интеграция общих элементов, применяемых для спортсменов без нарушений слуха, со специфическими элементами, направленными на преодоление трудностей, связанных с нарушением слухового анализатора.

Комплексный мониторинг физической подготовки предоставляет возможность отслеживать реакцию организма на тренировочные нагрузки и оперативно вносить необходимые корректировки. Исследователи считают, что внедрение междисциплинарного подхода окажется наиболее эффективным для полного раскрытия потенциала спортсменов с нарушениями слуха.

Выводы. Вовлечение подростков с нарушениями слуха в спорт имеет огромное значение для их физического и психосоциального развития, способствуя интеграции и самореализации. Однако успешная адаптация юных атлетов требует комплексного психолого-педагогического сопровождения с учетом их специфики.

Ключевые аспекты:

- необходимость адаптации тренировочного процесса: наглядность, доступность информации, создание условий, приближенных к соревновательным;
- особое внимание к психологической подготовке: работа с коммуникативными барьерами, самооценкой, эмоциональной стабильностью;

- учет влияния нарушений слуха на когнитивные процессы: разработка методик, компенсирующих особенности восприятия, памяти, мышления;
- создание безбарьерной среды: специальные технические средства, визуализация информации, поддержка тренеров и педагогов.

Перспективные направления:

- разработка специализированных систем подготовки с учетом специфики разных видов спорта и индивидуальных особенностей атлетов;
- внедрение инновационных методик и технических средств обучения, адаптированных для спортсменов с нарушениями слуха;
- развитие междисциплинарного подхода с привлечением специалистов в области психологии, педагогики, спортивной медицины.

Эффективное психолого-педагогическое сопровождение позволит спортсменам с нарушениями слуха полностью реализовать свой потенциал, достичь высоких результатов и стать полноценными членами общества.

Библиографический список

1. Ал Арджа Мохаммед Али Мохаммед. Психолого-педагогическое сопровождение юных спортсменов командных видов спорта: на примере футбола и хоккея: дис. ... канд. псих наук: 13.00.04. Санкт-Петербург, 2016. – 148 с.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М.: Совершенство, 1998. – 298 с.
3. Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети. М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.
4. Брегинс А.Г. Ориентирование по тропам. М.: Физкультура и спорт, 1997. – 85 с.
5. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт. М.: Сов. спорт, 2010. – 315 с.
6. Выготский Л.С. Проблемы дефектологии: [сборник работ]. М.: Просвещение, 1995. – 524 с.
7. Выготский Л.С. Основные проблемы дефектологии // Собр. соч.: В 6 т. М., 1983. Т. 5. – 369 с.
8. Головкин А.А. Физическое воспитание в жизни баскетболистов с нарушением слуха // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы. Материалы V научно-практической конференции с международным участием. СПб., 2019. – С. 35–39.
9. Головкин А.А. Педагогический контроль в сурдлимпийском спорте // Физическая культура студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. СПб., 2019. – С. 405–409.
10. Каленик Е.Н. Технология организации адаптивно-спортивной внеурочной деятельности в специальной школе // Адаптивная физическая культура. 2012. №2 (50). – С. 39–42.
11. Кун Д. Основы психологии. Все тайны поведения человека. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 720 с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
13. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

14. Сладкова Н.А. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов. М.: Советский спорт, 2012. – 215 с.
15. Собкин В.С. Подросток с дефектом слуха: ценностные ориентации, жизненные планы, социальные связи. Эмпирическое исследование. М.: ЦСО РАО, 1997.
16. Степанов Е.Н. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. М.: Сфера, 2008. – 220 с.
17. Столяров В.И. Олимпийское образование спортсменов высокого класса в системе олимпийского образования «СОЧИ-2014» // Олимпийский бюллетень. М.: Русь-Олимп, 2011. – С. 371–381.
18. Чарыкова И.А., Филипович Л.В. Психолого-педагогические основы многолетней подготовки спортсменов // Прикладная спортивная наука. 2018. №2 (8). – С. 58–65.
19. Чепик В.Д., Уткин В.Л., Неверкович С.Д. Управление скоростью бега спортсменов при помощи программирования сердечного ритма // Теория и практика физической культуры. 1969. № 11. – С. 8.
20. Чесноков Н.Н., Морозов А.П. Научное сопровождение высококвалифицированных легкоатлетов-бегунов с нарушением слуха в тренировочном процессе // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2014. № 4-2. – С. 254–259.
21. Ширковец Е.А., Кубаткин В.П. Анаэробный порог и критическая скорость факторы управления тренировкой спортсмена // Теория и практика физической культуры. 1975. № 8. – С. 19–24.
22. Янкевич И.Е. Спортивная подготовка слабослышащих футболистов: содержание, виды, специфика // Вестник евразийской науки. 2013. №6 (19).
23. Sean A. Tabaie, Jared A. Nowell, Emmanuel N. Osadebey, Jill Yastishak, Ryan S. Murray Adaptive Sport Participation in the Pediatric Population // Journal of the Pediatric Orthopaedic Society of North America. Elsevier, 2022.
24. S. Stepanović1, J. Živković Working with pupils with hearing impairments in an inclusive education: characteristics and competences // Human Research in Rehabilitation The International Journal for education/rehabilitation and psychosocial research. 2020. C. Vol. 10 (1) 22-30.

ОСОБЕННОСТИ ДОПУСКА К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ «САХАРНЫЙ ДИАБЕТ»

***Аннотация.** В России длительное время действовала жесткая установка, запрещающая допуск больных сахарным диабетом к занятиям физической культурой и спортом. Актуальным является выяснение наличия объективных возможностей допуска таких студентов к практическим занятиям физической культурой и спортом в современных условиях. В пользу принятия такого решения свидетельствуют многочисленные факты высоких спортивных достижений людей с таким диагнозом.*

***Ключевые слова:** сахарный диабет, физическая культура, спорт, допуск к занятиям.*

Процент заболеваемости сахарным диабетом у детей и подростков составляет около 1%. Многолетний опыт показывает, что в Ростовской консерватории число студентов с этим заболеванием составляет около 0,5%. Из них, около 50% имеют опыт занятий детским спортом и проявляют интерес к занятиям в спортивных секциях. Однако они сталкиваются с настороженным отношением к ним спортивных педагогов и врачей высших учебных заведений. В связи с этим актуальным является выяснение наличия объективных возможностей допуска таких студентов к практическим занятиям физической культурой и спортом.

В пользу принятия такого решения свидетельствуют многочисленные факты высоких спортивных достижений людей с таким диагнозом. Например: легендарный бразильский футболист Пеле, у бразильца диагностировали инсулинозависимый диабет первого типа в 17 лет; легендарный хоккеист из Канады, Бобби Кларк, центральный нападающий и капитан команды НХЛ «Филадельфия Флайерз», призер Кубка Стэнли, диабетом заболел в детском возрасте, уже занимаясь хоккеем; британец Стив Редгрейв четыре раза завоевывал олимпийское золото в академической гребле, в пятый раз он завоевывал олимпийское золото уже заболев в 1997 диабетом второго типа; американский марафонец Эйден Бейл пробежал 6500 км и пересек всю Северную Америку; защитник легендарного испанского футбольного клуба «Реал», Начо Фернандес, заболел сахарным диабетом 1-го типа В 2002 году. В то время он играл в «королевской» школе футбола; Чарли Кимбэлл – первый и спортсмен с диабетом, который принимает участие в профессиональных автогонках, и побеждает в них.

В мире спорта за рубежом есть еще много примеров успешной спортивной деятельности людей с диабетом, около 1% олимпийских чемпионов – люди с

диабетом. Спортивные достижения чемпионов являются доказательством, что сахарный диабет действительно не приговор при соблюдении рекомендаций врачей. Известны зарубежные разработки, подробно рассматривающие все аспекты спортивной тренировки, например, [7, с. 3].

Опыт Ростовского областного диабетического общества (1996–2019 гг.) в успешном проведении для детей и молодежи с диабетом многодневных автономных водных походов на байдарках, велопоходов, спартакиад [5, с. 209], [3, с. 248], [2, с. 5] также свидетельствует о возможности участия больных диабетом в мероприятиях с высоким уровнем физической активности.

Однако, в России длительное время действовала жесткая установка в нормативных документах, запрещающая допуск молодежи с диабетом к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям. Учеников автоматически, или освобождали, или относили в специальные медицинские группы. Создалась парадоксальная ситуация: больные сахарным диабетом, как имеющие инвалидность, не включаются в сборные команды страны для участия в Паралимпийских играх (у них все нормально в двигательной и функциональной сфере), и им закрыта дорога в большой спорт.

Развитие технологий лечения, средств самостоятельного управления диабетом позволило изменить подходы к допуску людей с диабетом к практическим занятиям физической культурой и спортом.

Так в Клинических рекомендациях по сахарному диабету (СД) больным [1, с. 56], а также в Клинических рекомендациях по допуску лиц к занятиям спортом (тренировкам и спортивным соревнованиям) в соответствии с видом спорта, спортивной дисциплиной, возрастом, полом при болезнях эндокринной системы [6, с. 36], которыми должны руководствоваться спортивные врачи и терапевты, обозначены критерии допуска лиц, страдающих СД 1 типа, к занятию спортом. В них подтверждено, что больным СД 1 типа, проводящим самоконтроль и владеющим методами профилактики гипогликемий, можно заниматься любыми формами физической культуры, а также массовым спортом, с учетом определенных противопоказаний и мер предосторожности.

При этом отмечено, что ФА повышает риск гипогликемии вовремя и после нагрузки, поэтому основная задача при тренировочных занятиях: профилактика гипогликемии, связанной с ФА. Риск гипогликемий индивидуален и зависит от исходной гликемии, дозы инсулина, вида, продолжительности и интенсивности ФА, а также степени тренированности.

В этих документах определены критерии допуска к занятиям физической культурой и спортом, противопоказания к занятиям определенными видами спорта. Отмечены абсолютные и временные противопоказания к занятиям спортом, оговорена выдача условного допуска.

Так к видам, которые абсолютно противопоказаны при диабете относятся: скелетон, санный спорт/бобслей, горнолыжный спорт, фристайл, бокс, спортивные единоборства, американский футбол/регби, футбол, хоккей с мячом/шайбой, тяжелая атлетика/пауэрлифтинг, сложнокоординационные виды спорта (в связи с резкой сменой положения тела), альпинизм/скалолазание, шорт-трек. Абсолютными противопоказаниями для занятий спортом, в том числе массовым, является развитие кардиоваскулярной автономной нейропатии, в связи с высоким риском внезапной смерти, бессимптомного инфаркта миокарда).

Спортсмен с диабетом, получивший условный допуск к тренировочной и соревновательной деятельности на основе коллегиального решения, должен быть обеспечен средствами самоконтроля, позволяющими осуществлять адекватный мониторинг уровня гликемии – до/во время/после каждой тренировки.

Решение вопроса о допуске спортсменов выносится коллегиально (эндокринолог, врач по спортивной медицине, профильные специалисты), в индивидуальном порядке, с учетом риска развития осложнений,

Важно: для предотвращения развития гипогликемии, требующей немедленных действий, у спортсмена всегда должен быть в наличии препарат для экстренного внутримышечного введения – Глюкаген (1 мг!)! [6, с. 24]

В одном из ответов ФМБА в связи с обращением по допуску больного с СД 1 типа, к занятиям хоккеем было отмечено, что это возможно при обязательном соблюдении следующих условий: констатация состояния стойкой компенсации; документальное подтверждение отсутствия осложнений СД 1 типа; отсутствие высокой вариабельности гликемии и отсутствие нарушения распознавания гликемии; наличие разработанной детским врачом – эндокринологом схемы индивидуально подобранной персонализированной инсулинотерапии, питания и режима нагрузки/отдыха, обеспечивающей состояние компенсации по сахарному диабету на периоды отдыха, тренировочного процесса (с учетом его интенсивности) и на период соревновательного процесса; проведение обучения спортсмена самоконтролю гликемии, правильному расчёту питания и дозы короткого инсулина, исходя из содержания хлебных единиц в продуктах, умению купировать состояния легкой гипогликемии и распознавать ее развитие в тяжелой форме; осуществление самоконтроля уровня гликемии и артериального давления.

При отклонении показателей от референсных значений необходимо прекратить занятия и скорректировать физическую нагрузку.

Учитывая, что, в основном, в вузе спортом занимаются спортсмены с массовыми разрядами решение о допуске к занятиям спортом может быть принято

коллегиально в медицинской организации, осуществляющей медицинское сопровождение вуза (межвузовские поликлиники) с учетом выполнения указанных условий допуска.

За последние 30 лет в диабетологии произошла революция в возможностях терапии диабета: новые инсулины, средства введения инсулина, в т.ч. помпы с возможностью программирования, средства контроля гликемии, глюкометры, системы непрерывного мониторингирования глюкозы (НМГ). Все это позволяет более эффективно управлять состоянием в условиях физической нагрузки, создает дополнительные условия для принятия положительного решения о допуске студентов с диабетом к практическим занятиям в вузе физической культурой и спортом. С учетом новых возможностей лечения и профилактики, контроля диабета, а также в связи с многочисленными обращениями родителей в ФМБА создана рабочая группа для внесения необходимых дополнений, уточнений в Рекомендации.

При принятии решения о допуске студента с диабетом к занятиям физической культурой и спортом необходимо учитывать наличие у него средств самоконтроля (глюкометра с тест полосками), или системы непрерывного мониторинга гликемии, наличие шприц -ручки и инсулина, быстрого сахара, а лучше Глюкагена. А также необходимо оценить его способность контролировать свое состояние и принимать самостоятельно необходимые меры. Тренеру, преподавателю перед каждым занятием желательно ознакомиться с наличием у студента с диабетом перечисленных средств, и обязательно убедиться в нормальных значениях показателей гликемии перед уроком. Такие студенты при выполнении этих условий, с учетом противопоказаний вполне могут заниматься физической культурой в одной группе со студентами, отнесенными к основной медицинской группе.

Библиографический список

1. Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом. Клинические рекомендации. / Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой. – 7-й выпуск. – М.: УП ПРИНТ, 2015. – 168 с.
2. Галичаев М.П., Пархоменко А.Д. Практические рекомендации по организации и проведению автономных водных походов с участием подростков с диабетом. Газета «Диабет и жизнь». рег. ПИ №ТУ-61-00145. Социология здоровья. № 6-8, Ростов н/Д: Ростовское областное диабетическое общество, 2002. – С. 8–22.
3. Галичаев М.П. Особенности организации и проведения автономных водных многодневных походов с участием подростков с сахарным диабетом // Научные труды VIII Междунар. научно-практической конф. «Физическая культура спорт и туризм: сегодня и завтра». Т. 1, Ростов н/Д: АзовПечать, 2005. – С. 248–251.
4. Галичаев М.П. Областная спартакиада для детей больных сахарным диабетом. Газета «Диабет и жизнь». Рег. ПИ №ТУ-61-00145. Социология здоровья. №109, Ростов н/Д: Ростовское областное диабетическое общество, 2007. – С. 5.

5. Галичаев М.П. Использование возможностей рекреационного туризма в условиях среднегорья в Адыгее для развития адаптационных резервов у молодежи с сахарным диабетом // Научные труды XVI Междунар. научно-практической конф. «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма». пос. Новомихайловский, Ростов н/Д: АзовПечать, 2013. – С. 209.

6. Парастаев С.А., Хохлина Н.К., Дергачева Л.И., с соавт. Клинические рекомендации по допуску лиц к занятиям спортом (тренировкам и спортивным соревнованиям) в соответствии с видом спорта, спортивной дисциплиной, возрастом, полом при болезнях эндокринной системы. Клинические рекомендации. Под ред. проф. В.В. Уйба // М.: ФМБА (Федеральное медико- биологическое агентство России), 2019. – 111 с.

7. Sheri R.Colberg, Diabetic Athlete's Handbook (Руководство диабетика-спортсмена. Перевод А. Кравченко), 2009. – 283 с. URL: <http://files.mail.ru/FFE6936818174E4686E9727-961495EFA>.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ

***Аннотация.** В статье рассматривается динамика показателей функционального состояния младших школьников в процессе занятий оздоровительным плаванием. Подчёркивается важность обоснованного дозирования нагрузок и применения упражнений различной направленности.*

***Ключевые слова:** оздоровительное плавание, младшие школьники, функциональное состояние.*

Двигательная активность является основным природосообразным средством реализации генетической программы человека, подразумевающей определённый уровень метаболизма, а, следовательно, и соотношения прихода и расхода энергии.

Занятия в воде обладают особыми характеристиками ввиду свойств водной среды. Так, её сопротивление обеспечивает увеличение затрат организма на преодоление дистанции, а гравитационные свойства позволяют перераспределить вес тела иначе, чем в воздушной среде, что обеспечивает возможность включения в работу разнообразных мышц и их частей, которые трудно задействовать в беге или иных упражнениях. Особенности терморегуляции в процессе занятий плаванием также обеспечивают совершенствование механизмов адаптации и способствуют общему закаливанию.

Основными задачами оздоровительного плавания представляются: совершенствование регуляторных систем организма и повышение уровня общего здоровья, оптимизация адаптационных возможностей и повышение резервов, уровня функционального состояния отдельных систем организма, в том числе сердечно-сосудистой, дыхательной, системы терморегуляции, иммунитета, содействие гармоничному физическому развитию и воспитанию физических качеств, повышение уровня психоэмоциональной составляющей здоровья, развитие культуры здоровья и устойчивого интереса к активному здоровому образу жизни и занятиям плаванием [3, 5, 9].

Решение поставленных задач возможно при соблюдении принципов занятий (обоснованности, постепенности, систематичности, сознательности и активности,

разнообразия применяемых средств) и соблюдения соотношения длительности, мощности и интервалов отдыха нагрузок различной направленности [4, 6, 7, 8].

Т.Н. Мостовая с соавторами в своих исследованиях отмечают, что сама суть термина «оздоровительное плавание» определяет его содержание как средства для повышения уровня здоровья, занимающегося. Поскольку такие занятия не предполагают высокой доли соревновательного компонента, а прирост результатов оценивается в сравнительном аспекте не с другими занимающимися, а с собственными показателями, на первый план выходит мотивация на самосовершенствование, а не на конкурентную борьбу, что, несомненно снижает уровень стресса [6].

Для возможности управления оздоровительными занятиями и внесения корректировок применяются различные средства контроля. Одним из удобных и весьма информативных методов оценки функционального состояния сердечной деятельности и вегетативной регуляции является метод вариационной кардиоинтервалометрии [1]. В литературе отмечается, что у младших школьников в связи с незрелостью механизмов влияния блуждающего нерва преобладают симпатические воздействия, характеризующиеся повышенным уровнем катехоламинов и напряжением механизмов адаптации, что обуславливает повышенное растрачивание резервов организма на поддержание гомеостаза. Установлено, что дети, занимающиеся оптимально дозированной двигательной активностью, имеют более сбалансированное воздействие симпатических и парасимпатических влияний [2].

Для получения требуемого эффекта наращивание тренировочных нагрузок происходит постепенно, включаются разнообразные упражнения, а у младших школьников широко используется игровой метод [4].

Несмотря на то, что большинством исследователей признаётся роль занятий плаванием в сохранении и укреплении здоровья детей, в литературе указывается, что в настоящее время целостная система организации и планирования занятий оздоровительным плаванием ещё не создана [6].

Целью настоящего исследования явилась оценка динамики показателей функционального состояния младших школьников в процессе занятий оздоровительным плаванием.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в МАОУ «Школа № 115 имени Юрия Андреевича Жданова» в 2022–2023 уч.г. В нём приняли участие 48 обучающихся вторых и третьих классов (8–10 лет), посещающие занятия по оздоровительному плаванию 3 раза в неделю, в том числе 24 девочки и 24 мальчика. Мониторинг показателей тренированности, уровня функционального состояния и самооценки «самочувствие-активность-настроение», а также опрос о мотивации к занятиям осуществлялся в начале и в конце учебного года.

Программа занятий оздоровительным плаванием включала разминку, закаливающие процедуры, основы плавательной подготовки, прыжки и ныряния, комплексы общеразвивающих, гимнастических упражнений, элементы из дыхательной гимнастики, элементы упражнений на релаксацию и восстановление дыхания, подвижные игры в воде и на суше. В течение учебного года методика реализовывалась в 96 занятиях (8 месяцев) по 45 минут. Применяя различные упражнения, в том числе в процессе игровых заданий, мы отталкивались от того, что подбор упражнений по их направленности и дозирование нагрузок должно осуществляться с учётом систем ресинтеза АТФ в соответствии с принципами кинезисэнергономики и индивидуализации [4].

Результаты исследования и их обсуждение.

В процессе педагогического эксперимента наблюдались положительные изменения в показателях функционального состояния дыхательной системы. Исследование частоты дыхания в покое у мальчиков обнаружило достоверное снижение (с $18,4 \pm 0,3$ до $17,2 \pm 0,3$ раз в минуту) повторных результатов в конце учебного года по сравнению с первичными. Средние значения жизненной ёмкости лёгких также характеризовались у мальчиков достоверным улучшением (с 1720 ± 67 до 1870 ± 72 мл), при этом количество испытуемых, у которых ЖЕЛ соответствует должной увеличилось в процессе занятий плаванием с 75% до 91,7%. Числовые значения экскурсии грудной клетки также улучшились (с $3,6 \pm 0,5$ до $4,5 \pm 0,6$ см), однако не достоверно. Возможно, это связано с тем, что показатель является не только физиологическим, но и анатомическим, и увеличивается не так интенсивно, кроме того, наблюдался большой разброс значений у испытуемых внутри исследованной группы. Изучение гипоксических проб у мальчиков показало значительную динамику. Так, достоверным приростом характеризовалась проба Штанге (с $38,0 \pm 3,2$ до $45,5 \pm 3,7$ сек). Следует отметить, что улучшение этой пробы коррелирует с жизненной ёмкостью лёгких и аэробными возможностями организма, которые характеризуются повышением в процессе занятий оздоровительным плаванием. Количество испытуемых, у которых данная проба характеризуется показателями, соответствующими или превышающими возрастные нормативы, увеличилось с 62,5% до 87,5%. Проба Генчи, отражающая наращивание резервов организма и его адаптационные возможности в условиях гипоксии, также достоверно увеличилась (с $18,5 \pm 1,2$ до $22,5 \pm 1,4$ сек), а количество испытуемых с хорошими её показателями выросло с 79,2% до 91,7%.

Прирост показателей функционального состояния дыхательной системы был выявлен и у девочек, занимающихся оздоровительным плаванием. Снижение частоты дыхания также характеризовалось достоверными изменениями и составило с $19,3 \pm 0,4$ до $17,1 \pm 0,3$ раз в минуту. Объём жизненной ёмкости лёгких увеличился в процессе педагогического исследования с 1560 ± 48 до 1685 ± 57 мл,

а количество девочек, у которых данный показатель соответствовал должной ёмкости лёгких – с 70,8% до 91,7%. Показатель экскурсии грудной клетки характеризовался положительной, но не достоверной динамикой (с $3,8 \pm 0,6$ до $4,9 \pm 0,7$ см). Значение гипоксической пробы с задержкой дыхания на вдохе улучшилось достоверно с $36,5 \pm 3,1$ до $43,5 \pm 3,3$ сек, а относительное количество испытуемых с соответствующими возрастным нормам значениями увеличилось с 66,7% до 91,7% в процессе занятий оздоровительным плаванием. Также достоверным улучшением характеризовалась, и гипоксическая проба с задержкой дыхания на выдохе (с $17,0 \pm 1,1$ до $22,0 \pm 1,4$ сек), улучшение наблюдалось и в распределении испытуемых с соответствующими возрастным нормативам или превышающими их показателями (с 75% до 95,8%).

Следует отметить, что достоверная положительная динамика исследуемых показателей функционального состояния дыхательной системы связана как с возрастными изменениями, характеризующимися ростом и развитием органов дыхательной системы и совершенствованием их работы, так и с направленным воздействием учебно-тренировочного процесса, позволяющим оптимизировать совершенствование механизмов и способствующим повышению уровня функционального состояния дыхательной системы в процессе занятий оздоровительным плаванием.

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы у мальчиков обнаружила положительную динамику. Так, за восемь месяцев педагогического эксперимента средняя ЧСС в покое у мальчиков, занимающихся оздоровительным плаванием, снизилась с $82,5 \pm 3,3$ до $78,5 \pm 3,2$ раз в минуту, а недостоверность полученной динамики связана с большим разбросом индивидуальных показателей среди испытуемых. Данный процесс сопровождался изменением структуры количества детей, соответствующих возрастным нормативам (с 87,5% до 91,7%). Индекс Руфье, отражающий совершенствование механизмов сердечной деятельности в условиях физических нагрузок и отражающий рост физической работоспособности, также характеризовался недостоверной положительной динамикой (с $12,1 \pm 1,3$ до $11,2 \pm 1,1$ у.е.) и повышением количества испытуемых, соответствующих по данному показателю возрастным нормативам или превышающих их – с 83,3% до 91,7%.

У девочек также наблюдалось улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Выявлено снижение ЧСС в покое с $82,0 \pm 3,2$ до $77,5 \pm 3,0$ уд/мин, не значимое достоверно, и увеличение количества девочек с соответствующими возрастным нормативам показателями с 79,2% до 87,5%. Значения индекса Руфье улучшились с $12,8 \pm 1,4$ до $11,6 \pm 1,2$ у.е., что свидетельствует об укреплении сердечной мышцы, совершенствовании процессов регуляции сер-

дечного цикла и постепенном повышении физической работоспособности. Количество девочек с соответствующими возрастным критериям значениями индекса Руфье увеличилось с 75% до 87,5%.

Комплексный показатель индекс Скибинской достоверно улучшился как у мальчиков (с $7,92 \pm 0,47$ до $10,84 \pm 0,52$), так и у девочек (с $6,94 \pm 0,44$ до $10,29 \pm 0,51$).

Все эти изменения характеризуют эффективность предложенных рекомендаций, способствующих повышению уровня функционального состояния кардиореспираторной системы младших школьников в процессе занятий оздоровительным плаванием.

Помимо изучения динамики функционального состояния кардиореспираторной системы также в динамике были оценены некоторые аспекты развития тренированности.

Проводилась оценка времени преодоления дистанции 25 метров в начале и в конце учебного года.

У мальчиков прирост составил с $26,5 \pm 2,1$ до $22,2 \pm 1,6$ сек, у девочек – с $28,7 \pm 2,3$ до $24,3 \pm 1,9$ сек.

Рассматривалась также динамика развития мышечной выносливости отдельных мышечных групп.

У мальчиков динамика показателя мышц спины составила с $103 \pm 8,5$ до $122 \pm 9,2$ сек, мышц брюшного пресса – с $75 \pm 4,8$ до $88 \pm 6,1$ сек, в обоих случаях характеризуюсь достоверностью.

У девочек показатель мышечной выносливости мышц спины улучшился достоверно значимо (с $96 \pm 7,4$ до $115 \pm 9,1$ сек), а мышц брюшного пресса – недостоверно (с $64 \pm 5,3$ до $73 \pm 9,6$ сек).

Таким образом, в процессе занятий оздоровительным плаванием наблюдалось также и улучшение некоторых показателей тренированности и мышечной выносливости.

Проведение анкетирования по опроснику САН младших школьников, занимающихся оздоровительным плаванием, выявило достоверное улучшение всех показателей у мальчиков, а также достоверное улучшение показателей самочувствия и настроения у девочек.

Анализ результатов по опроснику Д.В. Кононец выявил повышение уровня мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям у младших школьников, причём прирост мальчиков с высоким уровнем мотивации составил с 33,3% до 58,3%, а девочек – 37,5% до 54,2%, что свидетельствует о формировании у младших школьников ценности здорового и активного стиля жизни и интереса к занятиям оздоровительным плаванием.

Выводы.

1. При рассмотрении в литературе современных научных исследований по оздоровительному значению плавания установлено, что занятия в воде способствуют как повышению уровня общего здоровья человека через совершенствование систем его регуляции, оптимизацию адаптационных возможностей и повышение резервов, так и повышению уровня функционального состояния отдельных систем организма, в том числе сердечно-сосудистой, дыхательной, системы терморегуляции, иммунитета, способствуют гармоничному физическому развитию и воспитанию физических качеств, а также укрепляют психоэмоциональную составляющую здоровья и формируют устойчивый интерес к активному здоровому образу жизни и занятиям плаванием.

2. Наиболее обоснованным для решения оздоровительной задачи определяется кинезисэнергономический подход, основанный на повышении энергопотенциала занимающихся и способствующий наряду с развитием специальных навыков и физических качеств повышению уровня функционального состояния организма младших школьников.

3. Особенности построения учебно-тренировочного процесса по плаванию для повышения уровня функционального состояния младших школьников являются индивидуальный подход, дозирование применяемых нагрузок с учётом систем энергообеспечения мышечной деятельности, применение специальных упражнений на растяжку мышц и укрепление мышечного корсета, использование игрового метода, оптимальное применение разнонаправленных упражнений, учёт принципа осмысленного усвоения, контроль безопасности, поощрение.

4. Установлена положительная динамика показателей функционального состояния, тренированности и мотивации к занятиям плаванием у младших школьников в процессе педагогического исследования, достоверно значимая по показателям частоты дыхания, ЖЕЛ, гипоксических проб, индекса Скибинской, времени преодоления дистанции 25 метров, мышечной выносливости отдельных мышечных групп, а также показателей САН.

Библиографический список

1. Ал-Баджалан Х.Н.М.А., Пономарева И.А. Применение вариационной кардиоинтервалометрии для педагогического контроля в процессе физкультурно-оздоровительных занятий // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2023. – Т. 100. – № 3–2. – С. 35–36.
2. Бойков В.Л., Турчанинов С.Ю., Викулов А.Д., Коряковцев И.Н. Двигательная активность – важное условие формирования вегетативного гомеостаза и нейрогуморальной регуляции у детей и подростков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 2 (32). – С. 50–58.

3. Грунина Т.А., Пономарев А.Е. К вопросу о задачах, решаемых в процессе занятий оздоровительным плаванием с младшими школьниками // Актуальные вопросы психолого-педагогической кинезиологии, оздоровительной и адаптивной физической культуры: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону – Таганрог, 2023. – С. 99–103.
4. Грунина Т.А., Пономарев А.Е. Особенности методики повышения уровня функциональных возможностей организма младших школьников в процессе занятий оздоровительным плаванием // Глобальный научный потенциал. – 2023. – № 12–1 (153). – С. 125–128.
5. Ермаханова А.Б., Нурмуханбетова Д.К., Еизжанов Е.Б. Изучение влияния физических нагрузок на формирование двигательных функций у детей школьного возраста на примере плавания // Олимпийский спорт и спорт для всех: сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. – Казань, 2020. – С. 239–242.
6. Мостовая Т.Н., Курганова Е.Н., Прохоров Р.А. Теоретико-методические основы оздоровительного плавания // Автономия личности. – 2020. – № 3 (23). – С. 60–64.
7. Новоселова О.А., Шарманова С.Б. Оценка влияния характера и объема двигательной нагрузки на физическое состояние учениц первых классов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т. 7. – № 4. – С. 105–111.
8. Панков Д.А., Черногоров Д.Н. Технологии управления физической нагрузкой в плавании // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. – 2021. – № 1 (41). – С. 41–51.
9. Пономарева И.А. Воспитание культуры здоровья у школьников разного возраста на занятиях плаванием // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции. – 2019. – С. 99–104.

ОТДЫХ В АРХЫЗЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С АЛЛЕРГИЕЙ И АСТМОЙ

***Аннотация.** Аллергические заболевания являются распространенной проблемой, качество жизни при которых снижается из-за чихания, насморка и других симптомов. Профилактический отдых, минимизирующий воздействие аллергенов, играет важную роль в контроле и лечении аллергии. Одним из эффективных мест для такого отдыха является Архыз, горноклиматический курорт, расположенный в экологически чистой горной местности, способствующий улучшению дыхательной функции, укреплению иммунной системы и общему благополучию, облегчая симптомы аллергии и повышая качество жизни аллергиков.*

***Ключевые слова:** профилактический отдых, Архыз, аллергические заболевания.*

Аллергические заболевания являются одними из наиболее распространенных хронических заболеваний в мире. Ухудшение экологической обстановки и увеличение количества аллергенов в окружающей среде приводит к росту заболеваемости аллергией. Аллергики часто сталкиваются с рядом проблем, включая чихание, насморк, зуд, слезотечение и затрудненное дыхание. Эти симптомы могут значительно снизить качество жизни людей, влияя на их сон, работу и социальную активность.

Для людей, страдающих аллергией необходимо выбирать места для отдыха, чтобы уберечь собственное здоровье и укрепить иммунитет. Такой отдых часто зовется профилактическим и подразумевает проведение времени в среде, которая минимизирует воздействие аллергенов. Это в следствие может привести к устранению ряда возникших проблем.

Существуют различные виды профилактического отдыха, подходящие для аллергиков. Люди с аллергией могут посетить гипоаллергенные курорты, которые спроектированы таким образом, чтобы минимизировать воздействие распространенных аллергенов, таких как пыль, пыльца и шерсть домашних животных. Они также могут отправиться к морю, так как эти места, как правило, имеют более чистый воздух и меньшее количество аллергенов. Кроме того, аллергики могут участвовать в оздоровительных программах, которые включают мероприятия, способствующие снижению стресса и укреплению иммунной системы, что может быть полезно для контроля аллергии. Однако для планирования отпуска пациентам следует учитывать климат региона. Наиболее подходящим является умеренный влажный климат с незначительными суточными колебаниями температуры.

Главным условием так же является отсутствие аллергенов в окружающей среде, поэтому поездки в тропические страны с богатой флорой нежелательны. Незнакомые блюда и длительные перелеты с акклиматизацией могут так же спровоцировать обострение заболевания.

Одним из эффективных способов профилактики и лечения аллергических заболеваний является профилактический отдых в экологически чистых горных местностях. И среди всех возможных мест отдельно выделяют Архыз, который отличается уникальными природно-климатическими факторами, которые благоприятны для профилактики и лечения. И понимание преимуществ профилактического отдыха в этой местности имеет важное значение для пациентов, врачей и специалистов в области общественного здравоохранения.

Архыз – бальнеологический и горноклиматический курорт, в последние годы он приобрел популярность как растущее туристическое направление, привлекающее своей уникальной природной красотой, богатой историей и культурным наследием. От горнолыжных курортов до древних исторических памятников, Архыз предлагает широкий спектр впечатлений для отдыхающих. Расположенный в экологически чистой горной местности Карачаево-Черкесии, Архыз обладает континентальным климатом с умеренным воздействием морского климата. Расположение в горах Кавказа так же обеспечивает его многими преимуществами для отдыха, что по-разному смогут влиять на организм отдыхающих и способствовать поддержанию хорошего самочувствия.

Одним из ключевых будет являться воздух, который содержит низкие концентрации аллергенов, таких как пыльца, пылевые клещи и споры плесени. Это может значительно облегчить симптомы аллергии, такие как насморк, чихание и заложенность носа. Горный воздух так же способствует расширению бронхов, что улучшает дыхательную функцию и снижает одышку у людей с аллергическими заболеваниями дыхательных путей. В свою очередь высокая солнечная инсоляция в Архызе стимулирует выработку витамина D, который играет важную роль в регуляции иммунной системы и снижает риск развития аллергических реакций. Отдых в данной местности способствует и снижению стресса, укреплению сердечно-сосудистой системы и улучшению общего самочувствия. Это так же может косвенно облегчить симптомы аллергии, повышая общий уровень здоровья и благополучия.

Стоит отметить, что Архыз окружен захватывающими дух горными пейзажами, пышными лугами и кристально чистыми реками. Он славится своими густыми лесами и живописными водопадами. В Архызе так же есть несколько минеральных источников, вода которых богата полезными минералами. Эти источники используются для питья и купания, что может способствовать улучшению

здоровья и благополучия, а в сочетании с прогулками по лесу или посещением водопадов могут освежить тело и душу.

Профилактический отдых в экологически чистых районах, таких как Архыз, является эффективным способом контроля и лечения аллергических заболеваний. Понимание преимуществ профилактического отдыха в данной местности имеет важное значение для пациентов, врачей и специалистов в области общественного здравоохранения. Внедрение программ профилактического отдыха и поощрение выбора экологически чистых направлений может помочь снизить бремя аллергических заболеваний и улучшить здоровье и благополучие людей, страдающих этими состояниями.

Библиографический список

1. Волкова З.М., Лазебник Г.В. Лечебный туризм в России и за рубежом. – М.: Медицина, 2006. – С. 203–204.
2. Ключкина Г.О., Касьяненко А.Н. Оздоровительная и адаптивная физическая культура // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции. 23–28 сентября 2019 года, п. Новомихайловский. – Ростов н/Д: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2019. – С. 180–184.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ МЕР И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАВРОПОЛЬСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ

Аннотация. *Состояние и процесс развития адаптивной физической культуры и спорта в Ставропольском государственном педагогическом институте. Современное состояние отечественных и зарубежных исследований в области АФК. Факторы повышения качества жизни студентов специальной медицинской группы и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Современные организационные формы и средства практики адаптивной физической культуры и спорта.*

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, специальная медицинская группа, научно-исследовательская лаборатория, нормативно-правовые положения.*

Актуальность. Состояние ограниченных возможностей здоровья человека, обусловленное стойкими структурными и функциональными изменениями организма, в настоящее время охватывает более 800 миллионов человек, составляя не менее 10% населения нашей планеты. На этом фоне существенным итогом гуманизации общественных взглядов в отношении студентов с ограниченными возможностями здоровья в начале XXI века стал рост значимости социализирующих реабилитационных практик в Ставропольском государственном педагогическом институте. Одними из ведущих направлений этой деятельности являются адаптивная физическая культура и спорт. С этим явлением связаны сегодня многочисленные ожидания в развитии системы комплексной реабилитации инвалидов, перспективы обеспечения условий для всестороннего развития личности студента с отклонениями в состоянии здоровья.

Объект исследования – процесс развития адаптивной физической культуры и спорта в Ставропольском государственном педагогическом институте.

Предмет исследования – актуальные проблемы реализации мер и перспективы развития адаптивной физической культуры в Ставропольском государственном педагогическом институте

Цель исследования. Обоснование процесса институционализации адаптивной физической культуры, как части общегосударственной системы реабилитации, на основе изучения динамики социальных взаимодействий, объективных критериев качества жизни и уровня функциональных возможностей лиц с ограниченными возможностями.

Задачи исследования.

1. Охарактеризовать современное состояние отечественных и зарубежных исследований, посвященных адаптивной физической культуре.
2. Оценить эффективность занятий адаптивной физической культуры и спортом, как фактора повышения качества жизни студентов специальной медицинской группы и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3. Апробировать современные организационные формы и средства практики адаптивной физической культуры и спорта.

Методы исследования. Методы теоретического уровня; методы эмпирического уровня; методы математической статистики.

Экспериментальной базой исследования явился ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» и его филиалы.

Основное содержание работы.

На основании нормативного положения о структурных подразделениях, в структуре Ставропольского государственного педагогического института и приказа ректора (№238/01 от 27.09.2010) на базе филиала ГБОУ ВО СГПИ в г. Ессентуки создана научно-исследовательская лаборатория «Адаптивной физической культуры».

В целях актуализации и конкретизации программы научно-исследовательской работы научно-исследовательской лаборатории «Адаптивная физическая культура», с учетом требований ФГОС, государственной программы Ставропольского края «Развитие образования», на основании решения Ученого Совета СГПИ (протокол Ус-№4 от 11.02.2019 г.) и приказа ректора (№136/01 от 05 апреля 2019 г.) научно-исследовательская лаборатория «Адаптивная физическая культура» переименована в научно-исследовательскую лабораторию «Адаптивная физическая культура в условиях реализации образовательных программ».

Общее научное руководство лабораторией «Адаптивная физическая культура в условиях реализации образовательных программ» осуществляет заведующий лабораторией доктор педагогических наук, профессор, Отличник физической культуры и спорта Российской Федерации, Р.Р. Магомедов.

Куратор лаборатории (координатор НИЛ АФК) – заместитель директора по научно и инновационной деятельности филиала ГБОУ ВО СГПИ в г. Ессентуки, кандидат психологических наук, доцент Л.Б. Воронкина.

Контроль деятельности «Лаборатории» осуществляет директор филиала в г. Ессентуки, ГБОУ ВО СГПИ доктор филологических, доцент М.Ю. Чотчаева и проректор по НИР и инновациям ГБОУ ВО СГПИ, кандидат исторических наук, доцент М.Г. Кулешин.

НИЛ АФК ГБОУ ВО СГПИ на условиях договорной деятельности осуществляет сотрудничество с российскими вузами.

1. ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена» в научной и образовательной деятельности при подготовке бакалавров в области физической культуры: 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Доктор педагогических наук, профессор, кафедры «Оздоровительной физической культуры и спортивных игр» С.О. Филиппова (РГПУ им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург).

2. ФГБОУ ВО Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург в сфере совместных научных исследований, конференций, публикаций по специальности: 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), в области адаптивной физической культуры: 49.06.01 Физическая культура и спорт (направленность подготовки в соответствии с паспортом научной специальности 5.8.6. – Оздоровительная и адаптивная физическая культура (педагогические науки) . Директор института адаптивной физической культуры, доктор педагогических наук, профессор О.Э. Евсеева, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры, член-корреспондент Российской Академии Образования доктор педагогических наук, профессор, С.П. Евсеев.

Научное направление НИЛ АФК «Современные подходы педагогов к работе с лицами с особыми образовательными потребностями».

ВНИК-1 «Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с детьми с ослабленным здоровьем в образовательных учреждениях». Руководитель – А.В. Ляхов, заведующий кафедрой физической культуры филиала СГПИ в г. Ессентуки, кандидат педагогических наук, доцент.

ВНИК-2: «Научно-теоретические и практико-ориентированные аспекты адаптивной физической культуры». Руководитель – А.М. Дауров, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры СГПИ в г. Ставрополе.

ВНИК-3 «Личностный ресурс субъектов социально-психологического сопровождения в инклюзивном образовании в сфере адаптивной физической культуры». Руководитель – О.Д. Солдатова, кандидат психологических наук, доцент кафедры специального и инклюзивного образования филиала СГПИ в г. Ессентуки.

Ставропольский край и Северо-Кавказский регион в целом в силу климатогеографических условий, геополитического положения, активных миграционных процессов, преобладания аграрного компонента в экономике (80% населения живет в сельской местности) и, в то же время, наличия крупнейших промышленных предприятий, является достаточно «проблемным» регионом, неоднородно влияющим на состояние здоровья населения и, в первую очередь, детей, подростков, молодежи и взрослого населения.

В рамках первого этапа своей работы (2010–2013 гг.) лаборатория осуществляла разработку учебно-методических комплексов и рабочих программ по научному направлению «Формирование профессиональной готовности специалистов по адаптивной физической культуре к применению базовых и новых физкультурно-спортивных видов в физическом воспитании лиц с отклонениями в состоянии здоровья». Осуществлён мониторинг, оценки состояния системы комплексной помощи инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья в Северо-Кавказском регионе с целью выявления имеющихся проблем. Изучен, осуществлён анализ нормативно-правовой базы, обеспечивающей решение комплексных проблем инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на разных возрастных этапах в разных социальных условиях (д.п.н., доц. Р.Р. Магомедов, к.псих.н., доц. Евмененко Е.В., к.псих.н., доц. Слюсарева Е.С., к.ист.н., доц. Нестеров А.С., к.п.н., проф. Веселова В.Г., к.п.н. Н.Н. Голякова, к.п.н., доц. В.В. Иохвидов, д.п.н., к.псих.н. Е.В. Соловьева, доц. Бобышов С.В).

С 2014 по 2017 г. работа лаборатории велась в рамках научной программы «Теория и методика спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

Апробировались программы выравнивания стартовых возможностей получения общего образования для детей из разных социальных групп и слоёв населения; обеспечить гибкость образовательных программ, их «подстраиваемость» под различные потребности семей.

Экспериментально апробирован комплекс условий, обеспечивающих эффективное решение проблем развития и социализации личности детей с ограниченными возможностями здоровья.

Теоретически и экспериментально обоснованы пути совершенствования здоровьесберегающей и здоровьесформирующей функций процесса адаптивного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Разработаны методические и технологические основы медико-психолого-педагогической поддержки раннего развития детей. Результаты исследований ежегодно публиковались в рецензируемых научных журналах и изданиях ВАК, РИНЦ. Сотрудники НИЛ АФК принимали участие в работе Фестиваля науки Юга России в Ростове-на-Дону, где в рамках интерактивной выставки в КВЦ «ВетролЭкспо» работали,

делали научные доклады, проводили мастер-классы, в которых отражались результаты работы лаборатории (дипломы, публикации), презентации о паралимпийских видах спорта (Р.Р. Магомедов, Е.Л. Тинькова, С.В. Бобрышов, Н.Н. Голякова).

С 2018 по 2020 г. экспериментальная работа велась по научной программе «Подготовка педагогов в условиях внедрения федеральных государственных образовательных стандартов в адаптивной, безопасной, развивающей, образовательной среде». Работа велась по четырём направлениям профессорско-преподавательским составом ведущих кафедр ГБОУ ВО СГПИ и Филиала института в г. Ессентуки объединенными в соответствующие ВНИКи: «Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с детьми с ослабленным здоровьем в образовательных учреждениях», «Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом», «Исторические аспекты развития адаптивного спорта в России и за рубежом», «Личностный ресурс субъектов социально-психологического сопровождения в инклюзивном образовании» (ст. преп. Т.Д. Федотова, ст. преп. А.Ф. Найданова, канд. пед. наук Е.Н. Алексеева, канд. пед. наук Н.Н. Голякова, канд. ист. наук Н.А. Козлова, канд. пед. наук В.В. Иохвидов, канд. пед. наук А.В. Ляхов, док. экон. наук, проф. Д.И. Асланов, канд. ист. наук, доц. М.В. Дарендорф, канд. ист. наук, доц. О.В. Шупленков, канд. ист. наук, доц. Н.О. Шупленков, канд. псих. наук, доц. Солдатова О.Д., канд. псих. наук, доц. Е.В. Соловьева, канд. псих. наук, доц. С.В. Телешева, канд. пед. наук, доц. Л.С. Кутепова).

С 2021 г. «Современные подходы подготовки педагогов к работе с лицами с особыми образовательными потребностями в условиях цифровой среды». Сроки реализации: 2021–2023 гг. работа ведется по трём направлениям ППС ведущих кафедр ГБОУ ВО СГПИ «Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с детьми с ослабленным здоровьем в образовательных учреждениях», «Научно-теоретические и практико-ориентированные аспекты адаптивной физической культуры», «Личностный ресурс субъектов социально-психологического сопровождения в инклюзивном образовании в сфере адаптивной физической культуры».

С 2024 г. «Современные тенденции развития профессионализма педагога в системе физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Сроки реализации: 2024–2027 гг.

В период с 2011 по 2024 гг. в ГБОУ ВО СГПИ организовано и проведено тринадцать научно-практических конференций по адаптивной физической культуре.

29–30 апреля 2024 года на базе Филиала СГПИ в г. Ессентуки состоялась традиционная XIII Всероссийская конференция, целью которой явилось обсуждение научных результатов педагогических, психологических, медико-биологических и культурологических исследований преподавателей вузов, учителей, тренеров, специалистов по физическому воспитанию и адаптивной физической культуре, студентов и молодых ученых по вопросам физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, а также обмен научными результатами и исследовательским опытом.

В конференции приняли участие более 150 специалистов в области физической культуры, преподавателей, сотрудников органов управления образованием Российской Федерации (гг. Волгоград, Казань, Калининград, Карачаевск, Кисловодск, Краснодар, Майкоп, Оренбург, Пермь, Ростов-на-Дону, Санкт-Петербург, Сочи, Уфа, Ялта), а также представители Джизакского государственного педагогического университета им. А. Кадыри (Республики Узбекистан) и Преднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко (Преднестровская Молдавская Республика). Наиболее активными участниками стали представители вузов Ставрополя (СГПИ и его Филиал в г. Ессентуки; СКФУ; ГБУ ДПО СКИРО ПК и ПРО).

С приветственным словом к участникам конференции обратились Редько Людмила Леонидовна, президент СГПИ, Алексеева Инна Сергеевна, и.о. ректора СГПИ, руководители российских вузов-партнеров, почетные гости. Приветственные адреса организаторам и участникам конференции также передали министр образования Ставропольского края Смагина Мария Викторовна и министр физической культуры и спорта Ставропольского края Семеняк Борис Викторович.

Программа конференции включала в себя пленарное заседание, два мастер-класса и работу четырех секций. Заслушав и обсудив доклады участников конференции, было отмечено, что в образовательных учреждениях ведется работа по созданию условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья у обучающихся, имеющих различный уровень здоровья, в том числе и у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также используются здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном, коррекционно-развивающем, учебно-тренировочном процессах.

По итогам работы научно-практической конференции были выдвинуты предложения, направленные как на совершенствование существующих технологий физкультурно-спортивной деятельности, так и на реализацию технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры, технологий инклюзивного образования в области адаптивной физической культуры в условиях реализации образовательных программ.

В составе лаборатории постоянно работают более 40 сотрудников. Постоянно проходят круглые столы, мастер-классы и открытые занятия.

Партнеры, с которыми взаимодействует НИЛ АФК:

- МБОУ СОШ № 9 и МБОУ СОШ № 10 г. Ессентуки; Гуманитарно-педагогическая академия(филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», г. Ялта;
- РУМЦ по обучению инвалидов ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», г. Ставрополь;
- Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №18» в г. Кисловодске;
- АНО «Солнечный городок» г. Ессентуки;
- ФГБОУ ВО Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;
- ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена».

По проблематике НИЛ АФК ежегодно проходит Всероссийская научно-практическая конференция, которая объединяет усилия отечественных ученых России, Северного Кавказа, Юга России, Запада и Дальнего Востока. На пленарных заседаниях с докладами выступили более 20 ведущих ученых страны, среди которых: С.П. Евсеев, док. пед. наук, профессор, член-корр. РАО; С.О. Филиппова, док. пед. наук, профессор, С.Н. Максимова, док. пед. наук, профессор, В.П. Лукьяненко, док. пед. наук, профессор, Л.Л. Редько, док. пед. наук, профессор; О.Э. Евсеева, док. пед. наук, профессор; А.В. Глузман, док. пед. наук, профессор, академик Крымской академии наук, член-корр. Российской академии художеств, Н.Б. Ромаева, док. пед. наук, профессор, Е.С. Слюсарева, канд. псих. наук, доцент.

Отчеты о научно-исследовательской работе НИЛ АФК заслушиваются на Ученом совете Института ежегодно.

В ГБОУ ВО СГПИ в рамках системы менеджмента качества реализуется «Положение об организации образовательного процесса обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ГБОУ ВО СГПИ» и его филиалах (СМК-П-8.1-2.2-09/13-2023).

Общие положения.

1. Обучение лиц с ОВЗ и/или инвалидностью в ГБОУ ВО СГПИ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся по основным образовательным программам, реализуемым по очной и заочной формам обучения. Об-

разовательные программы могут быть освоены с применением частично электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий. Формы получения образования и формы обучения устанавливаются ФГОС. Ограничения на обучение лиц с ОВЗ и/или инвалидностью по образовательной программе устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

2. Содержание образовательных программ и условия организации учебного процесса обучающихся с ОВЗ определяются адаптированными образовательными программами (при необходимости), а для инвалидов также в соответствии с ИПРА.

3. В ГБОУ ВО СГПИ для обучения лиц с ОВЗ созданы специальные условия для получения высшего образования и среднего профессионального образования. Под специальными условиями для получения высшего образования и среднего профессионального образования понимаются условия обучения таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

4. На официальном сайте Института размещены и актуализируются по мере обновления: информация о наличии условий для обучения лиц с ОВЗ и/или инвалидностью и безбарьерной среды, прочие документы и сведения. Доступна версия официального сайта Института для слабовидящих.

5. С целью обеспечения условий обучения лиц с ОВЗ и/или инвалидностью по программам ВО и СПО структурные подразделения Института выполняют следующие задачи и функции:

- Приемная комиссия, совместно с факультетами Института, проводит профориентационную работу среди обучающихся образовательных организаций среднего общего и среднего профессионального образования, в том числе с лицами с ОВЗ и/или инвалидностью;

- Управление по работе с молодежью ведет учет лиц с ОВЗ и/или инвалидностью на этапах поступления, обучения и обеспечивает социальное сопровождение с ОВЗ и/или инвалидностью, включая содействие в решении бытовых

проблем, вопросов, касающихся предоставления общежития, социальных выплат, выделения материальной помощи, стипендиального обеспечения, а также адаптацию лиц с ОВЗ и/или инвалидностью к условиям и режиму учебной деятельности, проводит мероприятия по оказанию волонтерской помощи лицам с ОВЗ и/или инвалидностью при поддержке волонтерского движения СГПИ «Объект внимания», при необходимости предоставляются услуги тьютора по сопровождению и помощи в преодолении барьеров лицам с ОВЗ и/или инвалидностью, мешающих получению услуг в сфере образования и использованию объектов наравне с другими лицами;

- Факультеты Института обеспечивают организационно-педагогическое сопровождение, которое направлено на контроль обучения лиц с ОВЗ и/или инвалидностью в соответствии с графиком учебного процесса, контроль за посещаемостью занятий, контроль за выполнением учебного плана, оказание помощи в организации самостоятельной работы, организацию индивидуальных консультаций при длительном отсутствии обучающихся, контроль аттестаций, сдачи зачетов, экзаменов, ликвидации академических задолженностей; коррекцию взаимодействия с преподавателями в учебном процессе;

- Центр планирования и анализа эффективности процесса цифровизации научно-образовательной деятельности создает условия для применения в образовательном процессе для лиц с ОВЗ и/или инвалидностью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, а также актуализирует информацию о специальных технических программных средствах обучения, наличии безбарьерной среды, прочие документы и сведения;

- Отдел организации практической подготовки и трудоустройства выпускников оказывает содействие в трудоустройстве выпускников с ОВЗ и/или инвалидностью;

- Центр ресурсного обеспечения и развития материальной базы обеспечивает доступность для лиц с ОВЗ и/или инвалидностью прилегающей к Институту территории, входных путей, путей перемещения внутри здания для различных нозологий, а также доступность зданий студенческих общежитий, наличие оборудованных санитарно-гигиенических помещений для студентов с нарушениями в развитии, наличии визуальной, звуковой и тактильной информации для сигнализации об опасности;

- Факультет дополнительных образовательных программ организует занятия для профессорско-преподавательского состава Института в рамках повышения квалификации, в том числе по программам, направленным на получение знаний о психофизиологических особенностях лиц с ОВЗ и/или инвалидностью, специфике приема-передачи учебной информации, применению специальных

технических средств обучения с учетом различных нозологий (по мере необходимости);

– Медицинский кабинет Института совместно с лечебными учреждениями по месту учета таких обучающихся обеспечивает медицинско-оздоровительные мероприятия по сопровождению лиц с ОВЗ и/или инвалидностью. Медицинский кабинет Института оказывает первичную, в том числе доврачебную, врачебную и специализированную медико-санитарную помощь при оказании первичной доврачебной медико-санитарной помощи в амбулаторных условиях;

– Филиал ГБОУ ВО СГПИ в г. Ессентуки с 2009 года ведет подготовку по специальности среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» (ФГОС). Первый выпуск состоялся в 2013 году и далее ежегодно филиал выпускает более 25 учителей и педагогов по адаптивной физической культуре и спорту.

На сегодняшний день в филиале СГПИ в г. Ессентуки обучается 125 будущих педагогов по адаптивной физической культуре и спорту.

Более 250 педагогов по адаптивной физической культуре и спорту – выпускников СГПИ трудоустроены в организации города Ставрополя и Ставропольского края.

Данное распределение контингента соответствует кадровой политике Ставропольского края, в отдаленных районах которого особенно ощущается дефицит педагогов по адаптивной физической культуре и спорту. Студенты, завершившие обучение по программам среднего профессионального образования, раньше начинают профессиональную деятельность, совмещая ее с повышением образовательного уровня в форме заочного обучения.

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры (КФВ и АФК) осуществляет свою педагогическую деятельность в рамках ФГОС.

КФВ и АФК (г. Ставрополь) является выпускающей учителей физической культуры и безопасности жизнедеятельности, по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности».

Занятия адаптивной физической культурой со студентами с ослабленным здоровьем проводятся в спортивном зале «Специальной медицинской группы (СМГ)». Студенты зачисляются в группу СМГ на основании медицинских справок из студенческой поликлиники.

Аспирантура КФВ и АФК ГБОУ ВО СГПИ реализует направления подготовки в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования (уровень подготовки кадров высшей квалификации).

44.06.01 Образование и педагогические науки.

Направленность (шифр и специальность) 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

Направление подготовки по федеральным государственным требованиям (ФГТ, новая номенклатура научных специальностей с 2021 года):

- 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка;

- 5.8.5. Теория и методика спорта;

- 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура.

Выпускающая кафедра: физического воспитания и адаптивной физической культуры. Заведующий кафедрой: доктор педагогических наук, профессор Магомедов Руслан Расулович.

Анализ работы профессорско-преподавательского состава (ППС) КФВ и АФК занимает одно из ведущих мест в работе педагога. Анализ своей работы – это прекрасный способ продемонстрировать навыки рефлексии самого педагога кафедры, умение правильно и адекватно оценивать результаты своего труда, видеть свои недостатки, фиксировать успехи и достижения. Более того, именно анализ работы помогает выбрать правильное направление самообразования или работы над повышением квалификации.

6. При необходимости для обеспечения образовательного процесса по заявлению обучающегося с ОВЗ и/или инвалидностью в Институт могут быть привлечены специалисты: сурдопедагог (сурдопереводчик) – для обучающихся с нарушением слуха, и тифлопедагог – для обучающихся с нарушением зрения.

7. В целях организации доступности получения высшего образования и среднего профессионального образования лицам с ОВЗ и/или инвалидностью Институтом обеспечивается:

7.1. Для лиц с ОВЗ по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети «Интернет» с учетом особых потребностей инвалидов по зрению с приведением их к международному стандарту доступности веб-контента и вебсервисов (WCAG);

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании лекций, учебных занятий (должна быть выполнена крупным (высота прописных букв не менее 7,5 см) рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы (по запросу обучающихся); учетом размеров помещения);
- обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации.

7.2. Для лиц с ОВЗ по слуху:

- дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);
- обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации.

7.3. Для лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения образовательной организации, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м; наличие специальных кресел и других приспособлений).

Заключение.

Таким образом, требования к качеству преподавания и обучения кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры ГБОУ ВО СГПИ в условиях современного обучения преподавателей и студентов возрастает практически изо дня в день. Постоянная работа над собой, непрерывное повышение своего профессионализма, активное самообразование – это лишь малая толика требований, предъявляемых к педагогам кафедры. При этом важно, чтобы весь процесс был зафиксирован – на электронном носителе в виде справок, отчетов, презентаций.

Сам анализ работы преподавателя КФВ и АФК выполняет сразу несколько функций:

- диагностическую;
- самообразовательную;
- преобразующую;
- познавательную.

Совокупность этих функций дает возможность увидеть работу педагога в перспективе, правильно наметить пути развития профессионального мастерства, обозначить векторы самообразования.

Главный показатель эффективности работы преподавателя – это, прежде всего, качественно проведенное лекционное занятие или практическое занятие, проведенное в спортивном зале специальной медицинской группы. Индивидуальные консультации студентов на платформах Интернет – **WhatsApp, Telegram, ВКонтакте, Сферум** и др. Именно это влияет на такие критерии, как успеваемость студентов, их владение предметом, их мотивацию, а в дальнейшем и аттестационные листы, заполненные в ЭИОС (СМУС) вуза. В том числе, навыками анализа должны обладать не только сами ППС, но и лаборанты, и методисты, и члены администрации института.

ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

***Аннотация.** Несмотря на слепоту и другие нарушения зрения, люди с ограниченными возможностями здоровья так же имеют возможность и необходимость заниматься физическими упражнениями. Однако ввиду нарушений, физические нагрузки данной категории людей имеют свои особенности и методики.*

***Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, нарушения зрения, методика, физическая активность, исследования, теория.*

Введение. У слепых и слабовидящих людей могут возникать трудности как в повседневной жизни и рутинных действий, так и при занятии физической культурой. Для людей с данным видом отклонения здоровья разрабатываются специальные методы проведения физических упражнений.

Основная часть. Современная теория адаптивной физической культуры включает в себя изучение особенностей слепых и слабовидящих людей, что необходимо для разработки комплексов упражнений, помогающих данной категории населения поддерживать физическую активность.

Нарушения зрения могут быть врожденными и приобретенными, а также прогрессирующими и не прогрессирующими.

Врожденные нарушения могут быть связаны с отклонениями в развитии сетчатки, роговицы, зрительных центров мозга и т.д. Помимо этого отклонения органов зрения могут передаваться по наследству. К приобретенным отклонениям относят те, что могут быть вызваны заболеваниями и травмами глаз или мозга, полученными в течении жизни. Помимо этого, большое значение имеет образ жизни индивида. Постоянная работа за монитором, отсутствие гимнастики для глаз, недостаток витаминов и другие неблагоприятные факторы способны ухудшить зрение [1].

Семьдесят процентов окружающей информации, которую обрабатывает человеческий мозг, связано со зрением, поэтому органы зрения играют важную роль в обработке информации, планировании и организации, а также распознавании окружающей среды. По этой причине некоторые люди с нарушениями зрения с детства ограничены в доступе к физическому и социальному развитию.

Стоит отметить, что слепые с раннего детства люди могут иметь вторичные нарушения развития. В первую очередь, это связано с тем, что поражение

зрительных анализаторов препятствует развитию зрительно-моторной координации. Недостаточность координации, в свою очередь, вызывает проблемы с самообслуживанием, обучением, а также социализацией.

В различных исследованиях отмечается, что слепые люди демонстрируют меньший уровень физической активности и большее ухудшение здоровья, чем люди с нарушениями зрения. Трудности в этой группе населения в основном связаны с двигательными задачами, требующими силы и скорости, типичных компонентов физической активности, что приводит к более высокому риску развития хронических заболеваний.

Поскольку взрослые со слепотой в четыре раза чаще страдают от нарушений выполнения повседневной деятельности и в пять раз чаще имеют ограниченную подвижность, чем люди с адекватной остротой зрения, было обнаружено, что регулярная физическая активность улучшает функциональную независимость, что приведет к улучшению качества жизни. Важно учитывать совместимость патологии с физической активностью. Нарушения органов зрения могут быть причиной ограничения физических нагрузок. Поэтому для человека программа упражнений подбирается индивидуально, в зависимости от формы отклонения и его тяжести [2, с. 44].

Важен тот факт, что слепые люди, в основном, имеют такие же физические способности, как и здоровые люди. Основная разница заключается в том, что они демонстрируют ограничения в обучении из-за приобретенных или врожденных изменений органов зрения. Поэтому необходимо искать другие методы обучения, основанные на экспериментировании других информационных каналов, таких как тактильные, слуховые, кинестетические чувства.

Основным способом взаимодействия со слабовидящими и слепыми является речь. Чтобы человек понимал, как выполнять то или иное упражнение, необходимо давать ему словесную инструкцию, подробно описывающую то или иное положение тела, конечностей, направления, скорости и так далее.

Еще одной важной частью являются тактильные и кинетические ощущения. Во время занятий физическими упражнениями для участников имеет важное значение контакт с такими предметами, как мячи, тренажеры, окружающие поверхности. Физическая культура помогает людям с данным типом нарушений научиться лучше ощущать свое тело в пространстве, более точно управлять им. Кроме того необходимо учитывать безопасность окружающей обстановки и предметов для уменьшения риска травм [3, с. 25].

Выводы. Таким образом, адаптивные физические упражнения для слепых и слабовидящих имеет свои особенности. Они необходимы для компенсации возможных нарушений моторики и координации, которые являются вторичными

последствиями нарушений органов зрения. Специальные комплексы упражнений помогают людям с данной категорией нарушений заниматься физическими упражнениями для профилактики других заболеваний.

Библиографический список

1. Адаптивная физическая культура для слепых и слабовидящих детей младшего школьного возраста в общеобразовательной школе. URL: <https://infourok.ru/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-slepyh-i-slabovidyashih-detej-mladshego-shkolnogo-vozrasta-v-obsheobrazovatelnoj-shkole-6618567.html>.
2. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие Е.В. Густомясова, А.А. Густомясов, под ред. О. Б. Ведерниковой. – Челябинск. Изд-во ЮУрГУ, 2008. – С. 44.
3. Барабаш О.А. Методические принципы контроля качества образования по физической культуре в специальном учреждении. О.А. Барабаш // Адаптивная физическая культура. – 2012. – №2 (50). – С. 25–27.

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы подготовки специалистов по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту. Проведён анализ данных проблем. Выявлены наиболее значимые из них. Также определены основные критерии специалиста по адаптивной физической культуре. Предложены пути решения данных проблем.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, высшее образование, специалисты, проблемы подготовки, инвалиды.

Согласно Распоряжению Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081 о Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, одной из целевых задач является увеличение числа систематически занимающихся людей с ОВЗ и инвалидов с 19,4 до 30%.

Лицам с ОВЗ и инвалидам различных нозологических групп сложно даётся процесс интеграции в общество – социализация. В адаптивной физической культуре (АФК) и адаптивном спорте (АС) заложен большой потенциал, который способствует, данной категории людей, преодолению трудностей для вхождения в социум.

В этой связи совершенно очевидно, что востребованность в квалифицированных специалистах в области АФК и АС возрастает с каждым годом.

Начиная с 1993 года в высшем профессиональном образовании появилась специализация «Физическая культура инвалидов», а с 1996 года уже специальность «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура) и с 2005 года в среднем профессиональном образовании (направление подготовки) специальность «Адаптивная физическая культура». За период своего становления и развития, данное направление подготовки специалистов, столкнулось с рядом не решенных проблем. Так, специалисты К.Ю. Акулова и С.В. Тимонина (2021), обращают внимание на следующие трудности:

– малое количество (объём) специальной литературы;

- упрощенные программы обучения в системах высшего и среднего профессионального образования;
- недостаточное количество учебных часов;
- отсутствие ориентированности образовательных учреждений на развитие АФК;
- нехватка квалифицированных кадров – является главной проблемой [1].

На проблему дефицита специалистов в области АФК оказывают влияние следующие обстоятельства:

- малое количество вузов (всего десять), осуществляющих подготовку данного рода специалистов в нашей стране;
- ограничение вариативности, при дальнейшем трудоустройстве, то есть специалисты по АФК после окончания учебного заведения не могут в дальнейшем работать по направлению «Физическая культура и спорт»;
- студенты поступают на данную специальность не по желанию, а от безысходности, или по совету родителей. Исследования, проведённые А.С. Маховым, И.В. Тимофеевой (2011), показали, что 72% студентов поступили на АФК в связи с тем, что не прошли по конкурсу на другие направления подготовки факультетов «Физической культуры и спорта» [4];
- низкая заработная плата специалистов по АФК;
- выпускники по профилю подготовки АФК испытывают страх перед трудоустройством по специальности, поскольку, на них лежит большая ответственность за жизнь и здоровье людей с ОВЗ и инвалидов, и неправильно подобранная методика на занятиях АФК может нанести вред данной категории граждан. Кроме того, по мнению И.Е. Прокофьева (2023), современные выпускники вузов, по данному профилю подготовки, «либо недостаточно компетентны, либо не связывают свою последующую трудовую деятельности со сферой АФК и АС, в том числе, и из-за отсутствия мотивации и психологической готовности работать с вышеупомянутой категорией граждан» [7, с. 383].

Целый ряд авторов: А.П. Никерин (2011), А.С. Капустина, С.Б. Бытдаева (2018), К.Ю. Акулова, С.В. Тимонина (2021), И.Е. Прокофьев (2023) и др., сходятся во мнении относительно особых требований, предъявляемых к специалисту по АФК. Они подчёркивают, что для работы с людьми, имеющими инвалидность или ОВЗ нужен, не просто хорошо обученный специалист. Нужен тот, кто сможет подобрать индивидуальный подход к данной категории людей, оказывая им содействие в социализации, учитывая при этом состояние их здоровья. Важнейшую роль при этом должен играть уровень психологической готовности, и ещё в большей степени уровень профессионально-ориентированной двигательной подготовленности (поскольку, демонстрация техники выполнения упражнений специалистом АФК и АС отличатся от общепринятой для здоровых людей)

при работе с различными нозологическими и возрастными группами (и каждая из них имеет свою специфику) вышеупомянутой категории граждан. Кроме того, средства, формы, используемые в процессе занятий АФК, и методы их применения, так же существенно отличаются от общепринятых, применяемых при работе с относительно здоровыми людьми [1, 3, 5, 7 и др.].

В настоящее время в России насчитывается более 750 спортивных клубов, ориентированных на работу с людьми с ОВЗ и инвалидами, в которых проводятся как оздоровительные мероприятия, так и спортивные соревнования различного уровня. Однако, следует констатировать, что подобные спортивные клубы сосредоточены в основном в крупных мегаполисах и городах миллионниках и то не во всех (например, в Ростове-на-Дону спортивный комплекс для людей с ОВЗ и инвалидов, только планируют начать строить с 2018 года).

По данным исследований А.С. Махова, И.В. Тимофеевой (2011), в отдельных регионах РФ вообще не предусмотрены ставки для тренеров по АФК и АС [4].

Плохо развитая инфраструктура, проявляющая себя в отсутствии специально оборудованных спортивных комплексов (специализированных сооружений), площадок, отсутствие оборудования и инвентаря, предназначенных для людей с ОВЗ и инвалидов различных нозологических групп, создаёт дополнительные трудности, как для самих специалистов по АФК и АС, так и для студентов, обучающихся по данному профилю подготовки, которые, в создавшейся ситуации, ограничены в прохождении полноценной педагогической практики.

Согласно мнению А.С. Капустиной и С.Б. Бытдаевой (2018), не до конца ещё решена проблема адаптации и реабилитации людей с ОВЗ и инвалидов средствами АФК и АС и в качестве причин этого, помимо недостатка специалистов в этой сфере, обращают внимание на:

- отсутствие доработанной системы деятельности спортивных клубов, школ и секций для людей с ОВЗ и инвалидов во всех учреждениях физкультурно-оздоровительной направленности;
- абсолютное отсутствие пропаганды и рекламы (в том числе и в средствах массовой информации), привлекающей к занятиям АФК и АС лиц с ОВЗ и инвалидов [3].

По мнению В.В. Ачкасова и С.Б. Нарзулаева (2007) одной из проблем является отсутствие законодательства при трудоустройстве специалистов данного профиля, и различные организации пока не готовы их принять. В качестве решения данного вопроса, предлагается проведение переподготовки руководителей всех звеньев органов управления. То есть, в дальнейшем, для успешной самореализации специалистов по АФК, вузы выступят в качестве заказчиков к

органам законодательной и исполнительной власти для последующего формирования правовой и организационной баз. При этом необходимо учитывать территориальные особенности в РФ и социальный заказ [2].

В нашей стране образовательная система по АФК почти сформирована и практически осуществился переход на ФГОС для различных нозологических групп в соответствии с принципами Болонского соглашения. Но в свете обострения политической обстановки в РФ и мире с 2022 года, стала меняться и образовательная среда, и её вектор развития направлен не в сторону Болонских соглашений, что влияет на развитие АФК и АС в России.

Пути решения проблемы. Специалистами в системе АФК, накоплен достаточно большой опыт применения средств, форм и методов работы. Приобретены практические знания и проведены различные научные исследования. Разделяя точку зрения К. Ю. Акуловой, С. В. Тимониной (2021), «вся эта информация носит разрозненный характер и не представляет собой единой целостности» [1, с. 10]. Обобщение и систематизация накопленного опыта послужило бы более полному и качественному набору знаний и методик, что совершенно очевидно, положительно повлияло бы на обучение и дальнейшую работу специалистов по АФК и АС.

В качестве возможных путей решения вышеупомянутых (вышеперечисленных) проблем специалисты так же предлагают:

1. Более широкое распространение в высших учебных заведениях России специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» [1, 6 и др.].

2. Строительство специализированных сооружений; улучшение состояния инфраструктуры, создание благоприятных условий для людей с ОВЗ и инвалидов (обустройство специальных площадок, обеспечение оборудованием и инвентарём) [1, 6 и др.].

3. Проведение профориентационной работы среди абитуриентов для привлечения в данную профессию.

4. Проведение различных физкультурно-оздоровительных мероприятий с привлечением и непосредственным участием людей с ОВЗ и инвалидов.

5. Достойная оплата труда специалистов АФК, что повысит престиж профессии и поможет привлечь абитуриентов на данную специальность.

6. Развитие адаптивных видов спорта для различных нозологических групп, таких как: голбол, бочча, новус или морской бильярд, сидячий волейбол, шахматы, и др.

Библиографический список

1. Акулова, К.Ю. Проблемы подготовки специалистов по адаптивной физической культуре / К.Ю. Акулова, С.В. Тимонина // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы симпозиума XVI (XLVIII) Международной научно-практической конференции, приуроченной к 300-летию Кузбасса, Кемерово, 01–30 апреля 2021 года / Науч. ред. Н.В. Минникаева. Том Выпуск 22. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2021. – С. 9–11.
2. Ачкасов В.В. Подготовка специалистов по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» в условиях интеграции России в Болонский процесс / В.В. Ачкасов, С.Б. Нарзулаев // «Современные аспекты адаптивной физической культуры» // Мат-лы I Всеросс.н-практ.конф. Томск, 2007. – С. 39–41.
3. Капустина, А.С. Проблемы подготовки специалистов по адаптивной физической культуре / А.С. Капустина, С.Б. Бытдаева // Особенности формирования здорового образа жизни: факторы и условия: Материалы IV Национальной научно-практической конференции, Улан-Удэ, 05 декабря 2018 года / Ответственный редактор Ю. Ю. Шурыгина. – Улан-Удэ: Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления, 2018. – С. 50–52.
4. Махов, А.С. Проблемы подготовки специалистов и бакалавров по адаптивной физической культуре в современных условиях / А.С. Махов, И.В. Тимофеева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2011. – № 1. – С. 29–31.
5. Никерин, А.П. Профессиональные двигательные умения будущих специалистов по адаптивной физической культуре на современном этапе модернизации образования: дис. ... канд. пед. наук / Никерин Александр Павлович. – Санкт-Петербург, 2011. – 140 с.
6. Плякина, В.В. Проблема подготовки специалистов по адаптивной физической культуре / В.В. Плякина // Актуальные проблемы науки и образования: материалы Международного форума, посвященного 300-летию Российской академии наук, Екатеринбург, 12–13 декабря 2022 года. Том Часть 2. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2023. – С. 70–74.
7. Прокофьев, И.Е. Теоретические аспекты проблематики подготовки специалистов по адаптивной физической культуре в условиях современной системы высшего образования / И.Е. Прокофьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – № 2(216). – С. 381–384.

ПАРА-КАРАТЕ КАК СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ВИД АДАПТИВНОГО СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация.** В статье на основе анализа литературы и практической деятельности обосновывается социальная значимость пара-карате для детей с ограниченными возможностями здоровья.*

***Ключевые слова:** пара-карате, ката, дети с ограниченными возможностями здоровья.*

Социализация детей с ОВЗ проходит не только в школьной, но и во внешней среде в ходе целенаправленного, педагогически организованного процесса [1]. При этом адаптивный спорт порой бывает практически единственной возможностью самореализоваться такому ребёнку, так как другие виды деятельности ему могут быть просто недоступны. Пара карате – это бесконтактный, безопасный вид адаптивного спорта, которым могут заниматься дети практически всех нозологических групп и любого возраста, начиная с детей пяти лет. При изучении научных литературных источников было установлено, что пара-карате для детей с ОВЗ – это наименее изученное направление в адаптивной физической культуре, что позволяет говорить об актуальности исследования. Пара-карате с опорой на индивидуальные черты индивида, многовековые традиции позволит ребёнку с ОВЗ приобщиться к новым социальным и культурным условиям.

Пара-карате – это вид адаптивного спорта, которым занимаются, в основном, лица с нарушениями слуха, ОДА, колясочники, ЗПР и умственно отсталые (легкая и умеренная степень). Анализ литературных источников позволяет отметить, что в процессе занятий пара-карате дети с ОВЗ могут демонстрировать свои физические качества, силу воли, стремление к победе, воспитать уверенность в себе, избавиться от страхов и тревожности [3, с. 402–405].

В настоящее время, пара-карате, как вид адаптивного спорта, приобретает значительную популярность, проводятся соревнования в разных регионах России, создаются секции. В новых для себя условиях дети с проблемами в развитии получают возможность не только изучить способы самозащиты, но и социализироваться. Новый круг общения, познание самого себя и своих сил, победы и неудачи в соревнованиях создают условия для воспитания спортивного характера, формируют волю, умение преодолевать трудности.

Как показал анализ научных источников, «пара-карате отличается от обычного карате тем, что подбор упражнений под конкретного занимающегося происходит с учётом его заболевания. Так, например, при проблеме с опорно-двигательным аппаратом акцент в занятиях делается на отработке точности движений, применяются упражнения на развитие гибкости, укрепление «мышечного корсета», мышц тазового пояса и нижних конечностей. Лицам с проблемами ментального характера предлагаются дыхательные практики» [3, с. 402–405].

Пара-карате – необычный метод социализации детей с ОВЗ в общество, подразумевающий развитие внутреннего потенциала индивида с целью гармонизации с собой и окружающими, преодоления внутренних психических зажимов. Всё это возможно с помощью «ката», позволяющим сформировать умения и навыки; расширить систему социальных связей и отношений; усвоить модель поведения в обществе сверстников и взрослых.

«Ката» – это группа строго регламентированных упражнений, представляющих собой имитацию боя с несколькими воображаемыми противниками, где упражнения выполняются между собой в определённой последовательности, в разном темпе и ритме, с различной степенью напряжения [3, с. 402–405]. Применяемые упражнения и отрабатываемые технические действия равномерно воздействуют на все группы мышц. Многообразие технических элементов обеспечивает пластичность нервной системы. Комплекс традиционных упражнений, берущих своё начало в традиционной культуре Японии, позволяет ребёнку с ОВЗ обрести гармонию духовного и физического совершенствования. Гармония души и тела – это первооснова для здоровья любого человека.

Применение кихон-ката на занятиях по пара-карате с детьми с ОВЗ положительно влияет на развитие социально значимых психологических свойств личности. Кихон-ката позволяет повысить двигательную активность, развить физические качества, сформировать мотивацию к занятиям, навыки коллективного взаимодействия, правильные поведенческие реакции, выработать самодисциплину, воспитать трудолюбие, преодолеть чувство страха.

Специалисты в области карате отмечают, что ката – одно из уникальных средств обучения владения телом и внутренним духом. Ката – это комплекс ударов и стоек, которые соединяются в движении по стандартизированной схеме. Каждое движение имеет свой смысл, который открывает неиссякаемый источник физического, технического и духовного развития [2]. Каждое ката имеет свою структуру, ритм, характер. Через изучение ката у детей с ОВЗ идет изучение собственного тела и его возможностей.

Однако опыт практической деятельности показал, что часто ката применяется на занятиях с детьми с ОВЗ только как набор определённых движений, в этом варианте возможно получить лишь узко направленное воздействие на фи-

зическое развитие занимающихся. С нашей точки зрения, это связано с незнанием методики работы с детьми с ОВЗ, отсутствием специальных программ и практических рекомендаций, учитывающих физические, психические и интеллектуальные особенности таких детей.

Анализ немногочисленных исследований по карате показал, что с помощью кихон-ката возможно развитие внимания, памяти, наблюдательности, сообразительности. Формирование этих психических качеств является результатом межполушарного функционирования головного мозга, определяющего надёжность двигательных действий. Также за счет кихон-ката на занятиях по пара-карате решаются и личностные задачи детей с ОВЗ, позволяющие им адаптироваться в школе, подружиться со сверстниками. Такие дети проявляют волевые усилия для освоения правил, техники и тактики кихон-ката, что позволяет активизировать их двигательную и познавательную деятельность, улучшить общефизическое состояние. Через кихон-ката данная категория детей имеет возможность познакомиться со всеми тонкостями культуры восточных единоборств, что впоследствии поможет им в процессе социализации и в будущей жизни.

В заключении необходимо отметить, что, с нашей точки зрения, пара-карате может стать важной составляющей физического и интеллектуального развития детей с ОВЗ; применяемые в пара-карате средства и методы психофизического воспитания, позволяют рассматривать его как основу, формирования двигательных умений и навыков, развития физических способностей и социальной адаптации. Пара-карате позволяет удовлетворить потребность детей в двигательной активности и восполняет недостаток в общении.

Всё вышесказанное позволяет позиционировать пара-карате, как социально значимый вид адаптивного спорта для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Перспективы дальнейшего исследования заявленной темы мы видим в разработке специальных программ и методик, практических рекомендаций, учитывающих физические, психические и интеллектуальные особенности занимающихся детей с ОВЗ.

Библиографический список

1. Королева, И.В. Дети с нарушениями слуха в условиях инклюзии: пособие для педагогов и воспитателей / И.В. Королева. – Санкт-Петербург: КАРО, 2020. – 128 с.
2. Мацутасу, О. Карате для детей / О. Мацутасу. – Москва: Ташкент: ТПО Арт интернешнл, 2018. – 510 с.
3. Эйдельман, Л.Н. Социальная значимость пара-карате для лиц с ограниченными возможностями здоровья // Л.Н. Эйдельман, М. Мохаммад // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции, 22.04.2020. – Том 2. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2020. – С. 402–405.

СЕКЦИЯ 3

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Касьяненко А.Н.
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Аннотация. В данной научной статье рассматриваются психологические механизмы воспитания волевых качеств. Приведен пример заслуженного мастера спорта России по баскетболу Андрея Кириленко.

Ключевые слова: механизмы воспитания, волевые качества, психологические механизмы, воля, спорт высших достижений, баскетбол, Андрей Кириленко.

Человеческая жизнь неоднократно заставляет личность сталкиваться со сложными ситуациями, когда необходимо элементарно преодолевать себя для достижения каких-либо важных для судьбы целей. В случае физической культуры и спорта подобное происходит практически каждый день. Данная работа актуальна, поскольку в настоящее время интерес к достижению высоких результатов в спорте не ослабевает, а миллионы спортсменов по всему миру все так же мечтают добиваться успехов своих спортивных кумиров. О каких психологических механизмах следует знать им при воспитании волевых качеств у себя? А какие уже стоит отметить у выдающихся личностей в сфере физической культуры? Ответ на эти вопросы станет целью данной работы.

Объектом исследования выступают методические материалы о психологических механизмах воспитания волевых качеств, и конкретная реализация воли с преодолением препятствий на жизненном пути на примере баскетболиста Андрея Кириленко.

Предмет изучения в научной работе станет опыт исследователей прошлых лет и реального баскетболиста в проявлении психологических механизмов воспитания волевых качеств. В свою очередь, стоит отметить новизну статьи: мало научных работ посвящено настоящему опыту выдающегося спортсмена Андрея Кириленко, у которого в этом году состоялся юбилей (40 лет). Собственно, в честь знаменательной даты и был сделан выбор в пользу изучения волевых качеств у этого великого баскетболиста.

Для начала определим, что для нас в данном исследовании является волевым качеством. В научной психологии понятие воли является одним из наиболее

сложных. Как отмечает кандидат психологических наук И.М. Владимирова [2], воля понимается как свойство, процесс или состояние человека, которое выражается в его умении сознательно управлять психикой и поступками. Также широко известны две основные функции воли – это, в первую очередь, стимулирующая, или, как ее еще называют – побудительная, и тормозящая [6, с. 243]. Побудительная функция связана с особой формой активности человека, когда действие обуславливается спецификой внутренних состояний субъекта. Тормозящая функция проявляется в тот же момент активности, но выражается в удержании человека в процессе деятельности, замедлении или полной остановки, то есть удержание нежелательного проявления активности.

Волевое торможение и является главным катализатором неудач на пути роста в спортивной карьере, поскольку препятствия на пути у спортсмена многочисленны: например, внешние в виде тактики ведения спортивной борьбы или влажность на стадионе; а внутренние – функциональное или/и психологическое состояние личности. Волевыми качествами, в свою очередь, называют проявления воли, выраженные особенностями трудностей и тех самых препятствий, которые необходимо преодолевать. По мнению ряда исследователей [5, с. 552–553], волевым качеством можно назвать настойчивость, решимость и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание, которые в совокупности закрепляются в целеустремленности – центральном свойстве личности, без которого невозможно преодолеть ни единого препятствия на пути спорта высших достижений. Указанные качества объединяет факт того, что они проявляются при наличии препятствий и преодолении таковых, а также то, что они являются интегративными характеристиками личности [4]. Так, второе условие подразумевает комплексный подход к формированию волевых качеств.

Баскетбол относится к игровым видам спорта и, следовательно, отличается большей потребностью в достижении успеха, нежели спортсменов сложно координационных видов спорта и «на выносливость» [7, с. 117]. Соответственно, наиболее результативно воспитание воли происходит именно при реализации игрового процесса, как метода создания соревновательной среды и формирования потребности в борьбе.

Волевые качества в целом воспитываются с раннего возраста. Так, Андрей Кириленко начал играть в баскетбол с 7 лет и «наигрался так, что сумел реализовать многие свои мечты» [3]. Приемы воспитания воли, описанные Ириной Владимировой в методических описаниях для дошкольников [2] сказано, что важную роль в этом деле играет личный пример взрослого человека. В интервью для журнала «Большой спорт» № 2 Кириленко рассказал о том, что с 3-х лет (когда он впервые взял мяч в руки) для него служили примером конкурирующие в видах спорта родители – «папа был футбольным тренером», «мама сама раньше

играла в баскетбол, потом стала учителем физкультуры» [1]. В итоге, в борьбе за внимание сына победила мать с баскетбольным увлечением.

В развитии волевых качеств помогает обогащение среды жизни ребенка спортивным разнообразием: в том же интервью баскетболист рассказывает о занятиях в детстве плаванием и легкой атлетикой. Не стоит забывать о постоянной моральной поддержке со стороны близких и формировании нравственных убеждений, мотивов – целеустремленность появляется с верой в самого себя и так же вырабатывается с ранних лет. Отражение данного приема спортсменов высказывает в благодарности отцу, который говорил: «Если выбрал какое-то дело, то отдавайся ему полностью» [1]. Важнейший фактор работы в коллективе безусловен в биографии данного баскетболиста, поскольку в профессиональных матчах Кириленко принимал участие уже с 15 лет.

Самый главный фактор, как мы уже выяснили ранее – преодоление трудностей и препятствий для достижения определенных целей. Кириленко в том же интервью для «Большого спорта» делится пережитыми впечатлениями от первого профессионального матча в его жизни. Тогда, в 1996 году, его команда выступала против московского «Спартака» и, как считает спортсмен, была слабее. Т.к. на кону стояла победа, которая «была нужна кровь из носа», баскетболист испытывал «мандраж» и повышенное чувство ответственности. Как новичок, которому доверили столь важную и судьбоносную роль в матче, ему пришлось преодолеть себя, пересилить волнение и максимально отработать. «Затем, чем чаще выходил на площадку, тем меньше чувствовал волнение» – слова Кириленко подтверждают раннее выработанный тезис о том, что самое лучшее воспитание воли – это непосредственная борьба с препятствиями, столкновение с трудностями, участие в спортивных соревнованиях, с повышенным чувством ответственности в совокупности с адреналином.

Всего Владимирова И.М. [2] выделяет 11 психологических приемов воспитания волевых качеств у ребенка. Следует отметить, что, таким образом, каждый из ее пунктов на пути большого спорта у баскетболиста Андрея Кириленко были отработаны, что стало одним из ключевых факторов его колоссального успеха (начинал «мальчишкой, который вырос на Смоленской улице») в данном виде физической культуры.

Библиографический список

1. Блок Р. Легенда № 47. Андрей Кириленко – о больших деньгах, гражданстве США и сложностях в российском баскетболе // Журнал «Большой спорт» № 2 (138); [Электронный ресурс]: <https://www.bolshoisport.ru/articles/legenda-47-andrey-kirilenko-o-bolshih-dengah-grazhdanstve-ssha-i-slozhnostyah-v-rossiyskom-basketbole> (дата обращения: 03.05.2024).
2. Владимирова И.М. Развитие волевых качеств дошкольника: Методические рекомендации педагогам дошкольных образовательных учреждений и родителям [Электронный

ресурс]. URL: <http://www.gmpmpk.ru/helpparents/150--vladimirova-im-razvitie-volevyh-kachestv-doshk-olnika-metodicheskie-rekomendacii-pedagogam-i-roditeljam> (дата обращения: 01.05.2024).

3. Ганеев Т. Андрей Кириленко: «Моя боль – только физическая, морально мне очень хорошо» // Газета «Спорт-экспресс» № 8384, от 19.04.2024.

4. Захарова А.В., Яшкина Е.М., Ожиганова М.В., Смирнова И.А. Развитие волевых качеств студентов технического вуза средствами физического воспитания // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 2. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=28648> (дата обращения: 03.05.2024).

5. Михалина Е.С., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. Сила воли и спорт // Научный альманах. №12–1 (14), 2015. – 663 с.

6. Сидоров П.И., Парняков А.В. Введение в клиническую психологию: Т. I.: Учебник для студентов медицинских вузов. – М.: Академический Проект, Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 416 с.

7. Федулов И.С. Особенности волевой активности в различных видах спортивной деятельности / И.С. Федулов. – Текст: непосредственный // Психология: проблемы практического применения: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Чита, июнь 2013 г.). – Т. 0. – Чита: Издательство Молодой ученый, 2013. – С. 116–121.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТА КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ

***Аннотация.** Основным условием формирования здоровой личности является физическая активность молодых людей. В своей работе авторы ищут возможность повысить физическую активность современных студентов, тем самым создать возможность для охраны и развития физического здоровья.*

***Ключевые слова:** физическое здоровье, физическая активность, потребность, психологическое благополучие, личность студента.*

Современный мир предъявляет высокие требования к студентам, которые должны быть не только образованными и компетентными специалистами, но и здоровыми личностями. Физическая активность играет ключевую роль в формировании здоровой личности студента, так как она способствует укреплению физического и психического здоровья, развитию силы воли и целеустремлённости.

В законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физическая культура и спорт рассматриваются как главные средства профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека. Современные гаджеты катастрофически снижают физическую активность молодых людей, с каждым годом ухудшается физическое здоровье обучающихся. Вместе с тем, хорошо известно, что занятия физической культурой и спортом играют важную роль в формировании личности студента, влияя на разные аспекты его жизни.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.**

Здоровье – это главная ценность жизни, один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития человека.

Успешным может стать только здоровый молодой человек, со сформированными профессиональными компетенциями [1].

Однако анализ многочисленных исследований показывает, что у молодого поколения страны ещё не сформировались ценности, необходимые для такого образа жизни.

Физическая активность оказывает положительное влияние на физическое и психическое здоровье студентов. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению иммунной системы, повышению выносливости и работоспособности, улучшению координации движений и снижению риска развития заболеваний.

Кроме того, физическая активность помогает студенту справиться со стрессом и улучшить настроение. Занятия спортом способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают эмоциональное состояние и повышают самооценку.

Для студентов существует множество видов физической активности, которые они могут выбрать в зависимости от своих предпочтений и возможностей. Приведем примеры тех способов, которые мы используем в своей практике:

- занятия в спортивных секциях и клубах, это позволяет студенту заниматься любимым видом спорта под руководством опытных тренеров;
- утренняя гимнастика и пробежки, это простой и доступный вид физической активности, который можно выполнять дома или на свежем воздухе;
- туризм и пешие прогулки. Путешествия, прогулки на природе способствуют укреплению здоровья и развитию навыков ориентирования на местности;
- йога и пилатес, эти виды физической активности помогают укрепить мышцы, улучшить гибкость и равновесие, а также снизить стресс.

Преподаватели играют важную роль в формировании интереса студентов к физической активности, должны активно поддерживать их интерес к физической активности, чтобы помочь им стать здоровыми и успешными личностями.

На своих занятиях они рассказывают о пользе занятий спортом, организуют спортивные мероприятия и соревнования, находят условия для мотивации своих студентов к регулярным занятиям.

Чтобы повысить физическую активность студенческой молодёжи, преподаватели должны быть личным примером здорового образа жизни, на лекциях и практических занятиях формировать понятие о здоровом образе жизни и его элементах, пропагандировать физическую активность, создавать мотивацию к занятиям физической культурой, проводить профилактику вредных привычек, создавать образ здорового современного молодого человека, ведущего активную жизнь.

Как мотивировать студенческую молодёжь к физической активности? Следует продумать интересные мероприятия, соревнования между обучающимися с использованием инновационных методов, медиапространством для оповещения

спортивных событий, работы различных секций, улучшить спортивную инфраструктуру, создать спортивные площадки с необходимым оборудованием, на которых будут работать различные спортивные секции, чтобы каждый мог найти интересное занятие.

Занятия спортом и физическая активность действительно важны для поддержания здоровья студентов. Регулярные тренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают дыхательную функцию и снижают риск развития заболеваний.

Необходимо развивать у студентов волю, самодисциплину и самоконтроль, учить управлять своим временем, выстраивать режим дня, в котором есть место физической активности и тренировкам. Это положительно сказывается и на обучении, и на жизненном успехе [5]. Поскольку участие в спортивных командах или групповых занятиях развивает социальные навыки, способность работе в команде. Студенты научатся эффективно взаимодействовать с другими людьми, решать конфликты и достигать поставленных целей.

Спортивные успехи повышают уверенность в себе, помогают осознать свои способности, ставить амбициозные цели и достигать их. Это важно, как в учебной, так и в профессиональной сфере.

Занятия физической культурой и спортом повышают физическую активность современных студентов, играют важную роль в формировании личности, развивают самодисциплину, навыки здорового образа жизни, уверенность в себе и психологическое благополучие.

Практика показывает, что при правильном планировании занятий физической культурой и учёте времени для самостоятельной подготовки, студенты получают достаточно физической нагрузки для формирования привычки регулярно заниматься физкультурой и спортом [3].

Создавая условия для физической активности молодых людей в студенческие годы, мы способствуем формированию сердечно-сосудистой системы, мышечной и костной систем, формированию красивого телосложения. Физическая активность и регулярные занятия спортом снижают риск развития таких заболеваний как ожирение, диабет, болезни сердца, артериальная гипертензия и даже некоторые виды рака.

Сжигая лишние калории и поддерживая здоровый вес, молодые люди не только хорошо выглядят, но и поддерживают здоровье сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата.

Известно, что активная физическая нагрузка является средством развития иммунной системы человека, повышая устойчивость к инфекционным заболеваниям. После физической нагрузки у человека улучшается качество сна, что способствует предупреждению утомления и переутомления у студентов.

Необходимо развивать культуру здоровья, делать молодых людей активными сторонниками укрепления своего здоровья. Формировать приоритетную ценность здоровья.

На рисунке 1 схематично представлено значение физической активности и физического здоровья для молодых людей.

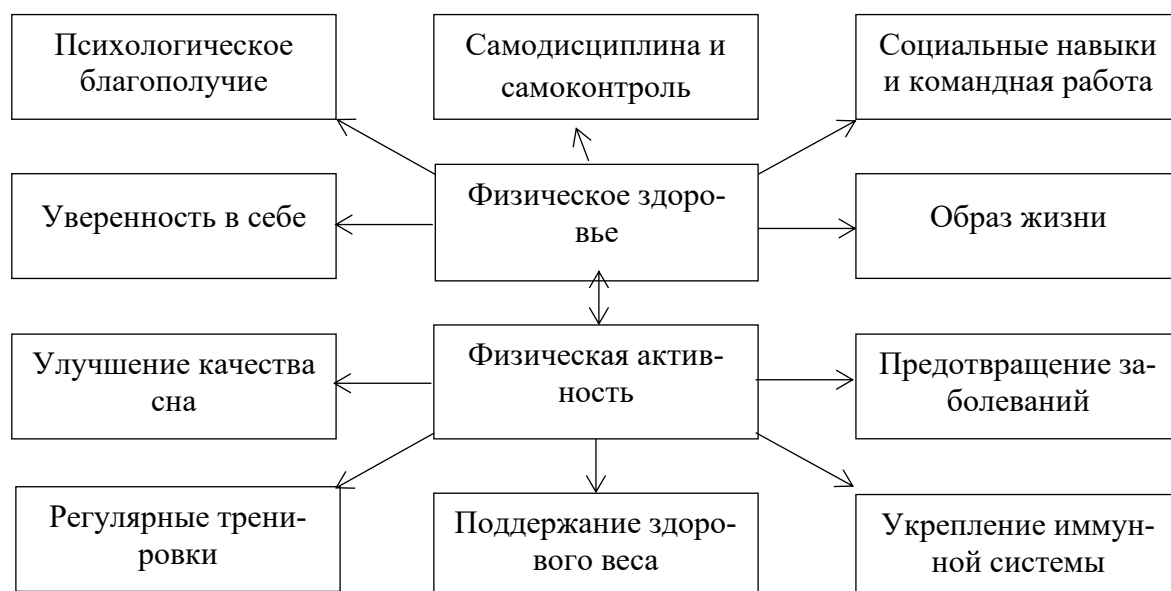


Рисунок 1 – Компоненты физического здоровья и активности

Таким образом каждое образовательное учреждение несет ответственность за создание условий, обеспечивающих физическую активность и здоровье студенческой молодежи [4].

Педагог должен продумывать условия для активных физических занятий студентов с соблюдением правила личной гигиены, создавать условия для ведения активного и здорового образа жизни, беречь здоровье, постоянно развивать потребность в физической активности и укреплении своего здоровья.

Библиографический список

1. Коваленко А.В., Кокаева И.Ю. Проблемы формирования личности студентов в процессе физического воспитания и пути их решения // В сборнике: Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. сборник материалов XXVI Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2023. – С. 155–157.
2. Кокаева И.Ю. Потенциал образовательной среды вуза в формировании культуры здорового и безопасного образа жизни // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 69–2. – С. 93–96.
3. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун; Оренбургский гос. ун-т – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2017. – 110 с.

4. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов – радикальный путь оздоровления нации // 9-ая Международная научно-практическая конференция «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма». под ред. Ю.И. Евсеева, С.В. Горбунова, Б.А. Кабаргина. Ростов-на-Дону п. Новомихайловский, Краснодарского края, 2006. Т. 1. – С. 14–17.

5. Кокаева И.Ю., Каргиева З.К. Формирование здоровьесберегающей образовательной среды – важная педагогическая задача и основа успешного обучения // Проблемы современного педагогического образования, 2019. № 65–1. – С. 152–155.

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭКСПРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

***Аннотация.** В статье представлен содержательный анализ теоретического и эмпирического материала, в ходе которого:*

- рассмотрена взаимосвязи уровня оценки собственного экспрессивного поведения с выраженностью аутосимпатии и самопонимания;*
- рассмотрена взаимосвязь уровня оценки собственного экспрессивного поведения с социально-психологическими характеристиками личности.*

***Ключевые слова:** экспрессивное поведение, аутосимпатия; социально-психологическими характеристиками личности; спортсмены юношеского возраста.*

Цель исследования – изучение представлений о собственном экспрессивном поведении у спортсменов юношеском возрасте.

Теоретический **объект** исследования – выразительное поведение личности.

В качестве **эмпирического объекта** исследования выступили спортсмены юношеского возраста, занимающиеся в спортивных секциях г. Ростова-на-Дону. Всего в исследовании приняли участие 65 человек.

Предметом эмпирического исследования является взаимосвязь представлений спортсменов юношеского возраста о собственном экспрессивном поведении с социально-психологическими характеристиками личности.

Исходя из поставленной цели, мы выдвигаем следующие **гипотезы**.

Гипотеза 1: уровень оценки собственного экспрессивного поведения предположительно взаимосвязан с выраженностью аутосимпатии и самопонимания.

Гипотеза 2: уровень оценки собственного экспрессивного поведения возможно имеет взаимосвязь с социально-психологическими характеристиками исследуемых спортсменов.

Для подтверждения или опровержения выдвинутых гипотез мы должны решить следующие теоретические, методические и эмпирические задачи.

Теоретические задачи.

1. Необходимо провести теоретический анализ научной литературы, посвященной проблеме изучения экспрессивного выражения личности.
2. Провести теоретический анализ проблемы представлений, в частности, представлений личности о себе.

3. Выделить составляющие представлений о собственном экспрессивном поведении.

4. Изучить проблему самоотношения личности, дать определение основным понятиям.

Методические задачи.

1. Определить методы, с помощью которых будет проводиться эмпирическое исследование представлений о собственном экспрессивном поведении исследуемых спортсменов юношеского возраста.

2. Подобрать эмпирические методики, с помощью которых можно изучить представления о собственном экспрессивном поведении и выявить социально-психологические характеристики личности респондентов. Определить методы статистической обработки эмпирических данных.

Эмпирические задачи.

1. Провести эмпирическое исследование, направленное на изучение представлений о собственном экспрессивном поведении у исследуемых спортсменов, изучение социально-психологических характеристик и особенностей самоотношения.

2. Описать содержание представлений о собственном экспрессивном поведении.

3. Установить наличие или отсутствие значимой взаимосвязи между уровнем оценки собственного экспрессивного поведения с социально-психологическими характеристиками личности, и самоотношением.

4. Выявить наличие или отсутствие связи между уровнем оценки собственного экспрессивного поведения и степенью самопонимания, аутосимпатии и отношения к собственному «Я».

Мы использовали следующие **методы исследования**:

- теоретический анализ литературы;
- опрос, тестирование;
- методы математической статистики (методы описательной статистики, корреляционный анализ).

Использовались следующие **эмпирические методики**.

1. Модифицированная методика экспертной оценки невербальной коммуникации (А.М. Кузнецова). Модифицированный нами вариант предполагает, что в качестве единственного эксперта будет выступать сам человек, поведение которого мы исследуем. Таким образом, мы получим самооценку особенностей собственного экспрессивного поведения.

2. Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев). В методике 57 пунктов, каждый необходимо оценить с точки зрения согласия (согласен/не согласен).

3. 16-ти факторный опросник Кеттелла. Методика представляет собой опросник, состоящий из 16 шкал, с помощью которых можно изучить личностные особенности. В нашем исследовании использовалась форма опросника «С». Она включает в себя 105 вопросов, к каждому предлагается 3 варианта ответа. В соответствии с задачами нашего исследования были взяты шкалы, изучающие коммуникативные свойства и особенности межличностного взаимодействия: А, Н, F, E, Q2, N, L.

Достоверность результатов достигалась посредством использования методов математической статистики: методов описательной статистики, корреляционного анализа Пирсона, критерия Манна-Уитни.

Анализ представлений о собственном экспрессивном поведении у спортсменов в юношеском возрасте.

С целью анализа был исследован непосредственно общий показатель уровня развития экспрессивного поведения человека, а также такие параметры как:

- общая оценка невербального поведения человека с точки зрения его разнообразия, гармоничности, дифференцированности;
- чувствительность, сензитивность человека к невербальному поведению другого человека;
- способность к управлению своим невербальным поведением адекватно цели и ситуации общения.

Для изучения собственного экспрессивного поведения нами была использована модифицированная согласно цели исследования методика А.М. Кузнецовой.

С помощью таких статистических методов, как вычисление медианы, стандартного отклонения, вычисление верхнего и нижнего квартиля, были выделены интервалы значений по выборке.

Значения «Общего показателя уровня развития экспрессивного поведения», находящиеся в диапазоне от 33 баллов до 38, соответствуют низкому уровню оценки собственного экспрессивного поведения, значения от 39 до 55 баллов – среднему и значения от 56 баллов – высокому. Таким образом, были определены интервалы значений для каждого из изучаемых параметров.

Распределение респондентов (х) по каждому параметру было вычислено по формуле: $100n/65$, где n – количество респондентов. Аналогично мы определили диапазоны значений для всех исследуемых нами параметров. Применение методов описательной статистики позволило получить следующие результаты (табл. 1).

Таблица 1

Оценка собственного экспрессивного поведения спортсменов юношеского возраста					
	низ- кие	сред- ние	высо- кие	меди- ана	станд. от- клон.
Общая оценка (разнообразие, гармоничность)	20%	63%	17%	4, 06	3,8
Чувствительность к невербальному поведению другого	14%	68%	18%	23,4	2,8
Управление собственным экспрессивным поведением	31%	60%	9%	20	2,06
Общий показатель	20%	57%	23%	47	8,5

Чувствительность, сензитивность человека к невербальному поведению другого человека. Опрошенные спортсмены с низкими оценками (14%) по данному параметру испытывают определенные трудности в понимании других людей, т.к. они мало учитывают невербальные составляющие взаимодействия между людьми.

В целом, большинство исследуемых спортсменов, а именно 68%, способны адекватно, по их мнению, воспринимать невербальный поток информации от другого человека и успешно распознавать смысл этих сигналов.

Опрошенные спортсмены, получившие высокие оценки (18%) по данному параметру, могут правильно оценивать состояния, чувства, намерения людей по их невербальным проявлениям, мимике, позам, жестам, и придают большое значение невербальному общению, обращая внимание на невербальные реакции участников коммуникации. Чувствительность к невербальной экспрессии существенно усиливает способность понимать других.

Способность к управлению своим невербальным поведением адекватно цели и ситуации общения. Низкие – 31%, средние – 60%, высокие – 9%. В данном случае следует обратить внимание на то, что низкий уровень оценки данного параметра говорит о том, что невербальные средства общения часто не осознаются в полной мере и управление ими требует от личности определенных навыков осознанной и неосознанной регуляции своего поведения.

Лишь 9% исследуемых спортсменов оценили свою способность в регуляции как высокую. Однако большинство спортсменов все же обладают, по их мнению, достаточной способностью управлять собственным экспрессивным поведением.

Общая оценка невербального поведения человека с точки зрения его разнообразия, гармоничности, дифференцированности. Данные по оценке данного

параметра следующие: 20% опрошенных спортсменов оценили свои возможности как низкие, среднюю оценку дали 63%, высокую – 17%.

Разнообразие элементов экспрессивного поведения, быстрота их смены, гармоничность, индивидуальность, доступность для отражения свидетельствует о наличии у субъекта экспрессивной одаренности, способности к передаче тех параметров своей личности, которые адекватны общению.

Общий показатель уровня развития экспрессивного поведения. Показатель представляет собой сумму оценок по трем параметрам: общая оценка экспрессивного поведения, сензитивность человека к невербальному поведению другого, способность к управлению своим экспрессивным поведением.

Исходя из полученных данных, 20% опрошенных спортсменов дают низкую оценку собственному экспрессивному поведению, среднюю оценку дали 57% опрошенных спортсменов, а 23% высоко оценивают уровень своего экспрессивного поведения. Таким образом, мы можем предполагать, что 23% испытуемых считают себя экспрессивно одаренными.

Распределение респондентов по общему показателю развития экспрессивного поведения подчиняется закону нормального распределения. Поскольку в нашем исследовании мы имели дело со случайной выборкой опрошенных студентов, то можно предположить, что в генеральной совокупности соотношение выявленных уровней представлено аналогичным образом.

Также нами были изучены особенности Я-концепции у респондентов, при помощи «Теста-опросника самоотношения» В.В. Столина и С.Р. Пантелеева. В целом исследовались следующие параметры:

- 1) аутосимпатия (отражает эмоциональное отношение к своему «Я»);
- 2) самопонимание;
- 3) глобальное самоотношение, интегральное чувство «за» и «против» собственного «Я».

Заключение.

Данные, полученные в результате эмпирического исследования, позволили нам сделать ряд выводов, касающихся представлений респондентов о собственном экспрессивном поведении, и определены их особенности.

1. В целом, большинство опрошенных спортсменов способно адекватно, по их мнению, воспринимать невербальный поток информации от другого человека и успешно распознавать смысл этих сигналов. Соотношение имеющих низкую и высокую оценку чувствительности, сензитивности к невербальному поведению другого человека примерно одинаково.

2. Немногие опрошенные спортсмены (9%) имеют высоко развитую способность к управлению своим невербальным поведением адекватно цели и ситу-

ации общения. Мы может объяснить это тем, что невербальные средства общения часто не осознаются в полной мере и управление ими требует от личности определенных навыков осознанной регуляции своего поведения. Однако, большинство опрошенных спортсменов все же обладают, по их мнению, достаточной способностью управлять собственным экспрессивным поведением.

3. Разнообразие элементов экспрессивного поведения, быстрота их смены, гармоничность, индивидуальность, доступность для отражения свидетельствует о наличии у субъекта экспрессивной одаренности, способности к передаче тех параметров своей личности, которые адекватны общению. Нами была выделена группа с высокими оценками по данному параметру. Однако на основании нашей выборки нельзя утверждать, что опрошенные спортсмены обладают экспрессивной одаренностью.

4. Установлена корреляционная взаимосвязь между уровнем оценки собственного экспрессивного поведения и социально-психологическими характеристиками личности.

5. Корреляционный анализ показал положительную взаимосвязь между уровнем оценки собственного экспрессивного поведения и факторами Е, Н, А, Ф.

Таким образом, респондентам с уровнем оценки собственного экспрессивного поведения выше среднего соответствуют такие социально-психологические характеристики, как независимость, доминантность, самоуверенность. Они склонны к самоутверждению и выражению своего «Я», отличаются смелостью, предприимчивостью, активностью; спонтанностью и живостью в эмоциональной сфере, экспрессивностью, общительностью.

6. Респондентам с уровнем оценки собственного экспрессивного поведения ниже среднего соответствуют такие характеристики, как склонность легко выходить из равновесия, зависимость, мягкость, тактичность. Среди наиболее характерных особенностей социального взаимодействия можно выделить застенчивость, эмоциональную сдержанность, осторожность, социальную пассивность, сдержанность в проявлении эмоций. Респонденты могут испытывать трудности в установлении межличностных, непосредственных контактов.

7. Корреляционный анализ показал положительную взаимосвязь между уровнем оценки собственного экспрессивного поведения и такими компонентами Я-концепции, как аутосимпатия и самопонимание.

8. Выявлены значимые различия в оценке собственного экспрессивного поведения респондентами с высокой и низкой выраженностью аутосимпатии. У опрошенных спортсменов с высоким уровнем оценки собственного экспрессивного поведения выраженность аутосимпатии (т.е. симпатии к себе) выше, чем у спортсменов с низким уровнем оценки собственного экспрессивного поведения.

9. Значимых различий между уровнем оценки собственного экспрессивного поведения и выраженностью самопонимания выявлено не было.

Таким образом, наша первая гипотеза о возможной взаимосвязи уровня оценки собственного экспрессивного поведения с выраженностью аутосимпатии и самопонимания подтверждается частично. Мы выяснили, что существует значимая связь между уровнем оценки собственного экспрессивного поведения и выраженностью аутосимпатии. В то же время, взаимосвязь уровня оценки собственного экспрессивного поведения с выраженностью самопонимания не является в достаточной мере значимой. Наша вторая гипотеза о взаимосвязи уровня оценки собственного экспрессивного поведения с социально-психологическими характеристиками личности полностью подтверждается.

Библиографический список

1. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. М. 1982. – С. 16–32.
2. Климов М.Ю. Спорт как язык / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2015. – № 1. – С. 49–59.
3. Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание. – Ростов н/Д: Феникс, 1999. – 608 с.
4. Рыбчинский В.П. Выраженность потребности в комплиментах у спортсменов, занимающихся спортивной борьбой, в связи с их социально-психологическими и личностными характеристиками. В сборнике: Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Сборник материалов XXVI Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2023. – С. 275–280.

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ, КАК ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ НЕВРОТИЗАЦИИ

***Аннотация.** Материалы и выводы эмпирического исследования позволяют сделать выводы о том, что обнаружение картины индивидуальных личностных особенностей, может быть использовано в разработке рекомендаций по профилактике возникновения состояний невротизации подростков, а также могут быть положено в основу психокоррекционной программы для использования школьными и клиническими психологами, с целью выстраивания тактики психотерапевтического воздействия.*

***Ключевые слова:** невротизация, тревожность, копинг-стратегии, подростковый возраст, акцентуации характера.*

Цель исследования: изучить влияние личностных особенностей подростков, занимающихся в спортивных секциях, на возникновении невротизации.

В качестве объекта исследования выступили подростки 12–14 лет, занимающиеся в спортивных секциях г. Ростова-на-Дону, с показателями высокого и низкого уровня невротизации, в количестве 60 человек.

Предмет исследования – личностные особенности подростков.

Гипотезы исследования.

1. У подростков, в зависимости от уровня невротизации, будут наблюдаться различные картины взаимосвязей между индивидуальными особенностями личности, проявлениями тревожности, копинг-стратегиями и акцентуациями характера.

2. Мы предполагаем, что картина личностных особенностей подростков, имеющих высокий уровень невротизации, будет включать в себя, такие характеристики как эмоциональная неустойчивость, повышенный уровень тревожности, неконформизм.

3. У подростков с высокой невротизацией будет преобладать сензитивность, легкомыслие и стремление избегать трудности в сравнении с подростками, имеющими низкий уровень невротизации.

Методики исследования.

1. Методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина).

2. 14-факторный личностный опросник Кеттелла PF/HSPQ.

3. Диагностика уровня личностной невротизации (В. В. Бойко).

4. Методика изучения акцентуаций личности К. Леонгарда (модификация С. Шмишека).

5. Опросник способов копинга, ОСК (Ways of Coping Questionnaire, WCQ).

Достоверность полученных результатов обеспечивалась использованием «автоматического расчета» в исследовании методов математической статистики:

- коэффициент ранговой корреляции Спирмена для количественной оценки статистического изучения связи между явлениями;
- U-критерий Манна-Уитни для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного.

С целью анализа личностных особенностей, уровня ситуативной и личностной тревожности, а также акцентуаций характера и предпочитаемых копинг-стратегий у подростков был использован метод сравнения средних.

Прежде чем анализировать результаты проведенного исследования, мы, с помощью данных, полученных по методике «Шкала невротизации» В.В. Бойко, разделили выборку на две группы по уровню выраженности показателей невротизации: группа с низким (до 20 баллов) уровнем невротизации и группа с высоким (выше 20 баллов) уровнем невротизации, включающие в себя по 30 респондентов выборки.

Согласно данным, полученным в результате исследования, мы можем сказать, что, в среднем, во всей группе с низкой невротизацией наблюдается умеренная, стремящаяся к высокой тревожность. Как ситуативная, так и личностная. Это характеризует респондентов, как индивидов, не только сильно переживающих какие-либо острые ситуации, но и имеющих большой диапазон ситуаций, которые расцениваются как острые, тревожные. При этом, показатели ситуативной и личностной тревожности у респондентов с высоким уровнем невротизации выше (46,97 против 39,97 в СТ и 49,50 против 39,40 в ЛТ), чем у респондентов с низких невротизаций, что говорит о более сильной реакции на тревожащие ситуации и большем диапазоне тревожащих ситуаций у данной группы.

Наиболее предпочитаемыми типами копинга у респондентов с низкой невротизацией выступают планирование решения, бегство-избегание и поиск социальной поддержки. Так как планирование решения представляет собой адаптивную стратегию по поиску возможности решить трудности, а бегство-избегание и поиск социальной поддержки, наоборот, считаются неадаптивными стратегиями, то у нас наблюдается интересная картина поведения данных респондентов. Получается, что исследуемая группа в качестве решения трудностей, в большинстве своем, приходит к игнорированию проблемы и стремлению делегировать ее решение другим.

Наиболее предпочитаемым типом копинга у респондентов с высокой невротизацией выступает стратегия дистанцирования. Данные респонденты предпочитают игнорировать возникающие трудности, ничего не предпринимая для их решения.

При этом стоит отметить, что разница в среднегрупповых значениях у группы с низкой невротизацией по шкалам небольшая, тогда как у группы с высокой невротизацией выраженно преобладает среднегрупповой показатель дистанцирования.

Согласно результатам проведенного исследования, наиболее выраженными для группы с низкой невротизацией являются акцентуации эмотивность и гипертимность. При этом, по шкале эмотивности превышено пороговое значение, отражающее именно акцентуацию личности, в то время, как по шкале гипертимности наблюдается тенденция к акцентуации личности. Эмотивность отражает подавленное эмоциональное настроение, чрезмерную чувствительность, тогда как гипертимность, наоборот, говорит о преобладающем приподнятом эмоциональном фоне, игнорировании норм и авторитетов. В совокупности, результат показывает данных респондентов как эмоционально неустойчивых, склонных к авантюрам, игнорирующих нормы и чувствительных к критике.

У группы с высоким уровнем невротизации наблюдаются тенденции к акцентуациям эмотивности и гипертимности, при этом выраженных акцентуаций нет. Соответственно, данная группа по исследованию акцентуаций демонстрирует результаты, похожие на группу с низким уровнем невротизации: эмоциональный фон скачет от низкого к высокому, имеются сложности в восприятии критических замечаний, сложности в соблюдении социальных норм.

Также необходимо отметить, что показатели группы с высокой невротизацией в целом выше показателей группы с низкой невротизацией, что говорит либо о большей выраженности у них соответствующих состояний, либо об общей нестабильности личности, влекущей за собой непонимание себя и своих чувств.

У группы с низкой невротизацией по всем шкалам опросника средние показатели находятся в среднем диапазоне. Это эмоционально устойчивые индивиды, не имеющие выраженных сложностей.

Соответственно, можно сказать, что группа с высокой невротизацией более эмоциональна, демонстрирует большую чувствительность, меньший волевой контроль, менее уравновешенна, показывает скачки настроения и общую поведенческую нестабильность.

На основе проведенного анализа можно сделать следующий вывод. Респонденты с высокой невротизацией демонстрируют эмоциональную нестабильность, обидчивость, неспособность выносить критику, неконформизм, пограничную с высоким уровнем тревожностью.

Респонденты с низким уровнем невротизации предпочитают избегать возникающие трудности, игнорировать их, и стремятся перенести ответственность за решение своих проблем на кого-нибудь другого.

Респонденты с высоким уровнем невротизации предпочитают игнорировать возникающие трудности, делать вид, будто их нет.

Таким образом, наша гипотеза о том, что картина личностных особенностей подростков, имеющих высокий уровень невротизации, будет включать в себя, такие характеристики как эмоциональная неустойчивость, повышенный уровень тревожности, неконформизм, является доказанной.

Анализ взаимосвязи личностных особенностей у подростков с разным уровнем невротизации.

Полученные результаты позволяют охарактеризовать группу с низким уровнем невротизации следующим образом. У данных респондентов при возникновении сложной ситуации проявляются самые разные способы ее решения – от попытки самостоятельно справиться с проблемой, ощущая себя способными ее решить, до стремления искать помощи у окружающих, осознав, что сами не могут справиться с данным препятствием. Также, они не менее склонны экспрессивно реагировать на трудности, предпринимая хаотичные попытки их разрешения, демонстрируя при этом аффективное поведение, конфликтуя с социальными нормами, окружающими и самими собой. При этом избегание проблем, их игнорирование приводит к эмоциональной разрядке, прекращению тревожности.

Корреляционный анализ по Спирмену позволил выявить статистическую зависимость между исследуемыми личностными особенностями, копинг-стратегиями, акцентуацией характера и уровнем тревожности у респондентов с низким уровнем невротизации.

Сравнительный анализ психологических особенностей подростков в зависимости от уровня невротизации.

Для проверки гипотезы о том, что в зависимости от уровня невротизации будут наблюдаться различия в личностных особенностях, уровне тревожности, копинг-стратегиях и акцентуациях характера у подростков, мы использовали сравнительный анализ по методу Манна-Уитни при $p \leq 0,05$. Для сравнительного анализа использовались показатели всех использованных в исследовании методик, кроме шкалы невротизации В.В. Бойко, так как деление групп проводилось на ее основе.

В результате сравнительного анализа психологических особенностей подростков с низким (группа 1) и высоким (группа 2) уровнем невротизации, мы получили следующие статистически достоверные различия.

Показатели группы с высокой невротизацией по шкалам осторожности-легкомыслия (F), реализма-сензитивности (I), застревания, дистимности, тревожности, эмотивности и дистанцирования выше, чем показатели группы с низким уровнем невротизации. Респонденты с высокой невротизацией более импульсивны, эмоциональны, игнорируют социальные нормы и авторитеты. Также, они отличаются повышенным, в сравнении со второй группой, реагированием на трудности, более продолжительными переживаниями тяжелых эмоциональных состояний, более склонны обесценивать собственные переживания, отстраняться от них.

На наш взгляд, выявленные различия демонстрируют влияние невротизации на подростков. Так как невротизация сама по себе является состоянием эмоциональной нестабильности, повышенной тревожности и стресса, то полученные различия очень точно передают психологический портрет подростка с высокой невротизацией. Таким образом, наша гипотеза доказана.

Заключение. Подводя итоги проведенного исследования личностных особенностей подростков как фактора невротизации, мы можем сказать, что приведенные в исследовании гипотезы подтвердились. Об этом свидетельствуют следующие выводы.

Мы исследовали личностные особенности, акцентуации характера, ситуативную и личностную тревожность, а также предпочитаемые копинг-стратегии у подростков двух групп, полученных на основе разделения выборки по уровню невротизации. На основе проведенного анализа можно сделать следующий вывод. Респонденты с высокой невротизацией демонстрируют эмоциональную нестабильность, обидчивость, неспособность выносить критику, неконформизм, пограничную с высоким уровнем тревожность.

Респонденты с низким уровнем невротизации предпочитают избегать возникающие трудности, игнорировать их, и стремятся перенести ответственность за решение своих проблем на кого-нибудь другого.

Респонденты с высоким уровнем невротизации предпочитают игнорировать возникающие трудности, делать вид, будто их нет.

Таким образом, наша гипотеза о том, что картина личностных особенностей подростков, имеющих высокий уровень невротизации, будет включать в себя, такие характеристики как эмоциональная неустойчивость, повышенный уровень тревожности, неконформизм, является доказанной.

Основываясь на результатах проведенного анализа взаимосвязи, необходимо отметить следующее. Группа с низкой невротизацией показала больше выраженных взаимосвязей, чем группа с высоким уровнем невротизации (17 взаимосвязей против 6). При этом, по выраженности взаимосвязей, у группы с низкой невротизацией также наблюдается перевес – их диапазон выраженности от -0,554 до 0,517, у группы с высокой невротизацией диапазон выраженности от -0,472 до 0,394. При этом, и сами взаимосвязи у исследуемых групп разные, демонстрируют различные особенности. Для группы с низким уровнем невротизации характерно стремление решить проблему при выраженном чувстве облегчения, если проблему удастся просто избежать. Для группы с высокой невротизацией характерно показное, эмоционально-нестабильное поведение, влекущее прямое столкновение с трудностями при высоком реагировании на неудачи. Следовательно, наша гипотеза о различных картинах взаимосвязей между индивидуальными особенностями личности, проявлениями тревожности, копинг-стратегиями и акцентуациями характера у подростков в зависимости от уровня невротизации, доказана.

В целом, можно сказать, что взаимосвязи, выявленные у группы с низкой невротизацией, показывают у данных респондентов более плодотворную стратегию решения трудностей, в то время, как респонденты с высокой невротизацией демонстрируют малую способность и малое стремление что-либо решать.

Респонденты с высокой невротизацией более импульсивны, эмоциональны, игнорируют социальные нормы и авторитеты. Также, они отличаются повышенным, в сравнении с подростками с низкой невротизацией, реагированием на трудности, более продолжительными переживаниями тяжелых эмоциональных состояний, более склонны обесценивать собственные переживания, отстраняться от них.

На наш взгляд, выявленные различия демонстрируют влияние невротизации на подростков. Так как невротизация сама по себе является состоянием эмоциональной нестабильности, повышенной тревожности и стресса, то полученные различия очень точно передают психологический портрет подростка с высокой невротизацией. Таким образом, наша гипотеза о том, что у подростков с высокой невротизацией будет преобладать сензитивность, легкомыслие и стремление избегать трудности в сравнении с подростками, имеющими низкий уровень невротизации, доказана.

Библиографический список

1. Абабков В.А., Исурина Г.Л., Мизинова Е.Б. Учение о неврозах: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2012. – 175 с.

2. Бенелли А.В. Специфика неврозов у детей: этиология и симптоматика // Вестник Московского информационно-технологического университета – Московского архитектурно-строительного института, №. 3, 2019. – С. 69–74.
3. Гарбузов В.И., Захаров А.И., Исаев Д.Н. Неврозы у детей и их лечение. – Ленинград: Медицина, Лен. отделение, 1977. – 272 с.
4. Ковалев В.В., Шевченко Ю.С. Проблема неврозов и неврозоподобных состояний в свете современных представлений детско-подростковой психиатрии // Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова, 1991. – № 6. – С. 127–130.
5. Леонгард К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – Киев, 1989.
6. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко. – М., 1983. – 386 с.
7. Менделевич В.Д., Мухаметзянова Д.А. Антиципационные особенности деятельности детей, страдающих неврозами // Социальная и клиническая психиатрия. – 1997. – №2. – С. 31–37.
8. Мясищев В.Н. Личность и неврозы, монография, Психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, Л.: издательство ЛГУ, 1960. – 428 с.
9. Lazarus R.S., Folkman S. The Concept of Coping // Stress and Coping: an anthology / ed. by A. Monat, R.S. Lazarus. – Third ed. – New York: Columbia University Press, 1991. – P. 189–206.
10. Raymond F. Nevroses et psycho-nevroses. Considerations generals sur les et les psycho-nevroses. Paris: Delarue, 1907, p. 830.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ОСНОВЕ СОУПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

***Аннотация.** В статье детально анализируется педагогическая проблема формирования физической культуры личности обучающихся на основе сотрудничества в закономерном процессе физического воспитания. Автор открыто свидетельствует о важности реальной заботы о физическом, психологическом и общественном благополучии учащихся для поддержания и постоянного укрепления их здоровья. Статья посвящена достаточно подробному анализу вопросов, связанных с урочной конфигурацией и типовым подходом к последовательному проведению уроков физической культуры.*

***Ключевые слова:** физическая культура, личность, обучение, совместное управление, физическое воспитание.*

Один из ключевых стратегических приоритетов в существенном обновлении образовательной системы – государственное обеспечение учащихся исключительной заботой о их физиологическом, психологическом и общественном благополучии для поддержания и укрепления их здоровья. Это связано с тем, что состояние здоровья молодого поколения вызывает озабоченность у экспертов из различных областей в России.

Многие выдающиеся ученые особо обозначают, что школьная окружающая ситуация может ограничивать насущную надобность обучающихся в продолжительном движении, необходимым для абсолютно правильного физического созревания и душевного здоровья. Значительное ограничение физической инициативности может неизбежно привести к модификациям в работе органов, ухудшению устойчивости организма к внешним воздействиям и замедлению физического развития и подготовленности. Поэтому важно осознавать, что регулярная физическая активность играет доминирующее значение в совершенствовании потенциального здоровья школьников [6, с. 54].

Большинство ученых считают, что число школьных часов, отведенное на уроки физической культуры в году, недостаточно для результативного улучшения физиологической подготовленности обучающихся. Вероятнее, не удастся решить этот вопрос, связанный с введением трех уроков по дисциплине «физическая культура» в неделю в школе, как запланировано. Необходимо искать различные способы стимулировать учащихся к особо активному темпу жизни через регулярное проведение персональных занятий.

Методы физического обучения, применяемые в общеобразовательных школах и государственных учреждениях в Российской Федерации с 1950-х годов до сегодняшнего дня, остаются основными в большинстве региональных и определённых муниципальных системах физиологического формирования школьников. По мнению В.К. Спирина, традиционный метод физиологического воспитания в школе не всегда способствует достижению оптимальных результатов обучающихся, так как педагог по дисциплине «физическая культура», работая по этой системе, недостаточно учитывает индивидуальные особенности учеников и не регулярно действенно устраивает учебный процесс.

В стандартной системе физического образования употребление учебных методов в определенных рамках заурядных уроков не дает возможности преподавателю физкультуры эффективно развивать двигательные жизненные навыки и умения учеников. Это регулярное случается из-за существенного ограничения времени на надлежащие выполнение задач в строгих рамках программы по физиологическому формированию и воспитанию, что постоянно препятствует формированию координации и двигательных навыков в надлежащей степени [2, с. 69].

Традиционная система физиологического воспитания, которая прочно основана на урочной конфигурации и шаблонном подходе к регулярному проведению занятий по физической культуре, не учитывает индивидуальные отличительные особенности учеников, что мешает дальнейшему формированию их двигательных практических навыков. Данный подход легко может формировать иллюзию образования, но не дает гарантию наилучшего влияния на преимущественно педагогические, воспитательные и тренировочные различные аспекты практических занятий физическими упражнениями, и, таким образом, не оказывает содействие в формировании абсолютно здорового образа жизни через преимущественно физическое воспитание.

Отсюда остро возникает еще одна определенная сложность – если педагог не может провести занятие физкультурой в соответствии с требуемым развитием двигательных определенных навыков из-за достаточно ограниченных реальных возможностей или других причин (например, недостаточное количество уроков в неделю или длинные каникулы, которые могут нарушить тренировочные результаты), то ученики не смогут успешно постигнуть данные навыки и реально не смогут успешно использовать их во внеурочной физической активности. Школьники общеобразовательных школ активно не выражают достаточного увлечения к систематическим занятиям спортом и непосредственно физиологическими упражнениями, а также к полезной и здоровой форме жизни [4, с. 12].

В рамках определенной системы физиологического воспитания учеников успешно подчеркивается контроль, немаловажная составляющая которого –

предварительная оценка телесной формы. Необходимо помнить, что практические спортивные занятия обязано одобрительно влиять не только на физиологическую форму, но и на общее здоровье и организм в нераздельном понимании. Оплошности в тренировочном физиологическом процессе без учета сугубо субъективных характерных особенностей легко могут негативно сказаться на здоровье и выдающиеся способности организма оперативно регулировать кровообращение. Ситуация требует отказа от условной системы оценивания школьников в физкультурном процессе в общеобразовательных школах в целях усовершенствования обучения.

Таким образом, традиционный метод организации уроков и занятий по предмету «физическая культура» не отвечает реальным современным заявкам в формировании физического потенциала учеников. Учитель, использующий этот подход, непродуктивно осуществляет проведение уроков, функционально не отвечаю нынешним оригинальным методикам.

Вопросы, связанные с уникальным подходом к физиологическому воспитанию для всякой персоны, были обусловлены еще в предшествующем веке и формально остаются существенными и в настоящее время. Полные выводы и рекомендации подчеркивают важность индивидуального подхода к физическому воспитанию, учитывая особенности каждого обучающегося. По нашему мнению, никто из личностей об субъективных характеристиках ученика лучше самого ученика. При наличии определенного резерва теоретических знаний о принципиально неодинаковых методах и принципах физиологического формирования, ученик сможет грамотно выбирать различные формы и основное содержание индивидуальных занятий [3, с. 93].

Один из достаточно результативных простых способов формирования физиологической культуры персоны – открыто коллективная работа школьников, преподавателей, законных представителей (родителей) и администрации школы в учебном процессе образования и развития.

В свете непрерывно текущих современных условий система физического развития не функционирует так, как первоначально предвиделось, что невольно вынуждает нас активно задуматься о ее эффективности в прошлом веке. В этом контексте, важно выявить причины ситуации и найти наилучший способ ее решения.

Начнем с того, что определим узловые принципы, на которых официально будет строиться физическое воспитание подростков, чтобы оно однозначно отвечало преимущественно нынешним требованиям и бытовало достаточно результативным. Эти положения должны адекватно воссоздавать важнейшие воззрения, духовные ценности и новаторские подходы, определяющие основы физиологического формирования [1, с. 18].

Узловой методологический принцип конкретно состоит в том, что активное формирование физиологической культуры индивидуума подобает быть неизбежно поддержано довольно ценными вероятностями физиологической инициативности через единую систему физиологической учебы. Из-за этого, стержневой поставленной задачей физиологического развития и формирования традиционно представляется не просто выдающиеся достижение довольно определенной степени физиологической соответствующей подготовки, а выработка преимущественного здорового образа жизни и физиологической инициативности у индивидуума.

Также значительно важно установить определенную последовательность основных приоритетов в сфере физиологического формирования, целесообразно учитывая нынешние реалии.

Совместное непосредственное соучастие обучающихся и преподавателей в организации процесса физического воспитания считается важным для достижения целей этой области. Коллективное управление основано на сотрудничестве между обучающимися, преподавателями и родителями, что способствует поддержанию связи поколений, сохранению традиций, развитию личности всех участников, поощрению творческой активности и обеспечению свободы выбора.

Из всего этого можно сделать существенный вывод, что непременно важно окончательно сконцентрироваться не только на дальнейшем усовершенствовании физиологической формы школьников и активном решении насущных проблем детского оздоровления, но и на дальнейшем развитии сугубо персональной физиологической инициативности всякого индивидуума в конкретных рамках школьных занятий по физиологическому формированию и развитию [5, с. 33].

Таким образом, после изучения ситуации мы определенно выявили основные причины недостаточной эффективности системы физического воспитания в средних школах сегодня и четко обусловили допустимые различные способы разрешения данной насущной проблемы.

Коренное модифицирование воззрений на определенные ценности в сфере человеческого здоровья и школьного спорта у индивидуума обнаруживает существенно новейшие возможности для формального установления целей физиологического воспитания и становления. В нынешнее современное время ключевая цель физиологического становления непосредственно заключается не в естественной склонности к безукоризненной физиологической конфигурации, а в активном развитии предельно всеобщей физиологической культуры и индивидуального состояния здоровья школьника. Существенные видоизменения в различных подходах к физиологическому становлению и развитию непосредственно влияют на выработку внутренних уверений и большой заинтересованности к фи-

физиологической двигательной предприимчивости, а также на определенный уровень физиологической технической подготовленности и сильного здорового способа жизни. Надобно успешно передвинуть заметные акценты на специально указанные убеждения физиологического созревания и становления.

Высокая результативность вырабатывания физиологической культуры индивидуума легко завоевывается благодаря открыто коллективному правлению образовательным процессом физиологического становления и воззрения, в котором активно участвуют ведущие преподаватели, школьники и их законные представители. Соуправление изначально обозначает, что школьники непосредственно принимают активное участие в образовательном управлении вкупе с другими различными обязательно предстают субъектами, при этом они также непосредственно являются традиционным объектом образовательного управления и обычно учитываются при окончательном принятии советующих постановлений.

Библиографический список

1. Кумбочоков А.Е. Физкультурная грамотность обучающейся молодежи как субъект физической культуры индивидуума // Актуальные проблемы физической культуры и спорта // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции 24–26 марта 2005 г. – Томск. – 14–20 с.
2. Лакьяненко П.М. Ключевая роль коллективного физкультурного образования в решении актуальной проблемы здоровья и двигательной подготовленности населения России // Физическая культура и спорт: интеграция пауки и практики: Материалы III международной научно-практической конференции. – Ставрополь, 2006. – 348 с.
3. Кофмап Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., 1998. – 321 с.
4. Спирин В.К. Организационно-методические условия неэффективного построения уроков физической культуры в рамках традиционной системы физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 6. – С. 11–14.
5. Хокунов А.Х. Физическая культура в общеобразовательной системе. – М.: Советский спорт, 1994. – 133 с.
6. Ямбург Е.А. Управление развитием адаптивной спортивной школы. – М.: ПЕР СЭ-Пресс, 2004. – 367 с.

КАК СПОРТ ПОМОГАЕТ СТУДЕНТАМ И ШКОЛЬНИКАМ РАЗВИВАТЬ САМОДИСЦИПЛИНУ И ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ

***Аннотация.** В данной статье автор дает ответ на вопрос, заключенный в названии статьи, рассматривая различные факторы, встречающиеся в повседневной жизни человека, их роль и влияние на его жизненный путь. Раскрывается эффективность использования такого инструмента как спорт в воспитании детей и студентов, а также, как он покрывает все эти факторы.*

***Ключевые слова:** спорт, самодисциплина, воспитание, наставничество, цель.*

Проблема самодисциплины довольно остро стоит у современного молодого поколения. Прокрастинации и саморазрушение, как бы это не было печально, являются основным трендом молодежи 2000-х годов. В свое время советская школа решала эти проблемы следующим образом: советскому ребенку предоставлялся огромный выбор различных секций и кружков по интересу абсолютно бесплатно, тем самым подросток в свое свободное время занимался полезным, а главное интересным для себя занятием. Сейчас такая практика практически упразднена, и ребенок в основном отдан самому себе, особенно в тех случаях, когда родители не обладают достаточными средствами для того, чтобы записать его на какие-либо секции.

Каждый, кто занимался спортом, не понаслышке знает, насколько важно соблюдать распорядок дня, питание, регулярное посещение тренировок, борьбу с ленью и страхом перед неудачами для достижения значимых результатов. Все эти действия помогают не только ребенку или студенту, но и любому человеку стать дисциплинированнее, помочь ему не только правильно устанавливать свои цели, но и достигать их. Для понимания процесса формирования дисциплины рассмотрим влияние каждого фактора более подробно.

Таблица 1 – Влияние различных факторов на самодисциплину

Распорядок дня	Большинство студентов не дадут соврать, что разбитый распорядок дня – это то, чем они живут каждый день. Учеба в университете зачастую не связана с четким распорядком дня.
Питание	Мы формируем нашу микрофлору рационом, который может, как позитивно, так и отрицательно влиять на наш организм и поэтому

	крайне важно соблюдать необходимое сбалансированное для человека количество белков, жиров и углеводов, витаминов и минералов.
Соблюдение режима тренировок	Как будет упомянуто далее, достижение любой цели неразрывно связано с возможностью человека повторно совершать каждый день мелкие шаги в сторону цели. Без четкого контроля и дисциплины здесь никуда, именно они позволят изо дня в день медленно двигаться к желаемому.
Лень	Лень – главный дракон в вашей жизни, победив которого вам будет доступно любое совершение [4]. Только дисциплинированный человек своей силой воли способен одержать верх над этим драконом.
Страх перед неудачей	Зачастую именно он ограничивает и сковывает человека на его пути, страх перед важным соревнованием, страх перед важным экзаменом, это все его составляющие. Умение преодолеть его поможет человеку достичь большего не только в спорте, но в жизни.

Стараясь ответить на главный вопрос данной статьи, хотелось бы упомянуть, что важен не только успех в какой-либо деятельности, но и путь к нему, ведь именно он закаляет человека и обучает его, позволяя преодолеть трудности. Поэтому спорт является одним из самых действенных инструментов в развитии самодисциплины, ведь он тренирует не только тело, но и дух человека. Именно спорт позволяет человеку научиться бороться со всеми вышеперечисленными факторами, постепенно прививая себе полезные привычки.

В продолжении темы хотелось бы раскрыть еще один аспект, присущий любому спорту и его влияние на человека – наставничество [2]. Крайне важно заложить в человека правильные идеи на этапе взросления, именно во время процесса формирования личности, ведь чем старше человек – тем сложнее повлиять на его мысли и привычки извне. Роль наставника в процессе обучения школьников и студентов крайне важна, он обучает не только своим непосредственным участием в тренировке, но и своим существованием [3]. Лучший метод обучения человека – живой пример, ведь именно среда формирует человека.

Теперь разберем какие именно аспекты спорта покрывают вышеперечисленные факторы, влияющие на самодисциплину. Думаю, что необходимо начать с распорядка дня. Не секрет, что как и у любого живого организма, так и у человека периоды бодрствования и отдыха ежедневно чередуются, вкупе с возможностью организма подстраиваться под постоянно повторяющиеся действия для

достижения наибольшей эффективности, как в спорте, так и в любой другой деятельности. Человеку крайне важно соблюдать режим дня для достижения наибольшей эффективности [1].

За всю свою долгую жизнь человек в среднем тратит около 5 лет исключительно на еду, как было сказано ранее, человек – это то, что он ест. Поэтому крайне важно уделять своему рациону питания пристальное внимание, и помимо соблюдения правильной калорийности и баланса белков жиров и углеводов помнить о витаминах в его организме, ведь человек ежедневно испытывает дефицит некоторых витаминов без правильного подхода к питанию. Дисциплина в питании позволит вам в короткие сроки почувствовать качественные изменения в своей жизни.

Соблюдение режима тренировок – несмотря на похожесть с первым пунктом, этот пункт говорит не о балансе между сном и бодрствованием и реакции организма, а о важности ежедневных малых шагов на пути к большему. Как вода точит камень, так и регулярные тренировки способны изменить человека до неузнаваемости. Этот пункт напрямую говорит о важности самодисциплины, как упоминалось раньше, спорт позволяет развивать в себе этот навык даже с самых малых лет.

Борьба с ленью, как и прошлый пункт, напрямую говорит о важности дисциплинированного поведения, хотя для кого-то данный пункт покажется мало значимым, однако для некоторых людей именно победа над ленью станет воротами в будущее. Хороший наставник и правильно поставленная жизненная цель в этом случае будут основными инструментами в преодолении данного недуга.

Закрывающий пункт – это страх перед неудачей. Все люди в своей жизни испытывали его, например, на пороге важного экзамена, соревнования или любого другого определяющего их жизненный путь события. Как и любую другую эмоцию, его преодолеть будет крайне непросто, почти невозможно. Однако путь к успеху прокладывают неудачи, поэтому и любые свои ошибки не стоит воспринимать как шаг назад, это всего лишь очередной этап на пути к чему-то большему, как в спорте, так и в жизни.

В заключении хотелось бы сказать, что спорт и все его аспекты являются, наверное, одним из самых лучших катализаторов на жизненном пути любого человека, вне зависимости от его деятельности. Конечно же спорт помогает развивать намного более обширное количество полезных навыков и умений, чем перечислено в данной статье, такие как координация человека, его эмоциональное состояние, работа в команде и конечно же здоровье, ведь в здоровом теле – здоровый дух.

Библиографический список

1. Муринчик, Е.С. Роль физической активности и студенческого спорта в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы студентов / Е.С. Муринчик, С.К. Попов, А.А. Димитропуло // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов VI Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 18–19 мая 2023 года / Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского. – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2023. – С. 331–334.
2. Нгуен, К.З. Тенденция развития оздоровительных и здоровьесберегающих технологий в физической культуре и спорте в университете / К.З. Нгуен, К. Тихонович // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии: Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции, Казань, 22–23 марта 2023 года. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2023. – С. 355–359. – EDN PLQFZD.
3. Павловская, С.В. Преодоление стрессовых ситуаций путем применения физической культуры / С.В. Павловская, К.В. Зырянов, П.Е. Шувалов // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: Межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2023. – С. 211–213.
4. Шебзухов В.Ш. Убить дракона // Басни, притчи, детское. – 2014. – №1. – С. 4.

СЕКЦИЯ 4

ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Айвазова Е.С., Горчанюк Ю.А.
**ФБГОУ ВО «Южно-Российский институт управления –
филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы
при Президенте РФ»,
г. Ростов-на-Дону**

ВЛИЯНИЕ АЭРОБНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

***Аннотация.** В данной работе рассмотрены исследования, демонстрирующие положительное влияние регулярной аэробной физической активности на когнитивные функции у студентов. Обзор исследований показывает, что физическая активность улучшает внимание, память и исполнительные функции. Эти улучшения связаны с увеличением объема серого вещества в мозге, улучшением нейропластичности и нейрогенеза, а также повышением уровня нейротрофического фактора мозга и снижением уровня кортизола. Включение регулярных аэробных упражнений в распорядок дня студентов может существенно повысить их учебную успеваемость и общее когнитивное здоровье. Результаты подчеркивают важность разработки программ физического воспитания, учитывающих значимость физической активности для когнитивного развития студентов.*

***Ключевые слова:** физическая активность, когнитивные функции, аэробные упражнения, внимание, память, исполнительные функции, нейропластичность, нейрогенез, кортизол, студенты.*

Современная жизнь студентов характеризуется высокой загруженностью, связанной с необходимостью совмещения учебной деятельности, работы и социальных обязательств. Учебный процесс в вузах требует значительных умственных усилий и концентрации. Студенты ежедневно сталкиваются с большим объемом информации, которую необходимо усвоить и обработать. Помимо учебных занятий, многие студенты вынуждены подрабатывать, чтобы обеспечить себя финансово, что приводит к дополнительной нагрузке.

Эмоциональные переживания также играют важную роль в жизни студентов. Переходный возраст, адаптация к новому учебному заведению, стрессовые ситуации, связанные с экзаменами и сдачей курсовых работ, а также личные проблемы могут существенно влиять на психоэмоциональное состояние студентов. Высокий уровень стресса и постоянная усталость негативно сказываются на когнитивных функциях, таких как внимание, память и способность к решению проблем.

Рассмотрим, как нарушения когнитивных функций влияют на учебный процесс студентов.

1. Нарушение памяти.

Студенты с нарушениями памяти могут забывать пройденный материал, терять важные записи, не помнить сроки сдачи заданий и контрольных работ. Это приводит к снижению успеваемости и частым повторным изучением материала.

2. Проблемы с вниманием.

Студенты, испытывающие трудности с концентрацией внимания, часто отвлекаются во время занятий, не могут сосредоточиться на чтении и выполнении домашних заданий. Это приводит к недостаточному пониманию материала и снижению качества выполнения учебных задач.

3. Нарушения исполнительных функций.

Студенты с нарушениями исполнительных функций сталкиваются с проблемами в планировании и организации учебного процесса. Они могут забывать о дедлайнах, не успевать завершить проекты в срок и испытывать трудности с многозадачностью. Это негативно сказывается на их достижениях и общей успеваемости.

4. Затруднения в решении проблем.

Студенты, испытывающие трудности в решении проблем, не могут эффективно анализировать задачи, находить оптимальные решения и применять критическое мышление. Это приводит к неэффективному выполнению заданий и снижению оценки за креативные и аналитические задания.

В последние десятилетия большое количество исследований подтвердило положительное влияние физической активности на когнитивные функции. Рассмотрим конкретные примеры исследований и проанализируем, какие физиологические процессы происходят в организме человека во время тренировок и как они способствуют улучшению когнитивных функций.

Исследование Ratey and Loehr (2011) подчеркивает важность физической активности для поддержания и улучшения когнитивных функций. Авторы предоставляют обширный обзор данных, подтверждающих положительное влияние физической активности на мозговую функцию, и объясняют механизмы этого воздействия. Было выявлено, что физическая активность:

- стимулирует высвобождение нейротрофного фактора мозга (BDNF), что способствует росту и выживанию нейронов, а также улучшает синаптическую пластичность,
- увеличивает приток крови и кислорода к мозгу, что способствует лучшему функционированию нейронов и когнитивным процессам;

- способствует снижению уровня гормона стресса – кортизола, а также повышает уровень эндорфинов, что улучшает настроение и снижает стресс;
- стимулирует образование новых нейронов (нейрогенез) и укрепляет связи между ними (нейропластичность), что способствует улучшению когнитивных функций.

Исследование Hillman et al (2008) подтверждает, что аэробные упражнения оказывают значительное положительное влияние на когнитивные функции и структуру мозга, делая их важной составляющей здорового образа жизни.

1. Занятия физическими упражнениями способствовали улучшению планирования, гибкости мышления и удержанию внимания.
2. Аэробная активность улучшает кровообращение и оксигенацию мозга, что способствует лучшему функционированию нейронов.
3. Физическая активность повышает уровень нейротрофического фактора мозга (BDNF), поддерживающего выживание и рост нейронов.
4. Уровень кортизола (гормона стресса) снижается, что положительно влияет на когнитивные функции.

Исследование Voss et al (2011). Цель исследования состояла в том, чтобы определить, как регулярная аэробная физическая активность влияет на когнитивные функции у студентов колледжа. Исследование фокусировалось на внимании, памяти и исполнительных функциях.

В исследовании приняли участие студенты колледжа, которые были разделены на две группы: экспериментальную группу, занимающуюся аэробной физической активностью, и контрольную группу, которая вела обычный образ жизни. Экспериментальная группа участвовала в программе аэробных упражнений, включающей бег, плавание и занятия на кардиотренажерах, три раза в неделю по 45 минут в течение 12 недель. Оценка когнитивных функций проводилась с помощью стандартизированных тестов на внимание, память и исполнительные функции до и после программы упражнений.

Физиологические измерения. Измерялись уровни BDNF и кортизола, а также показатели сердечно-сосудистой выносливости.

Результаты исследования.

1. Влияние на когнитивные функции.

- **Внимание.** У студентов из экспериментальной группы наблюдалось значительное улучшение в тестах на внимание по сравнению с контрольной группой.
- **Память.** Улучшения в рабочей и долгосрочной памяти были значительны у студентов, занимающихся аэробной активностью.

– **Исполнительные функции.** Экспериментальная группа показала улучшение в задачах на планирование, решение проблем и когнитивную гибкость.

2. Физиологические изменения.

– **Уровень BDNF.** У студентов, занимающихся физической активностью, наблюдалось увеличение уровня BDNF, что связано с улучшением нейропластичности.

– **Уровень кортизола.** Уровень кортизола снизился у участников экспериментальной группы, что указывает на снижение стресса.

– **Сердечно-сосудистая выносливость.** Участники экспериментальной группы показали улучшение показателей сердечно-сосудистой выносливости.

Таким образом, регулярная аэробная активность улучшает внимание, память и исполнительные функции. Физические упражнения способствуют лучшему удержанию внимания, планированию, когнитивной гибкости и решению проблем. Аэробные упражнения увеличивают объем серого вещества в ключевых областях мозга, таких как гиппокамп и префронтальная кора. Улучшается нейропластичность и нейрогенез, что способствует улучшению когнитивных функций. Физическая активность улучшает кровообращение и оксигенацию мозга, повышает уровень нейротрофического фактора мозга (BDNF) и снижает уровень кортизола (гормона стресса). Эти изменения способствуют выживанию и росту нейронов, улучшению настроения и снижению стресса.

Включение регулярной аэробной активности в распорядок дня студентов может существенно улучшить их учебную успеваемость и общее когнитивное здоровье. Программы физического воспитания должны учитывать важность аэробной активности для когнитивного развития студентов. Эти выводы подчеркивают важность регулярной физической активности для поддержания и улучшения когнитивных функций, что является ключевым фактором для успешного обучения и общего благополучия студентов.

Библиографический список

1. Ван Д. и др. Психологические эффекты физической активности: влияние на стресс и качество жизни. / *Journal of Sport and Health*. 2020.
2. Лин, Я., Гао, В. Влияние физических упражнений на симптомы тревожности у студентов колледжей: метаанализ. / *Frontiers in Psychology*. 2023.
3. Мейер, Дж.Д., Макдауэлл, К. Эндорфины и дофамин: биохимические реакции на физическую активность. / *International Journal of Exercise Science*, 2020. 13 (4), 125–137.
4. Соловьева, Е.А., и др. Влияние физической активности на стресс и психическое здоровье студентов. / *Международный журнал спорта и здоровья*. 2018. 9 (3), 224–230.
5. Чен, К., и др. Влияние аэробных упражнений на уровни кортизола и психическое здоровье у студентов. / *Journal of Physical Education and Sport*. 2019.

ПОНЯТИЕ ЗДОРОВЬЯ И ЧТО НУЖНО О НЕМ ЗНАТЬ

***Аннотация.** Здоровье – это универсальная концепция, которая включает способы, с помощью которых мы адаптируем наше самочувствие, физическое и психическое, к меняющимся реалиям, влияющим на наш разум и тело. Это не только отсутствие болезней, но и наша способность беспрепятственно участвовать в повседневной деятельности.*

***Ключевые слова:** здоровье, человек, социальное здоровье, стрессоустойчивость, профилактика заболеваний, здоровый образ жизни.*

Люди привыкли думать, что под здоровьем понимается состояние физического и психического благополучия человека, характеризующееся отсутствием болезней. Постоянные споры привели к тому, что понятие «здоровье» претерпело значительные изменения. Сейчас данный термин подразумевает под собой не только способность нашего организма функционировать нормально в повседневной жизни и отсутствие заболеваний, но также и наличие у человека способности справляться со стрессом и вести более активный и долгий образ жизни. Здоровый образ жизни помогает нам вести комфортную и радостную жизнь. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов».

После исследования, проведенного в 2006 году, оказалось, что здоровье можно охарактеризовать по-разному. Например, здоровье – это способность эффективно справляться с повседневными вызовами и требованиями, включая отсутствие заболеваний. Еще одно исследование, проведенное в 2013 году, утверждает, что здоровье можно рассматривать как нашу способность к любви и работе. Это означает, что человек может достигать своих целей, удовлетворять свои потребности и успешно взаимодействовать с окружающей средой. Таким образом, здоровье рассматривается как ценный ресурс для повседневной жизни, который зависит от индивидуальных целей и задач, связанных со здоровьем.

Понятие «здоровье» происходит от староанглийского слова «hæloth». Оно обозначает целостность или полноту само по себе. Согласно исследованию, проведенному в 2009 году, здоровье – это наша способность приспосабливаться к окружающей среде. Здоровье не является постоянным показателем, но обычно находится в диапазоне, где болезни могут сосуществовать с хорошим самочувствием.

В данном контексте человек, который обычно считается здоровым, может почувствовать слабость или дискомфорт при изменении обстоятельств. Например, если человек, привыкший к сидячему образу жизни в городе, переезжает в горное жилье, он может испытывать одышку или затрудненное дыхание из-за недостатка кислорода на высокой высоте. Однако со временем его организм адаптируется к новым условиям, и он может почувствовать себя лучше. Следовательно, наличие или отсутствие болезней не всегда является определяющим фактором для оценки состояния здоровья человека. Однако наличие хронических заболеваний может свидетельствовать о плохом самочувствии.

Различные виды здоровья.

Представления о здоровье существенно разнятся по всему миру. В общем, здоровье включает в себя следующие аспекты: физическое благополучие (состояние, когда организм человека свободен от заболеваний или травм), духовное благополучие (нахождение смысла и гармонии в жизни, достижение баланса между личной и общественной сферой), психическое здоровье (психологическое, эмоциональное, поведенческое и когнитивное благополучие), профессиональное благополучие и экологическое благополучие (воздействие природной и искусственной среды на здоровье и благополучие), социальное благополучие (умение общаться, строить отношения и вносить вклад в сообщество), интеллектуальное благополучие (готовность к новым идеям и впечатлениям).

Факторы, влияющие на состояние здоровья.

1. Финансовое положение и общественный статус. Не секрет, что одним из важнейших аспектов, который определяет здоровье – уровень дохода. Чем он выше, тем выше общественное положение человека и его возможность обеспечить себя качественным питанием, медицинским обслуживанием, образованием и т.д., что способствует укреплению здоровья. В 2014 году было проведено исследование, которое гласит, что, здоровье человека связано с «его социально-экономическими ресурсами или общественным положением, как правило, доходом, уровнем образования или статусом в профессиональной иерархии». Чем выше общественный статус человека, тем лучше его здоровье и возможности улучшать его при нужде.

2. Социальная окружающая среда. Полноценное взаимодействие с социумом играет важную роль в психическом, социальном, профессиональном и интеллектуальном благополучии. Исследования показывают, что поддержка со стороны окружающих в получении ресурсов, способствующих укреплению здоровья, способна помочь сохранить хорошее самочувствие.

3. Образование. Оно влияет на трудоустройство, доход и общественный статус человека, что в свою очередь определяет факторы образа жизни, способствующие укреплению здоровья. Повышение уровня образования, особенно в

области анатомии человека, помогает людям получить доступ к информации о здоровье, понять ее и улучшить свое благополучие.

4. Генетика. Генетические аспекты играют очень важную, если не ключевую роль в обеспечении здоровья на протяжении всего жизненного пути.

5. Культурные особенности влияют на восприятие здоровья в различных общностях в зависимости от пола, возраста, гендерной идентичности, заболеваний, подходов к лечению и других факторов. Культурные нормы формируют личное понимание здоровья и благополучия, которое может различаться в разных уголках мира.

Следить за своим здоровьем важно. Вот несколько способов, которые помогут в этом:

- найти баланс между работой и личной жизнью;
- питаться сбалансированно;
- пить 1,5–2 литра жидкости ежедневно;
- спать не менее 8 часов;
- соблюдать личную гигиену (мыть руки, принимать душ);
- регулярно проходить медицинские обследования;
- заниматься физическими упражнениями;
- устанавливать контакты с другими людьми.

Вывод.

Опираясь на приведенную информацию, к здоровью относятся абсолютно все процессы, происходящие в жизни человека и влияющие на него. За здоровьем важно следить, то есть следовать методам, которые сохраняют его и заниматься его корректированием в случае необходимости.

Библиографический список

1. Павловская, С.В. Преодоление стрессовых ситуаций путем применения физической культуры / С.В. Павловская, К.В. Зырянов, П.Е. Шувалов // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: Межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2023. – С. 211–213.
2. Шебзухов В.Ш. Убить дракона // Басни, притчи, детское. – 2014. – №1. – С. 4.

ДИНАМИКА КРАСНОЙ КРОВИ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ХАРАКТЕРА АДАПТАЦИИ К ИНТЕНСИВНЫМ МЫШЕЧНЫМ НАГРУЗКАМ

***Аннотация.** В условиях экспериментальной модели установлено, что снижение количества эритроцитов до 25% в условиях выполнения интенсивных беговых нагрузок не сопровождалось ухудшением работоспособности животных. Падение способности животных к выполнению, постоянно растущей по объему и продолжительности работы циклического характера, регистрировалось при снижении количества красных клеток крови на 40% и ниже.*

***Ключевые слова:** анемия, физическая нагрузка, белки крови.*

Введение. Уменьшение концентрации эритроцитов и уровня гемоглобина в крови обозначается как анемия. Анемия может являться самостоятельным или сопутствующим симптомом многих внутренних заболеваний, инфекционных и онкологических болезней [3]. Но причиной возникновения анемии могут являться и такие факторы как низкая двигательная активность, неправильное питание, высокая загрязненность окружающей среды. В то же время анемия, как правило связанная с дефицитом железа, отмечается и у лиц с высоким уровнем двигательной активности – у профессиональных спортсменов, достигая 24% у спортсменов – мужчин и 42% у женщин спортсменок [4].

Следует отметить, что у атлетов, спортивная деятельность которых связана с развитием общей выносливости диагностика анемии затруднена, поскольку в пике их работоспособности часто регистрируется снижение уровня гемоглобина и концентрации эритроцитов. Причём данные показатели у них могут быть ниже, чем у лиц с обычным уровнем суммарной двигательной активности [6]. Подобное состояние классифицируется как «спортивная анемия», хотя больше подходит термин «ложная анемия», поскольку снижение количества эритроцитов и концентрации гемоглобина если и происходит, то незначительно. Но при этом увеличивается объем плазмы и, соответственно, улучшаются реологические свойства крови, в результате чего уменьшается нагрузка на сердце. «Спортивная анемия», регистрируется, как правило, в условиях интенсификации тренировочных нагрузок. В то же время, конкретных указаний, в каком случае развивающаяся анемия носит приспособительный характер, а в каком свидетельствует о формируемом физическом перенапряжении, нет. Что и определило цель данной работы – в условиях экспериментальной модели провести сравнительный анализа

количества эритроцитов, уровня гемоглобина, гематокрита и способности животных к выполнению максимально возможной по продолжительности беговой нагрузки в условиях моделирования хронического физического перенапряжения (ХФП).

Материалы и методы исследования. Биомоделями в данной работе являлись лабораторные крысы самцы линии Вистар в возрасте 5 месяцев. Работа с биомоделями осуществлялась в соответствии с рекомендациями «О правовых, законодательных и этических нормах и требованиях при выполнении научных морфологических исследований» [7]. В соответствии с задачами работы у животных предварительно формировалась способность к выполнению продолжительной физической нагрузки циклического характера путем принуждения их к выполнению беговых нагрузок по движущейся ленте тредмила. В последующем, у животных, обладающих высокой работоспособностью, формировалось патологическое состояние – хроническое физическое перенапряжение (ХФП).

У животных на разных этапах выполнения физических нагрузок осуществляли забор крови для проведения гематологических исследований с использованием гематологического анализатора «Медоник – М20С» фирмы Boule Medical AB P.O. Box 42056 SE – 126 13, Stockholm». Для определения концентрации альбуминов и содержания общего белка в крови животных использовали фотометрический метод в соответствии с рекомендациями, изложенными в руководстве (Л.М. Прасолова и соавт. 1999).

Результаты, полученные в процессе постановки эксперимента, подвергались статистической обработке с использованием стандартного пакета Microsoft Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. Регулярное выполнение беговых нагрузок обеспечило повышение работоспособности животных более чем на 70%. Так, если на начало эксперимента животные способны были выполнять бег по движущейся ленте в течение $179,1 \pm 27,5$ мин, то по окончании тренировочных циклов – $311,9 \pm 12,8$ мин. Повышение способности к выполнению беговой нагрузки обеспечивалось определенными положительными адаптивными изменениями в вегетативных органах. На начало тренировок концентрация эритроцитов в крови самцов крыс соответствовала $5,28 \pm 0,63$ млн/мм³. По окончании тренировочных циклов количество эритроцитов возросло и соответствовало $6,24 \pm 0,31$ млн/мм³. Содержание гемоглобина в крови возросло с $16,0 \pm 0,94$ гр% до $16,7 \pm 0,73$ гр%. Увеличение гематокрита на 14,0% происходило параллельно с увеличением общего объема крови на 14,1%. Т.е. тренировки животных в течение 9 недель способствовали комплексу положительных изменений в гематологических показателях самцов крыс.

Концентрация альбуминов и общего белка в течение первых недель тренировок значимых изменений не претерпела. Последняя неделя тренировок (9-я – цикл активного отдыха) характеризовалась достоверным снижением уровня общего белка. Снижение концентрации общего белка в крови животных, систематически выполнявших физические нагрузки, является свидетельством активации анаболических процессов, обеспечивающих повышение функциональных возможностей систем, обеспечивающих адаптацию организма к физическим нагрузкам.

Моделирование ХФП путем ежедневного увеличения продолжительности и интенсивности бега по ленте тредмила уже через 5 дней эксперимента сопровождалось снижением всех определяемых показателей. Концентрация эритроцитов понизилась до $4,50 \pm 0,23$ мл/мм³, а гематокрит до $48,6 \pm 1,01\%$ при $52,7 \pm 1,07\%$ на начало моделирования ХФП. В последующие дни эксперимента, несмотря на постоянно растущий объем выполняемой физической нагрузки отмечается незначительное увеличение в крови животных как количества эритроцитов и гемоглобина, так и гематокрита. Но тем не менее эти показатели были ниже в сравнении с данными, определяемыми на начало моделирования ХФП.

В пике работоспособности животных, когда они были способны выполнять бег по движущейся ленте более 250 минут, количество эритроцитов соответствовало $4,67 \pm 0,17$ мл/мм³, уровень гемоглобина $13,8 \pm 0,35$ гр%. Но при этом регистрировалось снижение общего объема крови и незначительное повышение гематокрита. Подобные изменения в соотношении процента объема крови от массы тела и незначительное повышение гематокрита мы связываем с уменьшением в крови более чем в два раза концентрации общего белка и альбуминов. Соответственно, снижается онкотическое давление и, возможно, нарушается обмен воды между кровью и тканями.

Последующие дни эксперимента характеризовались резким снижением уровня гемоглобина, количества эритроцитов и гематокрита. На данном этапе моделирования ХФП снижение эритроцитов составило более 50%, а уровня гемоглобина 42%. Животные были способны выполнять беговую нагрузку не более 30% от максимально возможной.

Данные, полученные в экспериментальной модели, позволяют предположить, что снижение количества эритроцитов и гемоглобина в период интенсификации тренировочных нагрузок в пределах 25% на работоспособности животных не сказывается, и это можно расценивать как адаптивную реакцию, обеспечивающую улучшение реологических свойств крови. Снижение количества эритроцитов и уровня гемоглобина более чем на 40% от величин, определяемых в условиях высокой работоспособности, следует расценивать как показатель развивающегося переутомления или хронического физического перенапряжения.

Библиографический список

1. Беляев Н.Г., Лёвочкина Э.Д., Батулин В.А., Ржепаковский И.В., Абасова Т.В., Писков С.И. Динамика аутоантител к белкам кардиомиоцитов на разных этапах моделируемых мышечных нагрузок // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Медицина. – 2022. – Т. 26. – № 1. – С. 51–61.
2. Беляев Н.Г. Структурные изменения в мышечном волокне в период адаптации к физическим нагрузкам различной интенсивности // Наука. Инновации. Технологии. Научный журнал Северо-Кавказского федерального университета. – 2014. – № 2. – С. 179–189.
3. Марковская, В.А., Зелова О.В., Султанов И.С. Особенности течения и развития анемии. The scientific heritage. – 2018. – № 30. – С. 18–21.
4. Маринич, В. В., Т. В. Маринич Т.В. Анемии у спортсменов: учебно-методическое пособие. Пинск: ПолесГУ. – 2020. – URL: <https://e.lanbook.com/book/284489> (дата обращения: 29.08.2023).
5. Прасолова Л.М., Пупкова В.И., Жданова В.В. Набор реагентов «АЛЬБУМИН-НОВО» для фотометрического определения альбумина в сыворотке и плазме крови // Новости «Вектор-Бест». – 1999. – №13. – С. 3–4.
6. Юсупова Д.Р. Илюшин О.В Спортивная анемия: причины и последствия // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 98–8. – С. 157–160.
7. European convention for the protection of vertebrate animals used for experim. and other scientific purposes. coun. of Europe. Strasbourg, – 1986. – 53 p.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ВАЖНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

***Аннотация.** Сегодня тема пропаганды здорового образа жизни актуальна как никогда. Известно, что среднестатистический россиянин начинает обращать внимание на свое здоровье только после того, как болезнь проявляется в виде «букета» серьезных симптомов, указывающих на наличие хронического заболевания. Однако многие заболевания можно предотвратить, и для этого не требуется сверхъестественных усилий. Одним из путей решения этой проблемы является пропаганда здорового образа жизни и профилактика заболеваний.*

***Ключевые слова:** здоровье; студенты; пропаганда; спорт; развитие.*

Введение. В современном обществе все больше внимания уделяется не только лечению заболеваний, но и их предотвращению через поддержку здорового образа жизни. Это актуально не только с позиции экономии времени и ресурсов на лечение, но и с точки зрения общественного благополучия. Понимание основ здорового образа жизни становится ключом к успешной борьбе с множеством проблем здоровья.

Важно отметить, что более половины состояния здоровья зависит от образа жизни, что подчеркивает значимость приверженности здоровым привычкам. Отказ от вредных привычек, правильное питание, регулярная физическая активность и продуктивная трудовая деятельность становятся основополагающими элементами здорового образа жизни.

В настоящее время поддержка здорового образа жизни является неотъемлемой частью национальной политики многих стран. В этом контексте особенно важную роль играют педагоги, которые не только должны играть вспомогательную роль, но и активно способствовать формированию культуры здорового образа жизни среди молодежи и студентов.

Новизна данного исследования заключается в анализе методов формирования и усиления пропаганды здорового образа жизни среди студентов. Оно фокусируется на вопросах обучения учителей и физкультурных преподавателей пропаганде здорового образа жизни.

Методология исследования включает в себя использование анкетных опросов, интервьюирования, педагогического наблюдения, методов математической статистики, анализа литературы и других источников.

Результаты и их обсуждение.

В России здоровье приоритетно в государственной политике. Пропаганда здорового образа жизни включает разные мероприятия и методы, целью которых является не только информирование, но и внушение ответственности за здоровье. Особое внимание уделяется здоровью детей и подростков, поэтому важно активно пропагандировать здоровый образ жизни и проводить просвещение среди их родителей. Образовательные учреждения играют ключевую роль, формируя навыки здорового образа жизни у учеников и признают здоровье детей приоритетной областью государственной политики [3].

Пропаганда здорового образа жизни должна охватывать разные возрастные группы – от пожилых до молодежи. Результаты опроса пенсионеров подчеркивают важность информационных мероприятий для них. Необходимо также проводить подобные мероприятия среди школьников, молодежи и молодых семей.

Организация школ здорового образа жизни в разных учреждениях позволит внедрить профилактические мероприятия на ранних этапах обучения и лечения. Личная деятельность считается наиболее эффективной, поэтому индивидуальные беседы и консультации должны быть приоритетом.

Важно учитывать интересы разных возрастных групп. Для детей и подростков – игровые формы работы, кинопросмотры и уроки здоровья. Для молодежи и студентов – интерактивные мероприятия, соревнования и создание веб-сайтов о здоровом образе жизни.

Таким образом, эффективная пропаганда здорового образа жизни требует комплексного подхода, включающего в себя разнообразные формы работы, адаптированные под интересы и потребности различных возрастных и социальных групп [2].

Одним из важных направлений работы по поддержке здорового образа жизни студентов является активное участие в реализации программ по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Данные медицинских осмотров первокурсников вузов свидетельствуют о том, что примерно 12% из них сталкиваются с различными формами сердечно-сосудистых заболеваний, среди которых 82% имеют пограничный атеросклероз, а 3% сталкиваются с заболеваниями эндокринной системы.

Значительная часть студентов попадает под влияние различных факторов риска, таких как курение (более 30,5%), употребление алкоголя (64%), и недостаточная физическая активность (менее 23%). Кроме того, молодежь часто подвергается стрессам, что также негативно сказывается на их здоровье.

Однако большинство студентов осознают свою ответственность за собственное здоровье и заинтересованы в получении информации о том, как форми-

ровать здоровый образ жизни. Это свидетельствует о важности проведения просветительской работы среди молодежи и детей уже с ранних лет. Систематическая пропаганда знаний о здоровом образе жизни способствует снижению заболеваемости и формированию здорового и активного поколения. [1]

Для успешной реализации этой деятельности необходимо проявлять решительность, планировать мероприятия и быть настойчивым. Осознание личностью своей мотивации и образа жизни играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни. Поэтому важно, чтобы каждый человек самостоятельно стремился к здоровому образу жизни и принимал активное участие в поддержании своего здоровья.

Заключение.

Необходимо подчеркнуть, что пропаганда здорового образа жизни представляет собой неотъемлемую и важную составляющую образовательного процесса. С учетом этого можно сделать следующие выводы.

1. Здоровье – ценность для индивида и общества. Это дар, который нужно беречь с детства.
2. Здоровый образ жизни – основан на нравственности, разумности и активности, сохраняя здоровье на протяжении жизни.
3. Цель развития физической культуры – увеличение занятий спортом в обществе.
4. Молодежь нуждается в образовании о здоровом образе жизни для снижения рисков злоупотребления вредными привычками.

Таким образом, продвижение здорового образа жизни должно стать приоритетом для образовательных учреждений и общественных организаций, с целью обеспечения здоровья и благополучия будущих поколений.

Библиографический список

1. Габибов А.Б., Молоканов А.А., Багута Н.А. Актуальные проблемы организации физкультурно-оздоровительной деятельности в образе жизни // Использование современных технологий в сельском хозяйстве и пищевой промышленности: материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, 26 апреля 2023 г. – пос. Персиановский: Донской ГАУ, 2023. – 288 с.
2. Колесникова Т.Н., Колесников И.А., Габибов А.Б., Молоканов А.А. Физическая культура и студенческий спорт в Донском ГАУ // Аграрная наука и производство в условиях становления цифровой экономики Российской Федерации: материалы международной научно-практической конференции, (Персиановский, 7–9 февраля 2023г.). В 3 т. Т. III. – пос. Персиановский: Донской ГАУ, 2023. – 220 с.
3. Майбородин С.В., Кадыкова Н.К., Колесников И.А. Пропаганда здорового образа жизни государства, как социально – экономической безопасности // В сборнике: Современные технологии сельскохозяйственного производства и приоритетные направления развития аграрной науки Материалы международной научно-практической конференции: в 4-х томах. 2014. – С. 22–25.

К ВОПРОСУ О ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

***Аннотация.** В статье обсуждается важность педагогического сопровождения спортивно-оздоровительных занятий студентов по гиревому спорту на основе данных врачебно-педагогического контроля, в том числе с применением современных аппаратных средств.*

***Ключевые слова:** педагогическое сопровождение, врачебно-педагогический контроль, спортивно-оздоровительные занятия, студенты, гиревой спорт, кардиоинтервалометрия.*

В настоящее время большой популярностью у студентов пользуются спортивно-оздоровительные занятия по гиревому спорту. При этом основными задачами являются не только развитие физических качеств и, в первую очередь, силовой выносливости, но и повышение уровня функционального состояния организма и общего уровня тренированности и здоровья. Это определяет необходимость проектирования спортивно-оздоровительных занятий таким образом, чтобы напряжение систем адаптации и затрачиваемые резервы не превышали возможностей организма во избежание противоположного эффекта от тренировочных занятий.

В литературе отмечается, что процесс формирования у студентов устойчивой потребности в физкультурно-оздоровительной деятельности во многом заключается в организации учебной среды физического воспитания в вузе с акцентом на активизацию личностно значимых механизмов, связанных с повышением адаптационных резервов, созданием мотивационно-направленных, здоровьесформирующих основ жизнедеятельности, расширением диапазона двигательной деятельности [4, 7].

В процессе обучения в вузе у молодого человека убеждения определяют направленность оценок и взглядов в сфере физической культуры, отражают мировоззрение студента и придают его поступкам особую значимость и направленность, при этом потребность в реализации себя через двигательную активность является достаточно значимой в побуждении, направлении и регуляции его поведения. Потребности тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия [2, 3]. Занятия гиревым спортом, с одной стороны, представляются важными для развития мужских

характеристик, включая силу и выносливость, с другой – обладают большим потенциалом для гармоничного развития разных физических качеств и повышения уровня функционального состояния.

Многие авторы указывают, что развитие силовой выносливости связано с индивидуальными особенностями занимающегося, в том числе с его соматотипическими и функциональными показателями [1, 8].

Студенты относятся к юношескому возрасту, который характеризуется определёнными анатомическими и функциональными особенностями, которые необходимо учитывать в тренировочной деятельности.

Силовые упражнения, выполняемые в течение продолжительного времени, как известно, зависимы от состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы, поэтому важно также изучение функционального состояния кислородтранспортных показателей, в том числе показателей анаэробного порога, максимального потребления кислорода и ЧСС, соответствующей этим величинам [1].

Существуют различные подходы к построению тренировочного процесса в гиревом спорте, к подбору методик для получения того или иного результата, направленного на развитие необходимых физических качеств у занимающихся различных возрастных категорий. По мнению современных исследователей, это во многом связано с разными взглядами на использование результатов современных исследований в области физиологии и спортивной педагогики, с тем, что недостаточно разработаны критерии оценки эффективности тренировок с учётом соответствия полученного спортивного результата физиологической стоимости происходящих в организме адаптационных процессов к физической нагрузке. В научно-методической литературе указывается, что при условии правильного подхода и обоснованного соотношения функционального потенциала, занимающегося и длительности, и мощности применяемой нагрузки спортивно-оздоровительные занятия будут иметь положительное значение, способствовать развитию физических качеств и гармоничному физическому развитию, повышению функциональных возможностей миокарда и дыхательной системы, укреплять защитные механизмы. В то же время, если занятия будут проводиться неправильно, нагрузки будут дозироваться необоснованно, а система тренировок будет построена стихийно, то можно ожидать отрицательного влияния и формирования дезадаптации и нарушений вегетативной нервной и эндокринной систем, обеспечивающих регуляцию, а также опорно-двигательного аппарата и всех кислородтранспортных систем организма занимающегося, что приведёт не только к снижению общего уровня тренированности, но и повысит вероятность травм и иных нарушений его здоровья, что нивелирует пользу от занятий [5, 6].

Целью исследования явилось изучение подходов к педагогическому сопровождению физкультурно-оздоровительных занятий студентов по гиревому спорту.

Методы и организация исследования.

Исследование проводилось на базе Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета. В исследовании приняли участие 20 юношей-студентов ЮФУ 18–22 лет, занимающихся гиревым спортом.

Для осуществления педагогического сопровождения и возможности внесения изменений в проектирование спортивно-оздоровительных занятий осуществлялся анализ динамики прироста физических качеств, а также оперативный и этапный контроль показателей вегетативной регуляции и функционального состояния сердечно-сосудистой системы (расчёт индекса Руфье, вариационная кардиоинтервалометрия с помощью аппарата «Психофизиолог» и анализ реакции артериального давления на дозированную физическую нагрузку).

Результаты исследования и их обсуждение.

В настоящее время недостаточно разработаны критерии оценки эффективности тренировок с учётом соответствия полученного спортивного результата физиологической «цене» происходящих в организме адаптационных процессов к физической нагрузке, в том числе у возрастных контингентов, характеризующихся продолжающимися процессами морфологического развития.

При занятиях гиревым спортом у студентов, особенно младших курсов, необходимо учитывать педагогические особенности развития у них физических качеств: продолжающийся рост в длину в связи с наличием незакрытых ростковых зон; значительные индивидуальные различия, связанные с антропометрическими характеристиками и уровнем функционального состояния; обдуманый подход к формированию ценностных ориентаций и воспитанию волевых качеств. Данные особенности имеют значение при выборе индивидуальных подходов к построению тренировочного процесса для занимающихся с учётом индивидуальных характеристик.

Критериями оценки эффективности соотношения получения спортивного результата и состояния физиологических резервов организма нам представляются следующие:

1. Для оценки эффективности тренировки специальной силовой выносливости анализируется динамика сопряжённого развития также таких физических качеств, как сила, общая выносливость и скоростно-силовые качества.
2. Выполнение тренировочных нагрузок максимальной, субмаксимальной и большой мощности лимитируется поставленными задачами, необходимостью

наращивания функционального потенциала, а также совершенствованием работы систем энергообеспечения мышечной работы, что отражается на показателях ЧСС на пике нагрузки.

3. Артериальное давление и его реакция на физическую нагрузку отражает сложность работы механизмов, обеспечивающих, с одной стороны, максимальную оптимальность доставки кислорода и питательных веществ к работающей мышце, а с другой стороны, способность периферических отделов кровеносных сосудов к напряжённой работе в режиме значительно увеличенной мощности.

4. Индекс Руфье характеризует уровень физической работоспособности и уровень оптимальности работы сердечно-сосудистой системы.

5. Гипоксические пробы отражают способность организма к экономизации работы и использованию резервов при мышечной работе, в том числе в условиях недостаточного обеспечения кислородом, а также собственно состояние резервов организма.

6. Вегетативная регуляция является важнейшим звеном обеспечения эффективности функциональной подготовки, поскольку от сложности механизмов, обеспечивающих координацию рабочих систем, зависит как прирост функциональной подготовленности, так и физиологическая «цена» организма за интенсивную мышечную работу. Как правило, в покое наблюдается равновесие влияния симпатических и парасимпатических отделов вегетативной нервной системы. Однако у некоторых высококвалифицированных спортсменов в покое может наблюдаться физиологическая ваготония, характеризующая экономизацию рабочих систем. Симпатикотония считается показателем напряжения адаптационных механизмов организма, при длительном персистировании приводящим к истощению резервов и срыву адаптации.

Необходимость врачебно-педагогического контроля обеспечивается возможностью внесения оперативных корректировок в индивидуальную схему подготовки спортсмена-гиревика на основе анализа данных развития физических качеств, уровня показателей функционального состояния и самооценки общего состояния организма.

В процессе педагогического исследования изучение показателей развития физических качеств позволило установить их положительную динамику, в том числе достоверно значимую по результатам сгибания/разгибания рук в упоре лёжа, броску мяча 3 кг, количеству повторений по «длинному циклу», приседаний с половиной максимального веса и подтягиваниям на высокой перекладине, что свидетельствует о приросте необходимых физических качеств у студентов, занимающихся гиревым спортом.

Исследование показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы обнаружило, что у студентов, занимающихся гиревым спортом,

постепенно развивается экономизация характеристик работы сердца. Снижается ЧСС в покое, улучшается индекс физической работоспособности Руфье, снижается количество испытуемых с ненормотоническими реакциями артериального давления на дозированную физическую нагрузку.

Анализ вариационной кардиоинтервалометрии показал улучшение распределения классов функционального состояния сердечной деятельности. Качество вегетативной регуляции работы сердца, оцененное методом кардиоинтервалов, подтвердило отсутствие процессов перенапряжения и нарушения адаптационных процессов сердечной деятельности у студентов, занимающихся гиревым спортом, что подтверждает эффективность педагогического сопровождения на основе врачебно-педагогического контроля.

Заключение.

Таким образом, осуществление педагогического сопровождения физкультурно-оздоровительных занятий студентов по гиревому спорту определило направления внесения индивидуальных корректив в дозирование применяемых физических нагрузок, что к концу педагогического исследования позволило констатировать у занимающихся прирост физических качеств, положительную динамику показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы и вегетативной регуляции, при этом индикаторов перетренированности и перенапряжения обнаружено не было.

Библиографический список

1. Баршай В.М., Толопченко В.Н. Методы совершенствования силовой выносливости в гиревом спорте // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции. – 2019. – С. 355–358.
2. Битшева И.Г. Педагогический потенциал физкультурно-оздоровительного пространства современного вуза в процессе здоровьесбережения студентов // Антропологическая дидактика и воспитание. – 2022. – Т. 5. – № 2. – С. 50–58.
3. Бондин В.И., Пономарев А.Е., Пестриков Е.А. Современные подходы к формированию мотивационно-ценностных ориентаций студентов к укреплению и сохранению здоровья средствами физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2 (216). – С. 26–32.
4. Карабанова О.Н., Трескин М.Ю., Хабарова Е.Н. Формирование социально-значимых качеств студентов в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67–4. – С. 166–168.
5. Лукьяненко В.П., Лукьяненко Н.В., Стрельникова Т.В., Садовой В.П. Фрагмент представлений о месте и значении дисциплины «физическая культура и спорт» в системе подготовки студентов вузов // Современные проблемы науки и образования. – 2024. – № 2. – С. 63.
6. Пономарев А.Е., Пономарева И.А. Оперативный и текущий контроль методом вариационной кардиоинтервалометрии функционального состояния студентов 1 курса в процессе

физкультурно-оздоровительных занятий // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 1 (18).

7. Русаков А.А., Павличенко А.В. Потребность как фактор физкультурно-оздоровительной деятельности студентов в условиях вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 237–240.

8. Толстокора О.Н., Пономарева И.А. Индивидуальные особенности новичков при занятиях гиревым спортом // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: сборник материалов пятой всероссийской с международным участием научной конференции. – 2016. – С. 154–157.

Серёгина В.Б.¹, Серёгина О.Б.²

¹ФГБОУ ВО «Московский государственный институт культуры»,
г. Москва,

² ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет
имени Л.Н. Толстого»,
г. Тула

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

***Аннотация.** В статье представлен материал по исследованию эффективности применения средств современной хореографии в организации досуга детей 7–10 лет. Определены условия и средства, оказавшие наиболее значимое влияние на развитие координационных способностей и показателей физического развития детей.*

***Ключевые слова:** современная хореография, координационные способности.*

Изменения, происходящие в социально-экономической сфере развития нашей страны, требуют активного преобразования в системе образования и воспитания подрастающего поколения. Цель воспитания всесторонне развитой личности теперь рассматривается как обеспечение условий для её активного самоопределения, раскрытия способностей и достижения максимально возможных результатов в различных областях деятельности, полной самореализации.

Период детства, младшего школьного возраста является настолько значимым периодом жизни человека, как отмечается многими специалистами, что заложенные основы формирования и развития интересов, мотивации, подмеченных способностей, при педагогически верно организованном сопровождении, позволяет эффективно развивать творческое мышление, многостороннюю любознательность, познавательную активность на многие годы вперед. В связи с этим весьма актуальными являются вопросы определения и использования различных современных средств и методов педагогического воздействия.

В последнее время наблюдается тенденция наполнения детского досуга малоподвижным, но весьма перевозбуждающим центральную нервную систему, процессом использования различных программ в гаджетах. Информационное пространство детей мало поддается цензуре, а их неокрепшая психика весьма пластична и восприимчива ко всем факторам, оказывающим влияние на формирование представлений, интересов, приобретение привычек, становление личностных качеств.

Программы дошкольного обучения и воспитания во многом опираются на использование средств музыки и танца. Семейное воспитание также имеет боль-

шое значение в формировании положительно направленного отношения к музыке и эстетике движений. Выбор способов организации досуга детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста в большинстве случаев определяется семьей, родителями. Вероятно, под влиянием широко рекламируемых в средствах массовой информации выступлений детей и детских коллективов, таких как «Домисолька», «Непоседы», частные детские школы и центры творческого развития, программа «Самый лучший» и т.п., многие выбирают такие формы организации досуга детей, где одновременно работают над развитием музыкальных способностей, выразительности речи и двигательной активности. И, если еще уделяется внимание оздоровительным технологиям, то выбор можно считать сделанным.

В настоящее время наблюдается повышенный интерес к организации детских коллективов, участники которых реализуют оздоровительные технологии и развивают творческие способности в танце, вокале и актерском мастерстве, полагая, что именно такая разносторонняя творческая деятельность в полном объеме удовлетворяет потребности любого ребенка в успешности.

Невозможно не заметить явные различия в двигательной деятельности детей, занимающихся танцами или каким-либо видом спорта и детей, не занимающихся двигательной деятельностью под педагогическим руководством. Это объясняется влиянием педагогического руководства выполнения физических упражнений, способствующих развитию, в первую очередь, координационных способностей.

Одним из интересных направлений развития координационных способностей является современная хореография, к которой можно отнести джаз, модерн, контемпорарри, партнеринг. Джазовые техники танца помогают детям укреплять опорно-двигательный аппарат; для модерна характерна постановка правильного дыхания при выполнении движений; техника контемпорари учит сознательно относиться к движениям различных частей тела относительно друг друга, позволяя развивать воображение и образность движений; партнеринг позволяет научиться коммуницировать, правильно распределять свой вес и вес партнера, доверять и доверяться партнеру.

Если рассматривать организацию занятий с детьми этого направления как педагогический процесс, то большую *актуальность* приобретают вопросы его методического обеспечения. *Проблемой* исследования выступает определение педагогических условий, которые способствовали бы наиболее эффективному развитию координационных способностей детей, занимающихся в творческом коллективе. *Целью* исследования является выявление наиболее эффективных средств современного танца, методов и условий занятий с детьми, направленных

на развитие координационных способностей детей 7–10 лет. *Объектом* исследования является учебно-воспитательный процесс в творческом коллективе «Школы мюзикла Стаса Чунихина». *Предметом* исследования – физическое развитие и развитие координации движений у детей 7–10 лет. Основой *гипотезы* исследования является предположение о том, что развитию координации движений детей 7–10 лет будут способствовать следующие условия:

– *применение средств современной хореографии:*

flat back – наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса,

roll down – спиральный наклон вниз-вперед, начиная с головы,

roll up – обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию,

arch – арка, прогиб торса назад,

curve – изгиб верхней части позвоночника (до солнечного сплетения) вперед или в сторону,

twist – скручивание и раскручивание части тела с «приходом» в конечную точку,

step pas de bourree – джазовая интерпретация Pas de bourree из классического танца,

flat step – шаг с пятки на всю стопу,

rill step – шаг с пятки,

point step – шаг с носка,

catch step – шаг на месте без продвижения,

step ball change – связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах,

kick – бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe;

– использование подвижных и малоподвижных игр с мячом;

– музыкальное сопровождение: прослушивание отрывков классической и современной музыки с заданиями выявления звучания разных инструментов и построения импровизационных комбинаций из ранее выученных элементов современной хореографии [1].

Для определения значимости педагогического воздействия средствами хореографии был подобран комплекс контрольных измерений и упражнений: экскурсия грудной клетки (величина разницы обхвата грудной клетки при максимальном вдохе и выдохе (см), Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе (с)), Проба Ромберга (удержание статического равновесия в упражнении «Фламинго» (с)), танцевальная комбинация (баллы). Величина экскурсии грудной клетки характеризует возможность осуществления длительного выдоха или мощности при

резком выдохе. Длительность задержки дыхания при выдохе дает представление о способности сердечно-сосудистой и дыхательных систем обеспечивать удаление из организма образующийся углекислый газ: чем продолжительнее задержка дыхания, тем выше их функциональные возможности. Умение длительно удерживать равновесие характеризует развитие координационных способностей, которые совершенствуются в ходе занятий современной хореографией. О развитии координационных способностей можно судить и по выполнению танцевальной связки, для оценивания которой использовался метод экспертной оценки. Критериями оценивания танцевальной связки являются точность выполнения движений, правильность порядка комбинации, эмоциональность. Уровень хореографической подготовленности оценивался в баллах методом экспертной оценки по исполнению импровизации-ассоциации, критериями оценивания которой являлись точность воспроизведения данной задачи и выразительность.

Базой педагогического эксперимента послужил педагогический процесс в «Школе мюзикла Стаса Чунихина», педагогический эксперимент проводился в период с сентября 2023 года до мая 2024 года. Занятия современной хореографией проводились 2 раза в неделю по 60 минут. Первичное тестирование проводилось через 2 недели после начала занятий и по окончании эксперимента (после проведения Открытого урока). В исследовании приняло участие 12 детей 7–10-летнего возраста, пришедших заниматься в «Школу мюзикла Стаса Чунихина».

Применение метода математической статистики позволило объективно оценить динамику развития координационных способностей и некоторых показателей физического развития (функциональных показателей). Результаты математической обработки данных тестирования (определение t-критерия Стьюдента [2]) представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования детей 7–10 лет, занимающихся в «Школе мюзикла Стаса Чунихина»

№ теста	Название теста	До эксперимента	После эксперимента	t-критерий
1.	Экскурсия грудной клетки	4,7±0,3	6,2±0,3	3,5
2.	Проба Генчи	15,6±0,9	18,9±0,5	3,2
3.	Проба Ромберга	20,5±1,1	26,8±1,3	3,7
4.	Танцевальная комбинация:			
	точность выполнения движений	3,1±0,3	4,5±0,2	3,8

№ теста	Название теста	До эксперимента	После эксперимента	t-критерий
	правильность порядка комбинации	3,3±0,2	4,6±0,3	3,6
	эмоциональность	3,5±0,5	4,9±0,2	2,6
5.	Импровизация-ассоциация :			
	точность	2,8±0,4	4,1±0,3	1,9
	выразительность	2,8±0,4	4,7±0,9	1,8

Примечание: при $t \geq 2,18$ ($P = 0,05$); при $t \geq 3,06$ ($P = 0,01$); при $t \geq 4,32$ ($P = 0,001$).

Математическая обработка данных до начала и по окончании периода педагогического эксперимента позволила выявить не только положительную динамику всех показателей, но и улучшения на достоверном уровне по большинству показателей. Наибольшая положительная динамика отмечается по показателям, характеризующим развитие координационных способностей (Проба Ромберга и танцевальная комбинация) – улучшение на достоверном уровне. Достоверный уровень различий получен по показателям экскурсии грудной клетки и Пробе Генчи.

Такая динамика вполне объяснима содержанием занятий и влиянием применяемых средств современной хореографии на занятиях с детьми 7–10 лет. На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

1. Современный уровень информатизации досугового пространства детей создал благоприятные условия востребованности создания в различных учреждениях основного и дополнительного образования, частных школах творческих коллективов, где под руководством педагогов дети осваивают основы современной хореографии, развивая не только творческие способности, но и координацию движений.

2. Реализация планов занятий современной хореографией оказывает благоприятное воздействие на физическое развитие. На достоверном уровне улучшены функциональные показатели и показатели развития координационных способностей.

Библиографический список

1. Никитин В.Ю. Современный танец в России: тенденции и перспективы / Вестник МГУКИ, 2013. – 2 (52) – С. 232–238.
2. Туревский И.М. Методология и методика исследовательской деятельности в области физической культуры: учеб. пособие / И.М. Туревский, А.Ю. Фролов, Л.В. Тарасенко. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2015. – 95 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

***Аннотация.** В статье рассмотрена актуальная проблема формирования мотивации к здоровому образу жизни, а также составляющие элементы мотивационного воздействия со стороны агентов первичной социализации – родителей, близких родственников, школы, педагогических работников и тренерского состава.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, укрепление здоровья, школьники младших классов, правильное питание, здоровый сон.*

Не секрет, что здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) представляется фундаментальной основой для полноценного физического, психологического и социального развития детей младшего школьного возраста. В связи с чем абсолютно справедливо полагать, что ЗОЖ в этом возрасте является весьма комплексным феноменом, и, как правило, включает в себя формирование полезных привычек и ценностных установок о благополучии своего здоровья и составляющих его компонентов, которые будут оказывать исключительно позитивное влияние на здоровье и благополучие детей в будущем [1, 2].

Но, безусловно, это не исчерпывающий перечень факторов, составляющих основу ЗОЖ среди школьников младших классов. К их числу следует добавить сбалансированное и рациональное питание, физическую активность, построенную грамотным образом с учетом индивидуальных особенностей подрастающего организма, режим дня с учетом умственной и физической нагрузки на школьника, а также первичные и основополагающие навыки в области гигиены.

Первостепенным элементом, и ключом к ЗОЖ у школьников является, как ни странно, физическая активность, так как систематические и результативные занятия спортом и физкультурой способствуют укреплению организма, развитию мышц, улучшению координации движений и общему физическому развитию. Однако, в связи с рядом физиологических процессов и влиянием со стороны сверстников у подрастающего поколения не всегда присутствует так называемая мотивация к занятиям физической культурой, что и является вполне актуальной и неразрешенной проблемой.

В свою очередь понятие «мотивации» в таком случае достаточно многогранно и включает в себя сразу несколько компонентов. Важным останется лишь то, что мотивация к занятиям спортом у школьников играет первостепенную

роль в формировании здорового образа жизни, физического развития, социализации и, в целом, благополучия. Эффективная мотивация способствует увлечению детей спортом, поддержанию интереса к занятиям и достижению высоких результатов [3, 4].

Нельзя не отметить, ключом к мотивационному воздействию на школьников является формирование заинтересованности как в массовом спорте, так и в избранных видах спорта, где школьник сможет проявить собственные личностные качества в индивидуальном порядке. Здесь речь идет прежде всего о полученном удовольствии от занятий спортом, так как без него в столь раннем возрасте практически невозможно, так как зачастую представителям изучаемой возрастной категории достаточно тяжело объяснить, насколько важно сохранять свое здоровье посредством поддержания здорового образа жизни. Безусловно, значительную роль с точки зрения рассмотрения данного аспекта играют окружающие дошкольника лица, а в частности представители первичных институтов социализации, в числе которых родители, близкие родственники, школа и педагоги, в том числе и тренерский состав. Именно они позволяют создать позитивную и располагающую к занятиям физической культуры атмосферу и стимулируют детей к активным занятиям.

Следующим, но не менее важным ключом к формированию мотивации у школьников является постановка конкретных целей и разработка методик и средств для их последующего достижения. При этом цели могут быть абсолютно разносторонними и разнообразными, и яркими примерами таких целей могут стать следующие:

- улучшение физической формы;
- победы на соревнованиях;
- улучшение результатов в конкретном виде спорта и другие.

Первостепенное значение имеет поддержка и понимание со стороны родителей, учителей, друзей и тренеров, которые являются первичными агентами социализации и оказывают существенное влияние на моральное, нравственное и психологическое состояние школьников в столь юном возрасте. Мы основательно полагаем, что различного вида поощрения, словесная похвала, конструктивная критика с указанием на недочеты, а также рекомендательные советы и поддержка в кризисных моментах помогают детям сохранять мотивацию и находить исключительные преимущества в занятиях спортом.

Помимо вышесказанного необходимо предоставить школьникам возможности выбора видов спорта и занятий, что, конечно же, в наибольшей степени способствует формированию индивидуального интереса и мотивации. Именно благодаря этому аспекту школьники смогут проявить себя, свои формирующиеся или уже сформировавшиеся навыки и умения в сфере спортивной деятельности.

Подводя итог нашему исследованию, хотелось бы отметить, что мотивация является ключевым моментом при занятиях спортом не только у школьников, но и у любого другого человека, а значит занимает первостепенную позицию в физической подготовке и здоровом образе жизни.

Библиографический список

1. Бобровский, А.В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо): автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2005.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2008.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009.
4. Тациян А.А., Тарчокова М.А. Проблематика направленного формирования личности в процессе физического воспитания / Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. сборник материалов XXVI Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2023. – С. 173–176.

КОРРЕКЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ШКОЛЬНИКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Аннотация.** В статье рассматривается важность спортивно-физической культуры в жизни ребенка, отмечается взаимосвязь спортивной деятельности и психологического развития лица, подвергаются обсуждению вопросы в области моделирования психических состояний ребенка посредством физических нагрузок и грамотного проведения тренировочного процесса.*

***Ключевые слова:** физиологическое развитие, эмоциональное состояние, двигательная активность, поведенческие характеристики, психологическая выносливость, психические явления.*

Физическая культура для школьника выступает универсальным источником его оптимального физиологического развития, укрепления здоровья, формирования всевозможных координационных и двигательных навыков лица. Посредством спортивного воспитания благополучно протекают процессы личностного развития. Физическая культура выступает в качестве общей культуры человека, и частью культуры общества. Для определения состояния физической культуры в социуме необходимо ориентироваться на следующие критерии: показатели в области здоровья и физического воспитания школьников; уровень практической реализации отдельных элементов физической культуры в области воспитания и образования, при осуществлении досуговых и рекреационных функций; особенность структуры спортивного воспитания, совершенствование массового спорта; высокие достижения в спортивной деятельности [1].

Физическая культура как неотъемлемый компонент спортивного воспитания представлена в виде целенаправленной и высокоорганизованной, динамично осуществляемой структуры физкультурной и спортивной деятельности школьников. Она оказывает планомерное воздействие на детей за счет разнообразия физических нагрузок, видов спортивной деятельности. Отмечается благотворное одновременное развитие физиологических и психологических характеристик личности. К числу психических свойств ребенка, подверженных позитивному изменению в ходе спортивной деятельности, относятся интеллект, чувства, воля, выносливость, нравственность, целеустремленность, трудолюбие. Задача физической культуры состоит в благополучном развитии организма ребенка, также

совершенствование его умственной, трудовой, эмоционально-нравственной, эстетической сферы. Также индивидуальные сложности, возникаемые в процессе полового созревания ребенка, успешно преодолеваются посредством физической активности, включающей выполнение силовых и статических упражнений, тренировочного цикла с элементами игровых состязательных и иных ситуаций, приближенным к реальным жизненным условиям.

Корректировка психических функций ребенка имеет прямую связь с процессом совершенствования его физической подготовленности. Спортивное воспитание позитивно воздействует на преодоление ребенком ряда психологических барьеров, возникающих в ходе его социализации [2]. Дети, по природе наделенные определенным уровнем двигательной активности, удовлетворяют ряд своих потребностей посредством физической нагрузки благотворно воздействующих, например, на аспект борьбы с умственной напряженностью, возникающей в ходе учебной деятельности, на преодоление пассивной созерцательности, на повышение психологической выносливости, на позитивное изменение нервно-психических и сердечно-сосудистых процессов. У лиц младшего и подросткового возраста отмечается склонность к появлению различного рода заболеваний, первопричиной которых могут выступать нервные срывы, физическая слабость, психологическая отрешенность, повышенная лень и апатия, отсутствие стремления к умственному и физическому труду, к активной общественной жизни. Ребенок выступает в качестве особого элемента для научного исследования в области возрастной и педагогической психологии. Процесс социализации активно воздействует на спектр психических функций, формируемых у детей, развиваются навыки самоанализа, самоконтроля, рефлексии. Поэтому физическая подготовка выступает в качестве доминирующего компонента успешного психологического и физиологического развития ребенка. В ходе тренировочного процесса формируется навык самоконтроля своих действий за счет зрительных, осязательных, мышечно-вестибулярных чувств; вырабатывается двигательная память критическое мышление, воля, способность к саморегуляции психических реакций; самосовершенствуются двигательные и координационные умения лица, достигается согласованность психических и физических состояний [3].

Психика представляет собой свойство высокоорганизованной живой материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в формировании неотделимых представлений об окружающем мире и регуляции на этой почве поведенческих характеристик и жизнедеятельности. Процесс коррекции психических функций, в свою очередь, отражает совокупность психолого-педагогических способов, посредством которых осуществляется позитивное воздействие на индивидуальные качества личности для их дальнейшего развития и совершенствования. Физические нагрузки способны оказывать влияние

на условия психического развития ребенка в разные периоды его жизни. Под условиями психического развития понимается относительно динамичные факторы, которые выступают в качестве детерминанта развития психики лица на протяжении всего процесса его жизнедеятельности. Преимущественно они разделяются на два блока: биологические и социальные. В конкретные периоды развития человека данные условия по – разному воздействуют на его психические процессы.

Также эффективность физической активности как одного из средств моделирования психических функций ребенка обусловлено и тем, что движение является физиологической потребностью человека, заложенной в его генетической программе. При дефиците систематических физических нагрузок организм подвергается негативным изменениям, в качестве которых могут выступать процессы нарушения постоянства внутренней среды, преобразование эмоционального фона человека. В свою очередь, постоянство физической культуры способствует восстановлению, сбалансированию физиологических и психических функций.

Результативность коррекционных процессов психики, проводимых посредством использования компонентов физической культуры обусловлено наличием неразрывности психики, соматики, вегетатики. Грамотное распределение интенсивности физических нагрузок благотворно воздействует на изменение психических состояний ребенка. Данный процесс детерминирован следующими факторами:

- двигательная активность для ребенка выступает базовым источником познания материального мира и гармоничного развития психики;
- за счет движений ребенок учиться осуществлять вербальную и невербальную передачу информации (звуковая и письменная речь, мимика, жесты), то есть овладевает навыками коммуникации и взаимодействия, что активно воздействует на развитие высших психических функций человека;
- афферентные процессы входят в структуру неспецифической активирующей системы мозга, посредством этого оказывают воздействие на функционирование психики ребенка;
- физическая активность способна видоизменять специфические психические состояния, снижать уровень психоэмоционального напряжения, улучшать общий эмоциональный фон, повышать показатели умственной энергии;
- двигательная деятельность активизирует действие вегетативных процессов, влияющих на систему психических явлений (чувственное познание, мышление, память, интеллект) [4].

Физическая культура еще с античных времен выступала в качестве универсального источника совершенствования физического и психологического состояния человека. Латинское выражение «В здоровом теле – здоровый дух!» – является по праву справедливым. Средства спортивного воспитания моделирует психический фон ребенка, так как преобладание физических упражнений с игровой и соревновательной направленностью положительно сказываются на видоизменении эмоционального состояния лица. В ходе физической культуры ребенок в силу широкого спектра переживаемых эмоций, психических состояний так же приобретает навыки самоконтроля, сдержанности, выносливости. Волевые характеристики личности претерпевают развитие во время занятия спортом по причине того, что выполнение физических упражнений сопровождается систематичным преодолением препятствий внутреннего и внешнего характера, за счет чего формируются качества решительности, настойчивости, выдержки, самообладания, стойкости, инициативности. Они являются основой для осуществления психических функций, позволяющим противостоять стрессовым обстоятельствам.

Также научными исследованиями подтвержден факт благотворного влияния физической подготовки на повышения уровня самовосприятия, самооценки ребенка, посредством этого этап психического становления и адаптации личности проходит успешно. Субъективная оценка ребенком самого себя формируется в ходе спортивной деятельности, основанной на выполнении следующих важных условий:

- достижения поставленного результата;
- достижение соматического и психического благосостояния;
- овладение навыками мастерства и контроля;
- получение социального опыта.

Грамотное использование элементов физической подготовки является фундаментом для успешного планирования коррекции психических функций лица, так как развитие физических и психических качеств является взаимодополняемым процессом [5, 6]. Например, развитие скоростно-силовых и силовых качеств в возрасте 4–6 лет способствует улучшению памяти, внимания, умственной активности; координационные упражнения в младшем школьном возрасте способствуют улучшению перцептивных процессов; скоростные характеристики при беге взаимосвязаны с быстротой мыслительных процессов и концентрацией внимания.

Итак, специфика коррекции психических функций ребенка путем тренировочного процесса заключается в том, что в ходе спортивной деятельности у ребенка активизируется действие когнитивных функций во всем их многообразии, начиная от чувств ощущения, восприятия, представления и заканчивая памятью, мышлением и воображением. Процесс освоения двигательных умений и процесс

реализации физических задач стимулирует изменение психических состояний лица, которые, в свою очередь, имеют тесную взаимосвязь со спортивно-физкультурной деятельностью. Поэтому систематическое совершенствование физических характеристик ребенка благотворно сказывается на формировании его эмоционального состояния и реализации им психических функций.

Библиографический список

1. Авраменко В.А. Урок физкультуры и формирование здорового образа жизни школьников // Материалы научно-практической конференции «Физкультура и здоровый образ жизни» / Под ред. П.А. Виноградова. – М., 2010. 10.
2. Андреева Д.А., Тациян А.А. Индивидуальный подход в процессе организованных занятий по физическому воспитанию студентов / Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни / Сборник научных статей XII Международной научно-практической конференции. Воронеж, 2023. – С. 122–125.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М: ФиС, 2014. – 208 с.
4. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт. М.: Юрайт, 2024. – 160 с.
5. Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Медников С.В. Психология физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2023. – 610 с.
6. Ягодин В.В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. – 114 с.

Труфанов А.В.¹, Труфанова С.Н.²
¹ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»,
²ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»
Институт физической культуры и спорта,
г. Ростов-на-Дону

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ ТРАВМООПАСНЫХ СИТУАЦИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ КАРАТЕ

***Аннотация.** Статья посвящена обобщению и систематизации различных факторов, оказывающих влияние на возникновение травмоопасных ситуаций при занятиях карате. Авторы дифференцируют существующее многообразие причин травматизма на «внешние» и «внутренние», акцентируя внимание на необходимости комплексного подхода к обозначенной проблеме через отработку отдельных позиций, выделенных в предлагаемой схеме.*

***Ключевые слова:** спортивное карате, травматизм, техника безопасности, выявление травмоопасных ситуаций, взаимодействие факторов.*

Карате, впрочем, как и любой другой вид спорта, предполагает возникновение различных травмоопасных ситуаций, которые могут быть обусловлены весьма разнообразными причинами. В данной работе мы попытались систематизировать имеющиеся факторы потенциального травматизма. Поскольку подобные обобщения применительно к карате ранее не проводились, предлагаемая нами схема структурирования травмоопасных ситуаций представляется достаточно актуальной.

Как известно, профилактика травматизма при занятиях карате базируется на неукоснительном соблюдении требований техники безопасности, детально прописанных в дополнительных образовательных программах и соответствующих методических указаниях [1, с. 98-109], составленных на основе минимальных требований, определяемых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Карате» [2], действующими федеральными законами Российской Федерации, а также приказами и распоряжениями различных министерств и ведомств. Однако, в большинстве своем, эти требования воспринимаются лишь как руководство к действию. Или, вернее сказать, как то, чего делать нельзя. Мы же, попытались обобщить существующие причинно-следственные связи и выделить основные факторы потенциального травматизма, с целью профилактики и предотвращения возникновения подобных ситуаций.

Предлагается дифференцировать все выделенные факторы на две группы – «прогнозируемые» и «не прогнозируемые» (рис. 1).

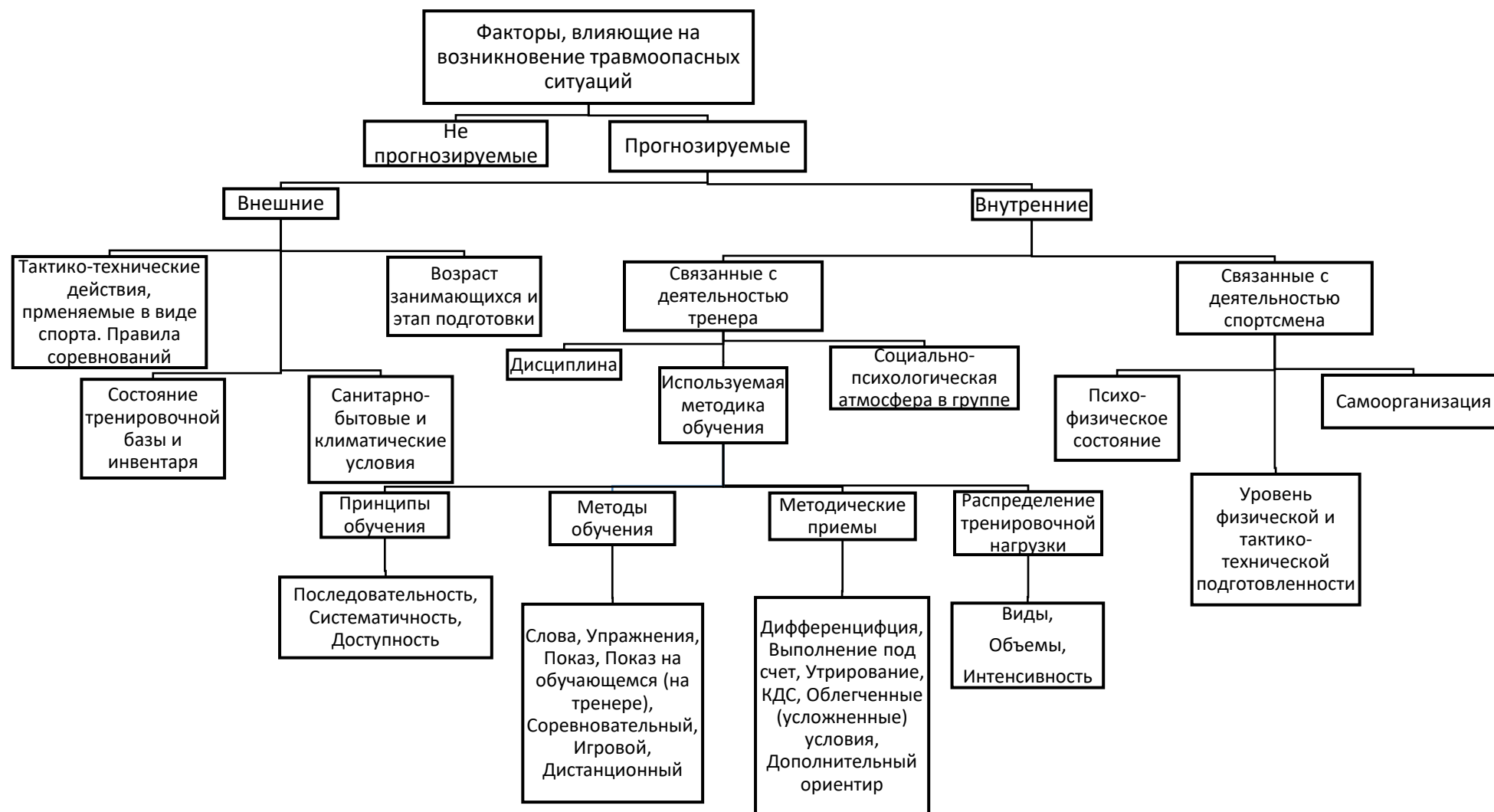


Рисунок 1 – Структурирование факторов, предопределяющих возникновение травмоопасных ситуаций в карате

Последние могут быть связаны с различными непредсказуемыми случайностями и форс-мажорными обстоятельствами, вследствие чего нами они не рассматриваются. Что касается прогнозируемых, то их также можно разделить на «внешние» и «внутренние».

К «внешним» мы относим ряд объективных факторов, повлиять на которые достаточно сложно, либо вообще невозможно. Прежде всего, это возраст занимающихся и этап подготовки, арсенал используемых в карате тактико-технических действий, правила проведения соревнований, состояние материальной базы и инвентаря, а также санитарно-гигиенические и климатические условия, в которых осуществляется тренировочный процесс.

Перечень «внутренних» факторов гораздо шире, однако (в отличие от «внешних») они в большей степени могут быть подвержены контролю, модификации, прогнозированию и своевременной корректировке. К ним относится всё, что связано с методикой тренировки и методами, используемыми в обучении, а также распределением видов, объемов и интенсивности нагрузки в выделяемых микро-, мезо- и макроциклах. Соблюдение основополагающих принципов спортивной тренировки, прежде всего таких, как последовательность, систематичность и доступность, в сочетании с грамотным применением методических приемов, позволяет до минимума снизить факторы риска для спортсмена получить травму вследствие перетренированности, неподготовленности мышечно-связочного аппарата, либо выполнения достаточно сложных упражнений общей или специальной направленности. Опять-таки, все указанные факторы имеют отношение к деятельности тренера, куда, естественно, следует присовокупить и способность создавать оптимальный социально-психологический климат в коллективе и умение поддерживать необходимый уровень элементарной дисциплины.

Нельзя, однако, сбрасывать со счетов и целый ряд факторов, связанных с функционалом непосредственно самого спортсмена. Прежде всего, это относится к уровню физической и тактико-технической подготовленности занимающегося, его психофизического состояния, а также умению вовремя мобилизоваться и самоорганизоваться. Отсутствие хотя бы одного из указанных качеств или умений, как у тренера, так и у спортсмена, может с высокой степенью вероятности спровоцировать возникновение травмоопасной ситуации и привести, порой, к непоправимым последствиям.

Приведенная схема в перспективе, несомненно, должна быть расширена и дополнена, однако, на наш взгляд предложенное структурирование факторов потенциального травматизма уже сейчас может быть принято за основу и рекомендовано к широкому использованию специалистами, практикующими тренировки в карате.

Библиографический список

1. Кутасов, С.Е. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Карате» (для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва) / С.Е. Кутасов, А.В. Труфанов, Н.И. Соловьева, Т.В. Хорохина. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2015. – 152 с.
2. Приказ Минспорта России от 30.11.2022 № 1093 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «карате» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 № 71673). – официальный сайт Консультант плюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_435677 (дата обращения: 12.06.2023).

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБОЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования влияния занятий северной ходьбой на физическое развитие детей подросткового возраста. Объектом исследования явились учебно-тренировочные занятия северной ходьбой в условиях общеобразовательной школы, а предметом их влияние на процесс оздоровления школьников.*

***Ключевые слова:** общеобразовательная школа, подростковый возраст, физическое здоровье, северная ходьба, поход выходного дня.*

Любые учащиеся средних школ подвержены физическим и психологическим нагрузкам. Поэтому при правильном построении воспитательного процесса, развития и становления детского организма, становлении личности должное внимание необходимо уделять регулярному наблюдению, оценке, анализу физического состояния и рекреации молодого растущего организма.

Исследование рекреационной деятельности является актуальным, так как в современном российском обществе проявляется значительный интерес к ведению здорового образа жизни, повышению физических возможностей организма подростка. Ведь недостаточная физическая активность школьников в современных условиях нарушает нормальную работу организма, что в свою очередь может привести к развитию гиподинамии и гипокинезии у подростков. И здесь нам на помощь приходит спортивный туризм, а конкретно дисциплина северная ходьба. Занятия спортивным туризмом в дисциплине северная ходьба выступают как средство рекреации школьников оздоровительной направленности.

Цель проведенного исследования – показать оздоровительную роль активных форм занятий северной ходьбой в процессе формирования физических способностей школьников.

Одной из разновидностей туризма является поход выходного дня (ПВД). Его преимущество перед многодневными походами состоит в том, что он не требует ни особой физической подготовки, ни специального туристского снаряжения. Смена обстановки способствует развитию как психологических, так и физических качеств.

Проведенное анкетирование школьников среднего возраста показало, что большинство опрошенных ведут малоактивный образ жизни и проводят свободное время за игрой в компьютерные игры. Полученные результаты выявили следующие факты, что большинство опрошенных ведут малоактивный образ жизни: 80% опрошенных проводят за компьютером 3 часа в сутки и более, 65% никогда бы не отправились в путешествие, если там не было бы интернета, 95% респондентов никогда не ночевали в полевых условиях. Все это ведет к развитию гипокинезии и гиподинамии среди школьников.

Следующим этапом стало проведение обследования учащихся в школьном медкабинете с помощью доврачебного диагностического комплекса «АРМИС». Применение комплекса «АРМИС» позволило заменить сразу несколько приборов и аппаратов для снятия кардиограммы, измерения артериального давления, оценки физического развития, состояния дыхательной и центральной нервной системы, таблицы для проверки зрения.

Специальная статистическая процедура позволила подойти к комплексной оценке как системы в целом, так и к каждому из исследуемых параметров: состояние системы или параметра в норме или имеются признаки отклонения от нормы – «не норма» (рис. 1).

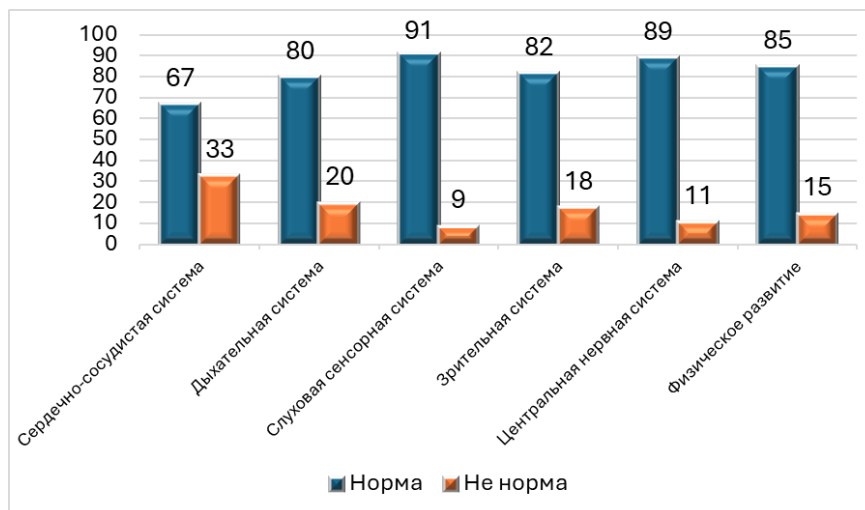


Рисунок 1 – Результаты распределения числа обследованных подростков в зависимости от соответствия оценок систем организма половозрастным нормам в начале исследования

В результате обследования было выявлено, что большинство отклонений физического состояния организма школьников приходится на сердечно-сосудистую систему 33%, при этом большинство этих отклонений приходится на

НЖЭС (наджелудочковая экстрасистолия). Это наиболее часто встречаемый вид нарушения сердечного ритма (аритмии), при котором возникают внеочередные сокращения либо всего сердца, либо определенного его участка. Данные нарушения могут проявляться у абсолютно здоровых людей разных возрастных групп, т.е. наджелудочковая экстрасистолия может носить вполне доброкачественный характер и не всегда требует лечения [2].

Второй, по величине отклонений от нормы, является дыхательная система 20%, где отклонения связаны, в основном с максимальной объемной скоростью воздуха на уровне выдоха 75% и 50% (МОС50, МОС75). Снижение этого показателя говорит о нарушении бронхиальной проходимости [1]. Несоответствие физического развития возрасту выявлено у 15% обследованных школьников, и связаны с повышенным значением индекса массы тела. Менее всего отклонений от нормы связано с центральной нервной системой и слуховой сенсорной системой организма 11% и 9% соответственно.

Повторное обследование целевых классов показало, что за время проведения исследования количество отклонений от нормы в работе организма школьников значительно снизилось. Так количество отклонений в работе сердечно-сосудистой системы уменьшилось на 3%, дыхательной на 10%, слуховая сенсорная система на 5%, зрительная система на 8%, центральная нервная система на 6%, а соответствие физического развития возрасту на 9%. Улучшение показателей здоровья однозначно связано с активной туристской деятельностью, участием в походах выходного дня (рис. 2).

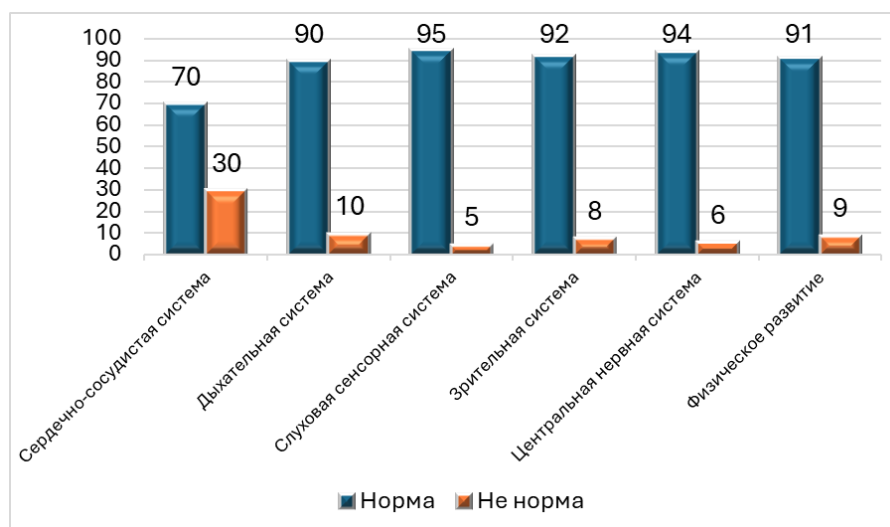


Рисунок 2 – Результаты распределения числа обследованных подростков в зависимости от соответствия оценок систем организма половозрастным нормам в конце исследования

Для определения влияния занятий северной ходьбой на подрастающий организм целевую группу разделили на две группы: контрольную группу, в режиме двигательной активности которых – урок физической культуры и походы выходного дня и экспериментальная группа, это дети, занимающиеся в секции по программе «Северная ходьба» и также участвующих в походах выходного дня.

Программа похода выходного дня включала следующие компоненты: организацию рекреационного досуга школьников, развитие выносливости, патристическое воспитание учащихся, изучение культурно-исторического наследия родного края. Участие школьников в походе ставило перед собой задачи: прохождение заданного маршрута.

В тестировании физического развития учащихся 11–12 лет по нормативам ГТО принимало участие 63 школьника, из них 27 (15 мальчиков и 12 девочек) занимаются по программе дополнительного образования «Северная ходьба». Остальные, занимались по школьной программе физической культуры и участвовали в походах выходного дня.

Средние результаты по показателям развития физических качеств, показывают, что школьники, занимающиеся северной ходьбой по большинству показателей (кроме гибкости у девочек), превосходят своих сверстников. Так девочки, занимающиеся в секции «Северная ходьба», превосходят своих сверстниц по скоростным качествам на 6,9%, в скоростной выносливости на 13,9%, по силовым качествам рук на 43,5%, ног на 6% и брюшного пресса 13,6%. Среди мальчиков тенденция повторяется: по скоростным качествам на 7,3%, в скоростной выносливости на 5,5%, по силовым качествам рук на 0,6%, ног на 6,8% и брюшного пресса 13,3%, гибкости 38,2%.

Нормативы, входящие в комплекс ГТО, в настоящее время являются показателем – ориентиром для оценки спортивных и физических способностей школьников. Все учащиеся экспериментальной группы успешно выполнили нормы ГТО, большинство результатов соответствует нормативам «Золотого значка ГТО».

Внедренную в общеобразовательный процесс секционную дополнительную образовательную программу «Северная ходьба» можно применять во внеурочной деятельности с целью развития и улучшения работы систем организма школьников, как средство физической рекреации оздоровительной направленности.

Библиографический список

1. Новик Г.А., Боричев А.В. Спирометрия и пикфлоуметрия при бронхиальной астме у детей. Учебное пособие под редакцией ЗДН РФ, д.м.н., проф. И.М. Воронцова – СПб.: Издание ГПМА, 2005, – 68 с.
2. Остапенко Е.Н. Экстрасистолия: тактика врача догоспитального этапа. Состояния и перспективы службы скорой медицинской помощи в Республике Беларусь / Материалы респ. научн.-практ. конф. 13 марта 2009 г.: Мн.: ОО «Белпринт», 2009. – 147–149 с.

О ВОЗМОЖНОСТИ ОЦЕНКИ И КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА ПО ПАРАМЕТРАМ МИКРОСОСТОЯНИЙ ЭЭГ

Аннотация. В данной статье проводится анализ современных научных взглядов на феномен микросостояний ЭЭГ, природы их происхождения, корреляции с различными функциональными состояниями человека и возможности их применения для разработки инновационных систем в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: микросостояние ЭЭГ, нейронные сети покоя, функциональные состояния, физическая культура, спорт.

Уже первые исследования функциональных состояний спортсменов (О.А. Черникова, 1937) показали их решающее значение в повышении результативности спортивных состязаний. В последующих работах (А.Ц. Пуни, 1949–1969, Ю.Я. Киселев, 1977; А.В. Алексеев, 1985 и др.) были определены базовые разновидности предстартовых состояний: стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние самоуспокоенности, состояния боевой, психической и мобилизационной готовности. В вышеперечисленных работах спортивные состязания рассматриваются как процесс, протекающий не только на уровне физической, но и психической готовности. По мнению А.О. Прохорова (1991), тренировочно-соревновательная деятельность представляется как череда эпизодов, сопровождающихся психическими состояниями разной модальности, сложности и интенсивности. В настоящее время, также общепринятым становится представление о том, что динамика психических процессов, определяющих результативность спортивной деятельности, изначально находит свое отражение в организации ЭЭГ (Д.А. Напалков, П.О. Ратманова, М.Б. Коликов, 2009; С. Del Percio et al., 2009; Chuang L.Y. et al., 2013; Park J.L. et al., 2015 и др.) [2]. По нашему мнению, особую роль в оценке и коррекции предстартовых состояний могут сыграть исследования микросостояний ЭЭГ, интерес к которым в научном сообществе наблюдается в последнее время [3]. В частности, можно привести следующие публикации, касающиеся наук о физической культуре и спорте. Исследования М. Rubega et al. (2024) показали, что увеличение микросостояния ЭЭГ класса В (коррелирует со зрительной нейронной сетью состояния покоя) в подростковом возрасте можно рассматривать как маркер контроля центральной нервной системы (ЦНС) над осанкой и изменениями схемы тела для профилактики сколиоза

[7]. Исследования влияния острой физической усталости на показатели микросостояний ЭЭГ (S. Zhao et al., 2023) показали значительное увеличение продолжительности и встречаемость микросостояния С после изнурительной физической нагрузки, при увеличении вероятности перехода между микросостояниями А и С, и снижением вероятности перехода между микросостояниями В и D [8]. Исследования отличий в организации мозговой активности по микросостояниям ЭЭГ между элитными лучниками и обычными были проведены F. Gu et al. (2022). Результаты исследования показали, что продолжительность и встречаемость микросостояния D у элитных лучников были значительно выше, чем у лучников более низкой квалификации. Полученные авторами результаты свидетельствуют о том, что у элитных лучников более активна система DAN. Полученные авторами данные позволяют предложить новую теоретическую основу для изучения динамики микросостояний ЭЭГ с точки зрения решения когнитивно-моторных задач, особенно касающихся психического состояния субъекта [4]. В исследованиях A. Liang et al. (2021) была выявлена взаимосвязь между занятиями физическими упражнениями и состоянием депрессии. В частности, было показано, что занятия физическими упражнениями студентов значительно увеличивают продолжительность микросостояния С, повышают вероятность перехода из микросостояния В в D и снижают частоту появления микросостояния В. Авторы сделали вывод о том, что уменьшение длительности микросостояния С и увеличение мощности β -диапазона у студентов с депрессией связаны со снижением когнитивных способностей, эмоциональной стабильности и активности мозга [5]. Отечественных публикаций касающихся влияния микросостояний ЭЭГ на различные аспекты деятельности в сфере физической культуры и спорта нам найти не удалось.

Целью статьи является рассмотрение феномена микросостояний ЭЭГ и перспектив внедрения его в науки о физической культуре и спорте как нового метода оценки и коррекции функционального состояния спортсмена.

На наличие периодов ЭЭГ стабильных в течение коротких отрезков времени (около 100 мс) впервые было обращено внимание в 1987 году. Именно эти эпизоды впоследствии стали именовать микросостояниями ЭЭГ, а D. Lehmann назвал их «атомами мысли». Кстати, о том, что поток сознания человека не является непрерывным, и в нем можно выделить ряд отдельных состояний или «импульсов сознания», высказывался еще известный американский психолог У. Джеймс (W. James, 1890). В ряде более современных нейропсихологических теорий в сознании также выделяются дискретные состояния длительностью около 100–200 мс (R. Efron, 1970; S. L. Bressler, 1995; M. Rabinovich et al., 2001; G. Deco et al., 2011). В исследованиях T. Koenig et al. (1999) было выделено четыре класса микросостояний ЭЭГ, получивших обозначение А, В, С и D, и все последующие

исследователи сохранили эту маркировку, основанную на пространственном сходстве распределения мощности ритмов ЭЭГ. В дальнейшем в работе A. Custo et al. (2017) было показано, что некоторые характеристики паттернов, присвоенные тому или иному классу микросостояний, в определенной степени отличаются в разных исследованиях, особенно в отношении классов микросостояний С и D, что ставит под сомнение классификацию, предложенную T. Koenig et al. (1999). Группой A. Custo et al. было предложено разделить микросостояние С на две разновидности С и С', а также было выделено еще два микросостояния Е и F. В настоящее время с высокой степенью воспроизводимости известно семь микросостояний ЭЭГ (от А до G) идентифицированных во множестве экспериментальных условий среди участников, отличающихся по полу, возрасту, профессии, национальности и пр. [6]. Накопленные экспериментальные данные свидетельствуют о том, что микросостояния ЭЭГ представляют собой следы электроэнцефалической активности когнитивных сетей, именуемых нейронными сетями покоя RSN (resting state networks). Нейронные сети покоя головного мозга – это ансамбли мозговых структур, имеющие схожую активность нейронов у анатомически разнесенных или находящихся поблизости областей мозга, образующих функциональные связи. Известно также, что когнитивные сети могут синхронизироваться друг с другом или напротив, подавлять активность друг друга в зависимости от выполняемых человеком задач. На данный момент известно более десятка таких сетей. Ниже приведены некоторые из них, однако, необходимо учесть, что часто одна и та же сеть в научных публикациях может встречаться под разными названиями или объединять несколько когнитивных сетей т.к. их номенклатура еще не является устоявшейся в научном сообществе и во многом зависит от предпочтений конкретного автора и времени публикации [1].

SMN (somatomotor network – соматомоторная сеть) – отвечает за осознание, организацию и координацию двигательных действий, включает в себя области прецентральной (gyrus precentralis) и постцентральной извилин (gyrus postcentralis), что соответствует полям Бродмана 1, 2, 3.

SN (salience network – сеть обнаружения ключевых (salient) событий или сеть выявления значимости) – играет основную роль в определении значимости различных стимулов и переключения на них внимания, кроме того, координирует работу других сетей внимания, а также иных нейронных сетей для достижения целей текущей деятельности, включает передний островок (anterior insula) и переднедорсальную поясную кору (dorsal anterior cingulate cortex).

DAN (dorsal attention network – дорсальная сеть внимания) – вовлечена в исполнительный контроль внимания, отвечает за внешнее внимание и решение

логических задач, отличается билатеральной симметрией, в нее входят внутренняя теменная борозда (IPS – intraparietal sulcus) и фронтальные глазодвигательные поля (FEF – frontal eye fields);

VAN (ventral attention network – вентральная сеть внимания) участвует в распознавании сигналов, отличающихся от привычного «фона» (т.е. если неожиданно возникают стимулы, в момент, сосредоточения внимания на других задачах), в нее входят теменно-височный узел (temporal-parietal junction) и вентральная префронтальная кора (cortex prefrontalis) правого полушария.

DMN (default mode network – дефолтная сеть, дефолт-система, сеть пассивного режима работы мозга, сеть «холостого хода») – активна, когда человек бодрствует, находясь в состоянии покоя, она связана с мышлением и осознанием «Я». Вместе с тем дефолтное состояние не является «пассивным» с точки зрения потребления мозгом энергетических ресурсов. Эту RSN-сеть образуют вентральная медиальная префронтальная кора, левая и правая нижние теменные доли, а также задняя (постцентральная) часть поясной коры (cingulate cortex) и частично предклинье (precuneus). Характеризуется тем, что ее компоненты снижают активность во время осуществления когнитивной деятельности.

OVN (occipital visual network – затылочная зрительная сеть) другое название – PVN (primary visual network – первичная зрительная сеть), обрабатывает информацию о статичности или динамичности объекта, в нее входят медиальные отделы затылочных долей мозга (стриарная кора);

DVN (dorsal visual network – дорсальную зрительную сеть) связана с оценкой положения в пространстве и контролем движения, в нее входят затылочная кора, прилегающая к теменным долям.

VVN (ventral visual network – вентральную зрительную сеть) является сетью распознавания объекта.

LAN (language network – языковая сеть) – отвечает за восприятие и воспроизведение устной и письменной речи, в нее входят как зоны Брока и Вернике, так и зоны префронтальной, височно-теменной коры, а также субкортикальные области мозга. Кроме того, зеркальные нейроны, расположенные в зоне Брока активируются при выполнении человеком целенаправленных двигательных действий или при наблюдении за сходными движениями, что является основой формирования любых двигательных навыков.

CEN (central executive network – центральная управляющая сеть) или по-другому FPN (frontoparietal network – лобно-теменную сеть) сеть когнитивного контроля – связана с выполнением задач, принятием решений, требующих концентрации внимания и использования рабочей памяти, включает теменную и дорсальную латеральную префронтальную кору.

AN (auditory network – слуховая сеть) участвует в восприятии акустических сигналов, включает верхнее- и средне-височную слуховую кору (извилины Гешля), поясную кору и височный полюс [1].

Согласно экспериментальным данным, относительная величина функциональных связей между всеми областями мозга сохраняется даже при значительных изменениях функционального состояния, при существенном изменении характера активности структур RSN. Так, например, DMN продолжает функционировать даже в таких кардинальных изменениях функционального состояния, как сон, анестезия и кома. Стоит обратить внимание, что ее можно наблюдать еще во младенчестве, и на сходство дефолт-системы человека с приматами и грызунами [1].

Вместе с тем в настоящее время нельзя говорить о полной тождественности между микросостояниями ЭЭГ и RSN, они скорее отражают определенный тип организации их работы. Однако на основе сопоставления ЭЭГ-сигнала и функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ), где сигнал зависит от уровня оксигенации крови – BOLD (blood oxygenation level-dependent contrast – контраст, зависящий от насыщения крови кислородом) обнаружена корреляция между микросостояниями ЭЭГ и RSN. Например, микросостояние А коррелирует с отрицательной величиной BOLD-эффекта в двусторонней верхней и средней височной доле, микросостояние В – с отрицательной величиной BOLD-эффекта в двусторонней затылочной коре. Микросостояние С коррелирует с положительным значением BOLD-эффекта в дорсальной передней поясной коре, двусторонней нижней лобной коре и правой инсулярной области. Микросостояние D связано с отрицательной величиной BOLD-эффекта в праволатеральных дорсальных и вентральных областях лобной и теменной коры. При этом, микросостояние А связывают со слуховой и зрительной обработкой информации, хотя его точная роль остается неясной из-за его взаимодействия с состояниями возбуждения. Микросостояние В коррелирует с обработкой визуальной информации, включая задачи, связанные с процессами самоидентификации, образами сцен и пр., причем когнитивные процессы выходят за рамки визуальных стимулов и взаимодействуют с другими микросостояниями, в частности с микросостоянием С. В исследованиях E. Pipinis et al. (2017) была обнаружена отрицательная связь между микросостоянием С и телесными ощущениями. В последующих исследованиях Tarailis et al. (2021) было показано, что микросостояние F связано с телесными переживаниями, микросостояние G – с субъективным чувством комфорта, а микросостояния В и С – с переживаниями самоосознания. Кроме того, микросостояния С, D и E связаны с DMN, DAN и SN образующих систему «сверху вниз» (т.е. произвольного управления от неокортекса к глубинным структурам мозга) и обуславливающих высшие когнитивные и социально-

аффективные функции. В частности, микросостояние С участвует в обработке личностно значимой информации и способствует саморефлексии, а микросостояние D тесно связано с такими когнитивными функциями высшего порядка, как рабочая память и внимание. В исследовании E. Antonova et al. (2022) было продемонстрировано, что класс D может быть также связан со спонтанным блужданием сознания. Микросостояние E связано с интероцептивной и эмоциональной обработкой информации, и оценке ее смысловой и эмоциональной значимости. Микросостояние F с левосторонним максимумом потенциально способствует личностно значимой обработке информации. Наконец, микросостояние G, характеризующееся праволатеральной активностью, может указывать на физическое благополучие благодаря своей связи с соматосенсорной сетью [6].

В исследованиях M.C. Wiemers et al. (2024) было обнаружено, что микросостояния ЭЭГ являются динамическими и периодическими явлениями, а их частота появления тесно связана с доминирующими частотами ЭЭГ в различных состояниях бодрствования. Здесь же было выявлено что динамика микросостояний на стадиях NREM-сна постоянно замедляется и связана с α -, θ -, δ -частотами и веретенами сна. L. Zhang et al. (2022), отмечают изменения в параметрах микросостояний ЭЭГ между состоянием покоя и подготовкой к двигательной деятельности, а также значительные различия между лево- и правосторонними двигательными актами. Результаты исследований L. Brechet, C.M. Michel (2022) свидетельствуют о том, что с помощью анализа микросостояния ЭЭГ можно фиксировать и отслеживать различные состояния измененного сознания, например, такие как тревожность, гиперактивность, депрессия, дремота и пр. [6].

Таким образом, анализ ЭЭГ-микросостояний не только представляет интерес для современной нейронауки, но и обладают значительным прикладным потенциалом для разработки инновационных систем оценки и коррекции функционального состояния спортсмена.

Библиографический список

1. Курганский А.В. Функциональная организация мозга человека в состоянии покоя / Журнал высшей нервной деятельности, 2018, № 5, С. 567–580.
2. Хало П.В. Обоснование методического обеспечения формирования оптимального предстартового состояния спортсмена / Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2015. № 2. С. 206–216.
3. Хало П.В., Марченко Б.И., Хвалебо Г.В. Применение нелинейно-динамического ЭЭГ-анализа для оценки и коррекции формирования предстартовых состояний / Валеология. 2016. № 2. С. 71–80.
4. Gu F., Gong A., Qu Y., Xiao H., Wu J., Nan W., Jiang C., Fu Y. Research on Top Archer's EEG Microstates and Source Analysis in Different States / Brain Sci. 2022, 12, <https://doi.org/10.3390/brainsci12081017>

5. Liang A., Zhao S., Song J., Zhang Y., Zhang Y., Niu X., Xiao T., Chi A., Treatment Effect of Exercise Intervention for Female College Students with Depression: Analysis of Electroencephalogram Microstates and Power Spectrum / Sustainability 2021, 13, <https://doi.org/10.3390/su13126822>.
6. Michel C.M., Koenig T. EEG microstates as a tool for studying the temporal dynamics of whole-brain neuronal networks: A review / NeuroImage 180 (2018). P. 577–593.
7. Rubega M., Passarotto E., Paramento M., Formaggio E., Masiero S. EEG Microstate as a Marker of Adolescent Idiopathic Scoliosis / Engineering in Medicine and Biology № 5, 2024. P. 338–3442.
8. Zhao S., Lin H., Chi A., Gao Y. Effects of acute exercise fatigue on the spatiotemporal dynamics of resting-state large-scale brain networks / Frontiers in Neuroscience, 2023, № 17, <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.986368>.
9. Zhang L., Shen T., Zhang R., Hu Y. Altered electroencephalography microstates during the motor preparation process for voluntary and instructed action / Engineered Science 2022, № 18, P. 159–167.

СЕКЦИЯ 5

ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Верина Т.П., Карандашева А.Р.
ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»,
г. Ростов-на-Дону

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ИСПОЛНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СРЕДСТВАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

***Аннотация.** Для успешного освоения и качественного выполнения упражнений с предметами в художественной гимнастике необходимо обладать определенными физическими качествами. Соревновательные программы требуют от гимнасток наличия этих качеств. Цель данного исследования заключается в определении факторов, которые способствуют повышению физической работоспособности через общефизическую подготовку на начальном этапе тренировок.*

***Ключевые слова:** художественная гимнастика, специальные упражнения, начальная подготовка, физическая подготовка.*

Художественная гимнастика объединяет элегантность, гибкость и техническое мастерство, являясь особым видом спорта. Это замечательный способ для гимнастов проявить себя, показать свою силу, координацию, гибкость и хореографические навыки при помощи различных ритмических и музыкальных композиций.

Современные программы стали более сложными, включая сложные элементы и комбинации движений, требующие высокого уровня гибкости, силы и координации. Гимнасты активно используют музыку, танцы и хореографию, чтобы создать визуально привлекательные выступления.

Именно благодаря этому, этот вид спорта стал достаточно популярным, тем самым, привлекая опытных гимнастов из разных стран со всего мира [1].

Упор только исключительно на освоении элементов художественной гимнастики во время тренировок, как правило, сильно препятствует укреплению организма. Это, в свою очередь, сильно затрудняет успешное преодоление трудностей тренировок и дальнейших для спортсмена соревнований. Как правило, в отличие от гимнастов с более техническим уровнем, победитель всегда будет иметь более высокий уровень физической подготовки [2].

Итак, физическая подготовка гимнастов в себя включает 2 аспекта, а именно: общую подготовку и специальную подготовку. Общая физическая подготовка в гимнастике обеспечивает необходимое физическое развитие и подготовку гимнастов. Программа таких тренировок направлена, прежде всего, на улучшение формы тела и функционирования систем организма. Общая физическая подготовка выступает ключевой основой для специализации и повышения квалификации гимнаста.

Занятия специальной физической подготовкой в художественной гимнастике направлены на формирование и развитие физических способностей, которые, в свою очередь, необходимы для успешных достижений в художественной гимнастике. Значение общей и специальной физической подготовки может изменяться на различных этапах тренировки гимнастов. Для достижения оптимальных результатов важно использовать эффективные стратегии, которые способствуют улучшению навыков и качественной моторной активности, особенно в контексте уникальных выступлений на соревнованиях [3].

Цели, методы и подходы, применяемые в физической подготовке в художественной гимнастике, разнообразны и, как правило, адаптированы к индивидуальному уровню и потребностям спортсменов [2].

Степень воздействия на вышеобозначенные качества имеет прямую зависимость от самого тренировочного эффекта, который может быть либо выборочным (улучшение одного двигательного качества), либо общим (совокупным), то есть улучшение нескольких двигательных качеств. Исследования показывают, что специальные упражнения в гимнастике, в основном, оказывают совокупное воздействие, в то время как неспециализированные упражнения имеют, как правило, более выборочный эффект.

Оценка эффективности физической подготовки гимнастов, также, имеет зависимость от баланса между специальными и общими тренировками. Это необходимо для правильного распределения нагрузок на различные органы спортсмена, улучшая, тем самым, его двигательные навыки и физические способности. Нельзя не учитывать, что физическая подготовка тесно связана с видом спорта, которым занимается человек, и возрастом спортсмена, что существенно влияет на уровень, качество и структуру его подготовки.

Согласно новым правилам в художественной гимнастике, основное внимание при оценке выступления уделяется гибкости и силовым/скоростным качествам. Эти два параметра имеют наибольшее значение для достижения хорошего результата.

Существует 5 основных физических качеств, выделяемых в физическом воспитании: гибкость, сила, скорость, ловкость и выносливость [4]. Каждое из этих качеств имеет определенные характеристики, определяющие двигательные

способности человека. Координация и баланс также являются важными факторами в художественной гимнастике.

Исследование показало, что физические упражнения имеют важное значение для подготовки гимнастов в возрасте 6–7 лет. Эти упражнения помогают развить гибкость, силу и скоростно-силовые навыки молодых гимнастов. В художественной гимнастике рекомендуется включать упражнения на растяжку с максимальной амплитудой движений небольшими подходами, проводя их последовательно по 5–10 минут во время тренировки с целью улучшения гибкости.

Интенсивность и количество упражнений необходимо увеличивать постепенно. Существуют два типа пассивных упражнений: динамические (с пружинными движениями) и статические (удержание позы). Ряд авторов полагают, что наиболее эффективным для увеличения гибкости является комбинирование пружинных движений с фиксацией позы, в то время как другие рекомендуют выполнять упражнения на гибкость в качестве разминки или в конце тренировки.

Рекомендуется выполнять упражнения на растяжку от 10 до 12 раз. Для увеличения размаха движений следует постепенно увеличивать его с каждым повторением. Для достижения наилучших результатов эти упражнения рекомендуется проводить несколько раз в неделю. Непосредственно, в художественной гимнастике рекомендуется избегать методов, которые способствуют увеличению мышечной массы, а вместо этого сосредоточиться на скоростно-силовых упражнениях, таких как прыжковые движения и ноги махи с задержкой [5].

Гимнастические упражнения выборочно воздействуют на определенные группы мышц и способствуют улучшению различных физических характеристик у детей.

Спортсмены используют как выборочные, так и комплексные методы для улучшения своей физической формы. При выборочном методе, акцент делается на упражнениях, нацеленных на конкретные функциональные системы. Комплексное усовершенствование включает в себя использование специализированных методов тренировки, специфичных для определенного вида спорта. Определение конкретного направления специализированных упражнений затруднено из-за их нестандартного состава и структуры выполнения [4].

Специальные упражнения могут оказать различное воздействие на спортсмена. Однако для успешного освоения гимнастических приемов необходимо иметь хорошо развитые основные физические характеристики, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая физическая подготовка включает в себя разнообразные упражнения, такие как ходьба, бег, плавание, катание на лыжах, спортивные игры и подвижные игры. Ее целью является развитие общих физических навыков и уровня подготовки.

Специальная физическая подготовка, с другой стороны, направлена на улучшение конкретных физических качеств, необходимых для успеха в определенном виде спорта [7].

Таким образом, в художественной гимнастике уделяется значительное внимание специальной физической подготовке, цель которой – обеспечить равномерное развитие физических способностей и использование упражнений, специфических для этого вида спорта. В начале долгосрочного обучения основополагающей задачей выступает улучшение общей физической подготовленности. Специальная физическая подготовка играет ключевую роль в развитии специфических качеств, необходимых для успешной практики художественной гимнастики [6].

При выборе программы занятий и подготовки для молодых гимнасток важно проявить креативный подход и принять в учет их уже имеющийся прогресс, чтобы улучшить их результаты на соревнованиях в будущем. На первом этапе особое внимание необходимо уделить тренировке силы и координации для небольших групп мышц, используемых, как правило, в движениях рук, ног, голени и предплечий.

При этом, также, важно включать в программу упражнения, которые помогут освоить отдельные элементы спортивных движений, к примеру, такие как бег и прыжки. Силовая подготовка играет ключевую роль и должна быть адаптирована к возрастным особенностям начинающих спортсменов. Поэтому на начальном этапе рекомендуется использовать разнообразные методы для улучшения общей физической формы для гимнастов.

Регулярные занятия спортом помогают улучшить функциональные способности детей. Важно проводить систематическую работу с детьми 6-7 лет, учитывая их возраст и умения.

На раннем этапе обучения необходимо создавать положительные эмоции для того, чтобы, на первых этапах, это приносило удовольствие от занятий. Многие ученые считают, что художественная гимнастика отлично подходит для детей такого возраста. Поэтому сейчас актуальны исследования, направленные на выявление ключевых элементов специальной физической подготовки в этой области.

Библиографический список

1. Власова О.П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: дис. канд. пед. наук / О.П. Власова. – Омск, 2011. – 161 с.
2. Гусева, Е.В. Динамика статического равновесия спортсменок 6–10 лет в художественной гимнастике / Е.В. Гусева // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 5. – С. 170–174.

3. Ларионова, Г.П. Факторы будущей успешности начинающих спортсменок в художественной гимнастике / Г.П. Ларионова, Е.А. Малахова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2019. – № 4(170). – С. 187–193.
4. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учеб. пособие для образоват. программы по направлению 49.04.01 – «физ. культура» / авт. И.А. Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – М.: Человек, 2014. – 200 с.
5. Эволюция содержания соревновательных программ в художественной гимнастике / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1(155). – С. 253–257.
6. Юрьева, М.Н. Специфика хореографической подготовки спортсменок в художественной гимнастике / М.Н. Юрьева, И.П. Галаева // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2019. – Т. 18. – № 4(42). – С. 34–39.
7. Ahmed, R.H. Impact of coordination abilities program on accuracy and speed in rhythmic gymnastics / R.H. Ahmed // Science, Movement and Health, June 2016. – № 16 (2). – pp. 141–146.

Гилев Г.А.¹, Зино Г.¹, Гладков В.Н.², Исаев А.В.³

¹ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»,

ФГАОУ ВО «Московский политехнический университет»,

²ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта и туризма города Москвы,

³ФГБОУ ВО «Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова»,
г. Москва

ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БОРЦОВ ПРИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СИЛОВЫХ И СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ

Аннотация. *Повышение результативности в спортивных единоборствах неразрывно связано с ростом скоростно-силовых проявлений. В работе использовались педагогические, инструментальные и статистические методы. В исследовании участвовали студенты-дзюдоисты и борцы вольного стиля. Показана эффективность использования спортсменами упражнений с проявлением взрывной силы в сочетании с упражнениями низкой интенсивности аэробной направленности. Реализация данного сочетания способствует повышению уровня скоростно-силовых действий. Выявлено повышенное восстановление лактата во время отдыха после выполнения интенсивных упражнений гликолитического характера.*

Ключевые слова: борцы, алактатные, анаэробные и аэробные процессы, скоростно-силовая подготовка.

Введение. Спортивное мастерство в единоборствах определяется, в частности уровнем развития скоростных и силовых качеств борцов. Показатели силы и уровень скоростных способностей отражаются в выполнении борцовских приемов, как характеристики скоростно-силовых действий [4, 6 и др.]. Энергообеспечение мышечной деятельности при ведении поединка, когда непрерывно чередуются нападающие и защитные приемы, обеспечивается в основном анаэробными механизмами ресинтеза АТФ с выделением в кровь побочных продуктов в виде молочной кислоты [1, 2, 5, 7 и др.]. При этом известно, что с возрастанием концентрации побочных продуктов в крови, понижается уровень метаболизма энергообеспечения мышечного сокращения [4, 6 и др.]. Поэтому проблема повышения скоростно-силовой подготовленности борцов при отсутствии дополнительного повышения концентрации молочной кислоты в крови видится актуальной на современном этапе тренировочного процесса борцов вольного стиля и дзюдоистов.

Гипотеза исследования. Выполнение тренировочных упражнений анаэробной направленности с чередованием их с упражнениями более низкой интен-

сивности (до анаэробного порога) при сохранении сходной координации движений способствует повышению скоростно-силовой подготовленности спортсменов-борцов.

Методы и организация исследования. В работе использовались: анализ специализированной литературы; исследовательский эксперимент; тестирование; физиологические и биохимические методики; статистические методы.

В опытном эксперименте приняли участие студенты-дзюдоисты и вольного стиля на тренировочном этапе спортивного совершенствования. Общее количество, принявших участие в эксперименте составило 18 борцов. В начале и по завершении исследовательского эксперимента испытуемые выполняли ряд контрольных скоростно-силовых упражнений, включая отдельные приемы борьбы. По завершении каждого контрольного упражнения на первой, третьей и пятой минутах отдыха фиксировался уровень концентрации в крови молочной кислоты (лактата). На протяжении трехмесячного эксперимента не реже чем 3 раза в неделю по 2–2,5 академического часа отводилось развитию скоростно-силовых качеств. Спортсмены выполняли серию скоростно-силовых действий длительностью 2–3 минуты с максимальной мощностью. Далее продолжали эти же действия, но с небольшой интенсивностью на уровне между аэробным и анаэробным порогами. По мере роста тренированности интенсивность выполнения упражнений в аэробной зоне возрастала в сторону анаэробного порога.

Результаты и их обсуждение. Как показали результаты тестирования до начала эксперимента, использование борцами тренировочных упражнений силовой направленности вызывает повышение концентрации лактата в крови на первых минутах отдыха. Так, уровень концентрации лактата в крови после недельных занятий силовой направленности после выполнения контрольного упражнения достоверно возрос в среднем по группе на $2,6 \pm 0,3$ ммоль/л по сравнению с исходными данными. Данное явление отрицательно отразилось на показателях скоростно-силовой выносливости испытуемых, принявших участие в эксперименте. Вместе с тем, обнаружено достоверное ($p < 0,05$) снижение уровня взрывной силы. Полученные в начале эксперимента результаты согласуются с данными, проведенных ранее научных исследований [9 и др.].

Применение борцами в процессе эксперимента упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, с последующим выполнением их в аэробном режиме, по завершении эксперимента зафиксировано достоверное ($p < 0,05$) увеличение уровня скоростно-силовой подготовленности борцов при незначительном (недостоверном ($p > 0,05$)) увеличении концентрации лактата в крови по сравнению с соответствующими данными начала эксперимента. Зафиксированные нами данные еще раз подтверждают правомерность результатов исследований, в которых показана возможность значительного (достоверного)

снижения концентрации молочной кислоты в крови при развитии силовых способностей на фоне упражнений аэробного характера [3, 8 и др.].

Таким образом, результаты, полученные в исследовании, приводят к заключению о целесообразности использования борцами вольного стиля и дзюдоистами на тренировочном этапе спортивного совершенствования мастерства чередований мощных анаэробной направленности упражнений с экстенсивными упражнениями при функционировании тех же мышечных групп. Данное сочетание упражнений различной интенсивности способствует улучшению метаболизма мышечного сокращения, как следствие увеличению утилизации лактата на первых минутах отдыха, повышению уровня скоростно-силовой подготовленности.

Использование сочетаний интенсивных и экстенсивных упражнений открывает перспективу совершенствования тренировочного процесса не только в борцовских поединках дзюдоистов и борцов вольного стиля, но и в других видах единоборств и спорта, связанных с эффективностью повышения скоростно-силовой подготовки.

Выводы.

1. Представленные в работе положения, раскрывают теоретические и методические предпосылки повышения скоростно-силовой подготовленности борцов вольного стиля и дзюдоистов на тренировочном этапе;

2. Обосновано повышение уровня скоростно-силовой подготовленности борцов вольного стиля и дзюдоистов при использовании упражнений анаэробной направленности с чередованием их с упражнениями аэробной интенсивности при сохранении функционирования тех же мышечных групп.

3. Выявлено улучшение метаболизма мышечного сокращения у борцов вольного стиля и дзюдоистов, выражающегося снижением концентрации лактата в крови после достоверно значимого повышения скоростно-силовой подготовленности относительно исходных соответствующих данных начала эксперимента.

Библиографический список

1. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н., Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун // Киев: Олимпийская литература. 2000. – 503 с.

2. Гилев, Г.А. Повышение окислительной способности рабочих мышечных групп при выполнении упражнений анаэробной направленности / Г.А. Гилев, В.Н. Гладков, В.В. Владыкина, А.А. Плешаков // Теория и практика физической культуры № 7 (963). 2018. – С. 78–83.

3. Гилев, Г.А., Александрова, Г.А., Владыкина, В.В., Гвоздева, К.И. Повышение эффективности тренировочного процесса при акцентированном развитии отстающих звеньев в физической и технической подготовленности спортсменов / Г.А. Гилев, Г.А. Александрова, В.В. Владыкина, К.И. Гвоздева // Инновационные преобразования в сфере физической куль-

туры, спорта и туризма: сборник материалов XXII Всероссийской научно- практической конференции. 23–28 сентября 2019 года, п. Новомихайловский. Ростов н/Дону: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ). 2019. – С. 359–361.

4. Исаев А.В. Индивидуально-типологические особенности нервной системы борцов вольного стиля и динамика их психофизиологических параметров при воздействии сильной физической нагрузки / А.В. Исаев, И.С. Поликанова, С.В. Леонов // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 4(36). – С. 53–63.

5. Ширковец, Е.А. Комплексная оценка критериев специальной подготовленности и адаптационных реакций организма высококвалифицированных спортсменов / Е.А. Ширковец, И.Л. Рыбина И. Л., Б.Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. № 2. 2017. – С. 74–76.

ОСОБЕННОСТЬ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ

***Аннотация.** В статье рассмотрены некоторые актуальные вопросы нормативно-правового обеспечения учебно-тренировочного процесса в спортивных школах, которые требуют своего решения. Выявлена необходимость изменений в Федеральные стандарты спортивной подготовки условий наполняемости учебных групп, а также отчисления, обучающихся из спортивной школы. Установлено, что с принятием Федерального закона ФЗ-127 требуется разработка регламента, регулирующего порядок аттестации тренеров-преподавателей с целью присвоения им квалификационной категории, и учитывающего специфику деятельности спортивной школы.*

***Ключевые слова:** обучающийся, спортивная школа, дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.*

В настоящее время в соответствии с Федеральным законом ФЗ-127 от 30 апреля 2021 года «О внесении изменений в ФЗ 329 от 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ» и в ФЗ – 279 от 2012 г. «Об образовании в РФ» (далее Федеральный закон ФЗ-127) реализуются два вида дополнительных образовательных программ физкультурно-спортивной направленности, это дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта и дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности. В свою очередь, дополнительные образовательные программы спортивной подготовки разрабатываются на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП).

Однако, в процессе учебно-тренировочной деятельности в учреждениях физкультурно-спортивной направленности возникают определенные трудности в её организации и обеспечении.

Минимальный количественный состав учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки в спортивных школах регламентируется Федеральными стандартами спортивной подготовки. В соответствии с положением об оплате труда тренера, от формирования количественного состава тренировочных групп по этапам подготовки напрямую зависит и уровень его заработной платы.

В том случае, если один из обучающихся тренировочной группы, к примеру тренировочного этапа 3-го года обучения принял решение отчислиться из

спортивной школы, а группа при этом изначально была сформирована с минимально допустимым количественным составом для данного этапа подготовки, то возникают сложности с сохранением группы с количественным составом, не соответствующим минимальным требованиям федерального стандарта спортивной подготовки и возникают проблемы с тарификацией оставшихся спортсменов для начисления заработной платы тренеру, при условии, что зачислить на данный этап подготовки другое лицо не представляется возможным. Это в свою очередь требует изменения нормативных документов, в том числе ФССП, которые позволили бы тренеру-преподавателю и дальше работать с группой с меньшим количественным составом.

С 1 января 2023 года вступил в силу Федеральный закон ФЗ-127, в соответствии с которым, учреждения спортивной подготовки преобразовываются в организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Однако в Федеральном законе ФЗ-127 есть противоречия, которые являются определенным препятствием для полноценной деятельности организаций дополнительного образования, к которым относятся и спортивные школы. Такие противоречия просматриваются в статьях № 37 и № 61 ФЗ-273 «Об образовании в РФ». Например, ст. 61 ФЗ-273 «Об образовании в РФ» предполагает отчисление из образовательной организации строго по определенному перечню причин, в котором не предусмотрено отчисление обучающегося (спортсмена) за систематические пропуски учебно-тренировочных занятий без уважительной причины. В соответствии с этим законом, спортивная школа не имеет законных оснований на отчисление обучающихся, которые больше не желают заниматься спортом до тех пор, пока его законные представители не напишут заявление об отчислении. Замечания о незаконных локальных актах учреждений, предполагающих отчисление спортсменов из спортивной школы за систематические пропуски занятий без уважительной причины указывались во многих актах проверок спортивных школ, проводимых региональными министерствами образования. Эти вопросы также требуют решения.

В соответствии со ст. 37 ФЗ-273 «Об образовании в РФ», организация питания обучающихся возлагается на организации, осуществляющие образовательную деятельность, что практически не реализуемо в учреждениях физкультурно-спортивной направленности.

Требования закона об образовании, перечисленные в вышеуказанных статьях, скорее подходят к деятельности общеобразовательных организаций и не учитывают специфику деятельности таких образовательных организаций, как спортивные школы.

В соответствии с п. 3 ст. 8 ФЗ-329, к полномочиям субъектов РФ относится организация, проведение, а также определение порядка проведения межмуниципальных физкультурных и спортивных мероприятий. В соответствии со ст. 9.1 и ст. 16.1 ФЗ-329 органы местного самоуправления и региональные спортивные федерации имеют право принимать участие в организации межмуниципальных соревнований. В соответствии с п. 11.4.6 и 11.4.8 Положения о Единой всероссийской спортивной классификации, спортивные звания и спортивные разряды, установленные частями 1, 2 статьи 22 Федерального закона ФЗ-329, присваиваются по итогам выступления на межмуниципальных соревнованиях. Однако не понятен юридический статус межмуниципальных спортивных соревнований, и предполагается ли участие в них юных спортсменов не только из одного, но и из других субъектов Российской Федерации. Также не ясно, чем межмуниципальное соревнование будет отличаться от регионального соревнования?

В связи с вышеизложенным, считаем необходимым разработку и направление предложений в Министерство спорта РФ и Министерство просвещения РФ с инициативой внесения изменений в ФЗ-273 «Об образовании в РФ», которые будут учитывать специфику деятельности организаций дополнительного образования, в том числе спортивных школ.

Актуальной задачей, после вступления в силу Федерального закона ФЗ-127 от 30 апреля 2021 года «О внесении изменений в ФЗ 329 от 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ» и в ФЗ – 279 от 2012 г. «Об образовании в РФ», становится разработка нормативных актов об аттестации тренеров-преподавателей и оценки их квалификационного уровня.

В настоящее время есть приказ Министерства просвещения РФ (Минпрос РФ) от 23 марта 2023 года №196 «Об утверждении порядка проведения аттестации педагогических работников, осуществляющих образовательную деятельность». В приказе, кроме порядка проведения аттестации на соответствие занимаемой должности, определен порядок установления соответствия квалификационным категориям. Приказ распространяется на всех педагогических работников, в том числе и на тренеров-преподавателей. С учетом того, что в действующей редакции приказа Министерства спорта РФ (Минспорта РФ) по присвоению квалификационных категорий тренеров-преподавателей применяется новое наименование программ спортивной подготовки, а именно «дополнительные образовательные программы спортивной подготовки», нельзя исключать что будут одновременно действовать приказы двух министерств (Минспорта РФ и Минпроса РФ) регламентирующие порядок присвоения квалификационных категорий тренерам по отраслевой принадлежности организаций, в которых трудоустроены тренеры-преподаватели. Не исключен вариант, при котором присвое-

ние квалификационных категорий тренерам-преподавателям будет осуществляться только в соответствии с приказом Минпроса РФ, вне зависимости от ведомственной подчиненности физкультурно-спортивной организации, а приказ Минспорта РФ утратит силу. В данном случае актуальной становится задача в разработке регламента по проведению аттестации педагогических работников отрасли физической культуры и спорта в целях присвоения квалификационной категории, и учитывающем специфику деятельности физкультурно-спортивной организации.

Ильин А.А.¹, Капилевич Л.В.^{1,2}, Я. Ван² (Y. Wang), Т. Ли² (T. Li)

¹ФГАОУ ВО «Томский государственный университет
систем управления и радиоэлектроники»,

²ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский
Томский государственный университет»,

г. Томск

ФОРМИРОВАНИЕ СКОРОСТНОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ИГРОКОВ В ЗИМНИЙ ФУТБОЛ

***Аннотация.** Предложены варианты нагрузок, направленных на развитие различных видов выносливости у игроков в зимний футбол, выполнена оценка их эффективности. В качестве тренировочной нагрузки, направленной на развитие скоростной выносливости, использовалось пробегание коротких отрезков (от 20 до 30 метров) с субмаксимальной интенсивностью при низкой координационной сложности упражнения. Для развития скоростно-силовой выносливости совмещались беговые и прыжковые упражнения. Предложенная схема упражнений является оптимальной для тренировок в зимнем футболе.*

***Ключевые слова:** зимний футбол, выносливость, тренировка.*

Игра в зимний футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков и требует отличной разносторонней физической подготовленности [1]. Деятельность футболистов носит преимущественно динамический характер, в которой периоды значительного напряжения чередуются с периодами относительного расслабления [2]. Интенсивность работы во время игры колеблется от умеренной до максимальной. Так, частота сердечных сокращений поднимается до 204 ударов, а большей частью находится в пределах 150–180 уд/мин, потеря веса доходит до 2–3 кг. В среднем за игру спортсмен бежит в течение 20–42 мин, пробегая расстояние от 5 до 8,5 км, а остальное время ходит или стоит. При этом в среднем за игру он выполняет от 48 до 78 рывков, от 40 до 62 ускорений, от 224 до 310 пробежек. За игру футболист владеет мячом в общей сложности от 22 сек до 2 мин 45 сек, а владеет мячом от 34 до 70 раз. Наибольшее число раз мячом владеют игроки средней линии, наименьшее – центральные защитники [3].

Интенсивность игровых действий, воздействие холода – все это обуславливает необходимость особых подходов к интенсивности тренировочных нагрузок [4, 5].

Цель исследования: разработать варианты нагрузок, направленных на развитие различных видов выносливости у игроков в зимний футбол.

Организация и методы исследования.

В эксперименте принимали участие 30 спортсменов – мужчин в возрасте 22–26 лет, игроки сборной команды Томского университета систем управления и радиоэлектроники по зимнему футболу.

В качестве тренировочной нагрузки, направленной на развитие скоростной выносливости, использовалось пробегание коротких отрезков (от 20 до 30 метров) с субмаксимальной интенсивностью при низкой координационной сложности упражнения.

В качестве тренировочных нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовой выносливости, послужили беговые и прыжковые упражнения, совмещенные в одной серии и выполняемые поочередно с субмаксимальной интенсивностью при низкой координационной сложности упражнения.

Оценка эффектов физических нагрузок выполнялась по трем показателям – прирост ЧСС в% к завершению нагрузки, изменение времени выполнения последнего упражнения в% от первого и изменение качества выполнения последнего упражнения в% от первого (оценивалось в баллах методом экспертной оценки).

Результаты и обсуждение.

С учетом особенностей зимнего футбола нами было разработано несколько вариантов нагрузок, направленных на развитие различных видов выносливости для игроков в зимний футбол.

В качестве тренировочной нагрузки малого объема (40%), с различной длительностью серий беговых упражнений (3–4, 4–5, 5–6 минут), направленных на развитие скоростной выносливости у игроков в зимний футбол, послужило пробегание коротких отрезков (от 20 до 30 метров) с субмаксимальной интенсивностью при низкой координационной сложности упражнения. Количество серий беговых упражнений равнялось четырем. Выполнение тренировочной нагрузки, с длительностью серий упражнений, равной 3–4 минутам, не вызвало отрицательных сдвигов функционального состояния организма. Тренировочная нагрузка с длительностью серии упражнений, равной 4–5 минутам, также не вызвала каких-либо значительных отрицательных ответных реакций организма. При нагрузке с длительностью серий упражнений, равной 5–6 минутам, происходила или оптимизация функционального состояния, или его поддержка. ЧСС на последней серии не повышалось более, чем на 20% в сравнении с первой серией упражнений, скорость и качество выполнения упражнений не изменялись.

В качестве тренировочных нагрузок среднего объема (70%) с различной длительностью серий упражнений (3–4, 4–5, и 5–6 минут) послужило выполнение шести серий упражнений. Выполнение тренировочной нагрузки с длительностью серий упражнений, равной 3–4 минутам, вызвало некоторое ухудшение

показателей, что прежде всего проявлялось в снижении качества выполнения упражнений на 20%. Тренировочная нагрузка с длительностью серий упражнений, равной 4–5 минутам, вызвала только отрицательные сдвиги функционального состояния организма. Нагрузка с длительностью серии, равной 5–6 минутам, вызвала дальнейшее снижение уровня функционального состояния – снижались скорость и качество выполнения упражнений, ЧСС возрастала на 40–50%.

В качестве тренировочной нагрузки большого объема (100%) с различной длительностью серий упражнений (3–4, 4–5 и 5–6 минут) послужило выполнение восьми серий упражнений. Выполнение тренировочной нагрузки с длительностью серий упражнений, равной 3–4 минутам, вызвала снижение уровня функционального состояния по всем показателям. Тренировочная нагрузка с длительностью серий упражнений, равной 4–5 минутам, вызвала отрицательную динамику всех показателей. Нагрузка с длительностью серий упражнений, равной 5–6 минутам, вызвала значительное ухудшение функционального состояния – скорость выполнения снижалась на 30%, количество ошибок при выполнении упражнений возрастало в 2,5 раз, ЧСС увеличивалась на 80%.

В качестве тренировочных нагрузок малого объема (40%) с различной длительностью серий упражнений (3–4, 4–5, 5–6 минут), направленных на развитие скоростно-силовой выносливости, послужили беговые и прыжковые упражнения, совмещенные в одной серии и выполняемые поочередно с субмаксимальной интенсивностью при низкой координационной сложности упражнения. Количество серий упражнений равнялось четырем.

Выполнение тренировочной нагрузки с длительностью серий упражнений, равной 3–4 минутам, оптимизировало функциональное состояние, а по некоторым показателям оказало на организм поддерживающее влияние.

Тренировочная нагрузка, с длительностью серии упражнений, равной 4–5 минутам, по большинству показателей не вызвала значительных изменений функционального состояния. Нагрузка с длительностью серий упражнений, равной 5–6 минутам, не вызвала отрицательных сдвигов, в значительной мере поддерживала функциональное состояние на дорабочем уровне. ЧСС на последней серии не повышалось более, чем на 20% в сравнении с первой серией упражнений, скорость и качество выполнения упражнений не изменялись.

В качестве тренировочных нагрузок среднего объема (70%) с различной длительностью серий упражнений (3–4, 4–5, и 5–6 минут) послужило выполнение шести серий упражнений. Выполнение тренировочной нагрузки, с длительностью серий упражнений, равной 3–4 минутам, или не вызвало никаких изменений, или снизило уровень функционального состояния по некоторым показателям.

Тренировочная нагрузка с длительностью серий упражнений, равной 4–5 минутам, почти не повлияла на скоростные и скоростно-силовые проявления и резко понизила способность к точным и специализированным упражнениям. Нагрузка с длительностью серии, равной 5–6 минутам, вызвала снижение уровня функционального состояния по всем показателям, что является следствием значительного утомления – снижались скорость и качество выполнения упражнений, ЧСС возрастала на 40-50%.

В качестве тренировочной нагрузки большого объема (100%) с различной длительностью серий упражнений (3–4, 4–5 и 5–6 минут) послужило выполнение восьми серий упражнений. Выполнение тренировочной нагрузки с длительностью серий упражнений, равной 3–4 минутам, вызвала только отрицательные сдвиги, снижающие уровень функционального состояния организма. Тренировочная нагрузка с длительностью серий упражнений, равной 4–5 минутам, также обеспечила отрицательную динамику показателей исследуемых функций. Нагрузка с длительностью серий упражнений, равной 5–6 минутам, вызвала дальнейшее снижение уровня функционального состояния организма по всем показателям – скорость выполнения снижалась на 30%, количество ошибок при выполнении упражнений возрастало в 2,5 раз, ЧСС увеличивалась на 80%.

Заключение.

В процессе тренировки игроков по зимнему футболу тренировочные нагрузки различного объема, направленные на развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, необходимо использовать наиболее оптимально. Нагрузки малого объема можно считать наиболее целесообразными, так как они вызывают утомление, не выходящее за пределы адаптационных возможностей организма.

Исследование выполнено при поддержке Программы развития Томского государственного университета (Приоритет-2030).

Библиографический список

1. Иванов В.Д., Андреев М.А. Зимний футбол – новое направление в спорте // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2021. Том 2. № 2. – С. 9–12.
2. Ильин А.А., Андреев В.И., Исакова Г.С. Зимний футбол как средство физического воспитания студентов технического вуза // Теория и практика физической культуры. 2008. №7. – С. 24.
3. Ильин А.А., Марченко К.А., Капилевич Л.В. Состояние и перспективы развития зимнего футбола в регионах России // Вестник Томского государственного университета. 2013. № 369. – С. 151.
4. Gatterer H., Dünwald T., Turner R., Csapo R., Schobersberger W., Burtcher M., Faulhaber M., Kennedy M.D. Practicing Sport in Cold Environments: Practical Recommendations to Improve Sport Performance and Reduce Negative Health Outcomes // Int. J. Environ. Res. Public Health. 2021. V. 18(18). P. 9700.
5. Nimmo M. Exercise in the cold // J. Sports Sci. 2004. V. 22. P. 898.

Панов Е.В.¹, Созаева А.С.²

¹ФГКОУ ВО «Сибирский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»,
г. Красноярск,

²ФГКОУ ВО «Ростовский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»,
г. Ростов-на-Дону

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

***Аннотация.** В настоящей статье актуализированы некоторые вопросы формирования и подготовки спортивного резерва. Авторами выделяются основные проблемы, отрицательно влияющие на развитие спортивного резерва. Особое внимание уделяется мерам преодоления негативных тенденций, связанных с современной системой спортивного резерва, в том числе предлагаются пути их решения. Отталкиваясь от возможностей отечественного спорта и текущих мировых трендов, резюмируется полученная информация и делается вывод о необходимости совершенствования нормативной правовой базы.*

***Ключевые слова:** спорт, спортивный резерв, физическое воспитание, спортивная подготовка, проблемы, пути решения, нормативные правовые документы.*

Последние социальные, экономические и политические изменения в стране привели к значительной трансформации государственного управления спортивного резерва. Учитывая текущие результаты участия российских спортсменов на мировой арене, а также достижение высоких результатов – все это обуславливает необходимость совершенствования ключевых нормативных положений, регулирующих подготовку спортивного резерва. На сегодняшний день на территории Российской Федерации действует несколько категорий резерва: текущий (действующий), экстренный и потенциальный. Данные силы спортивного резерва различаются по целевому признаку и составу перспективных спортивных команд. Сегодня, согласно п. 6 ст. 33 Федерального закона от 4 декабря 2007 года №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», физкультурно-спортивные организации, в том числе центры спортивной подготовки, детско-юношеские школы и училища олимпийского резерва обеспечивают реализацию подготовки лиц, которые будут включены в состав спортивных команд Российской Федерации [1].

Формирование и подготовка спортивного резерва – важные и многолетние процессы, связанные с учебно-тренировочной деятельностью в различных видах спорта. Кроме того, система исследуемой подготовки определяется в качестве совокупности совместной работы учреждений, организаций и государственных

органов, которая направлена на осуществление спортивной деятельности на основе соответствующей программы [2, с. 80]. Ни для кого не секрет, что, в основном, подготовка резерва в области спорта лежит на плечах спортивных школ. Как и для любой деятельности, формированию спортивного резерва характерны последовательные этапы, которые, как правило, связаны с возрастными и квалификационными особенностями спортсменов. Так, благодаря организациям спортивной подготовки, в ребенке можно воспитать сильные физические качества и способности от новичка до мастера спорта. Учитывая тот факт, что высокие спортивные навыки закладываются в детском и юношеском возрасте, то особое значение имеет подготовка спортсменов. На наш взгляд, для получения эффективного результата подготовки спортивного резерва требуется применение современных приемов и методов учебно-тренировочной работы, а также качественный отбор наиболее способных детей. На современном этапе существует методика подготовки спортивного резерва в Российской Федерации. Помимо этого, необходимо обратить внимание на то, что, как и любая методика, подготовка спортивного резерва требует грамотной управленческой руки, которая эффективно организовала бы исследуемую деятельность. Так, она включает в себя:

- физическую, психологическую и тактическую подготовку;
- спортивный отбор;
- управление тренировочным процессом;
- контроль нагрузок и питания.

На основе вышесказанного целесообразно отметить, что от специалистов, обеспечивающих подготовку спортивного резерва, многое зависит. Поэтому ценность качественного кадрового обеспечения невозможно переоценить. Так, высшие образовательные организации Российской Федерации несут ответственность за выпуск высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта, которые в дальнейшем будут обеспечивать реализацию деятельности по подготовке спортивного резерва. Анализ статистических данных свидетельствует о том, что на сегодняшний день в сфере физической культуры и спорта количество лиц, занимающихся подготовкой спортивного резерва, составляет чуть больше 4 миллионов человек [3, с. 6]. Следовательно, образование и знания лиц, работающих со спортивным резервом, имеют особое значение. По своей сущности, формирование и подготовка спортивного резерва обеспечиваются решением педагогических, психологических и социальных задач.

Кроме этого, вопросы финансирования какой-либо деятельности всегда актуальны, а финансово-хозяйственное обеспечение спорта тем более требует внимания. Финансовые затраты касаются обеспечения спортсменов: одеждой, обувью, питанием, инвентарем и необходимыми медицинскими услугами во время тренировочных и восстановительных сборов.

В процессе исследования нами было проанализировано текущее состояние спортивного резерва в Российской Федерации, а также выявлены проблемы, возникающие при подготовке спортивного резерва общего характера. Важно отметить, что выделенные ниже проблемы перечислены в порядке, определяющим важность каждой в отдельности.

1. Недостаточная оснащенность спортивных школ оборудованием и инвентарем, необходимым для спортивной деятельности. Данная проблема актуальна во многих субъектах Российской Федерации, что во многом не соответствует государственной программе развития спортивного резерва.

2. Слабое развитие спорта в рамках высших образовательных организаций/студенческий спорт.

3. Незрелость научно-методического обеспечения на муниципальном уровне.

4. Неравномерность в вопросе распределения финансов в сфере подготовки спортивного резерва.

5. Недостаточная развитость нормативной правовой базы. Настоящее законодательство РФ закрепляет положение о том, что за подготовку молодых спортсменов несут ответственность только местные и региональные представители власти. Рассуждая на этот счет, можем уверенно утверждать, что, к примеру, спортсмены из наименее развитых субъектов не имеют возможности выступать на соревнованиях мирового масштаба. Мы считаем, что данную проблему можно решить путем мониторинга деятельности спортивных организаций, а также созданием определенной классификации таких учреждений с последующим наблюдением за участием в различных спортивных мероприятиях.

6. Низкий социальный уровень тренеров, отвечающих за подготовку спортсменов. Данный недостаток отражается именно на командах всероссийского уровня. Создание эффективной тренерской базы могло бы решить этот вопрос.

7. Недостаточное сотрудничество с различными организациями. Предлагается взаимодействие с исследовательским центром «Сириус», который, в свою очередь, владеет данными о, возможно, эффективных методиках подготовки спортивного резерва.

Помимо перечисленных проблем, также особое место занимает отсутствие четкой государственной политики в рамках формирования и подготовки спортивного резерва, что тесно связано со слабой нормативной правовой базой. Несмотря на наличие некоторых проблем, невозможно отрицать тот факт, что основными приоритетными направлениями Министерства спорта являются совершенствование методического обеспечения и поддержка деятельности спортив-

ных команд Российской Федерации. Учитывая данные приоритеты, с уверенностью можем сказать, что подходы к подготовке спортивного резерва совершенствуются, но медленно.

Результаты исследования особенностей подготовки спортивного резерва указывают на необходимость существенной корректировки системы спортивного отбора и специализации, а также перевода спортсменов с этапа на этап, уделяя особое внимание начальному и тренировочному этапам в системе подготовки спортсменов.

Библиографический список

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (последняя редакция) // СПС КонсультантПлюс.
2. Волхов Ю.В. Модернизация системы подготовки спортивного резерва / Ю.В. Волхов // Педагогическое регионоведение. – 2018. – № 4(16). – С. 79–82.
3. Современные проблемы подготовки спортивного резерва и их решения / А.О. Алексина, Л.А. Мокеева, Л.К. Федорова, Ю.М. Ляховская // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 1(69). – С. 6–8.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ТАКТИЧЕСКИХ РАССТАНОВОК ИГРОКОВ В СОВРЕМЕННОМ ЖЕНСКОМ ФЛОВОТЕНЕ 3Х3

***Аннотация.** Автор данной работы сравнивает мужской и женский фловотен и оценивает наиболее распространенные расстановки игроков на площадке применительно к женскому фловотену 3х3, которые при грамотном распределении ролей позволят более качественно выполнять защитные действия команды, и смогут усилить её атакующий потенциал в передней части зачетной зоны и на линии атаки.*

***Ключевые слова:** спортивные игры, фловотен, девушки, расстановка игроков.*

Современный фловотен является спортивной игрой, в которой достижение высоких спортивных результатов невозможно без умения думать и предугадывать игровые ситуации на шаг вперёд соперника, анализировать свои игровые достоинства и недостатки, а также своей команды и команды соперника и грамотно этим пользоваться, в парных и командных играх использовать наиболее оптимальные тактические схемы в зависимости от уровня физической и технической подготовленности, а также индивидуальных психических качеств отдельных игроков [3].

В течение последних нескольких лет в СПбГУАП активно развивается фловотен среди девушек и учитывая большой интерес занимающихся чаще всего игры на учебных занятиях проходят в формате 3×3. Визуальное представление показывает, что женский фловотен имеет свои особенности, основной из которых является меньшая сила удара, вследствие чего в отличие от мужчин мы видим значительно меньше ударов под лицевую линию зачетной зоны соперника, малое число бросков мяча по сравнению с ударами, и соответственно перемещение мяча по площадке значительно больше по низу, чем верхом по воздуху [1, 5].

Очевидно, что эти нюансы техники накладывают свой отпечаток на тактический рисунок и расстановку игроков на площадке при проведении парных и командных игр. При этом если в парной игре 2×2 каждый игрок строго находится на своей части площадки и важно определять его первоначальную расстановку относительно линии атаки и глубину продольных перемещений, то при игре 3×3 выбор грамотной позиции каждым игроком в зависимости от уровня его технического мастерства, физической подготовленности, умения играть одной или обеими руками это более сложная и важная задача, которая оказывает ключевое влияние на результат игры [4].

При тактической расстановке игроков в мужском флотовтене 3×3 обычно один, наиболее слабо подготовленный игрок располагается в передней части своей зачетной зоны в 1,5–2 метрах от линии атаки. Остальные два игрока находятся в 0,5–1 метре позади лицевой линии, обычно напротив боковой линии (рис. 1).

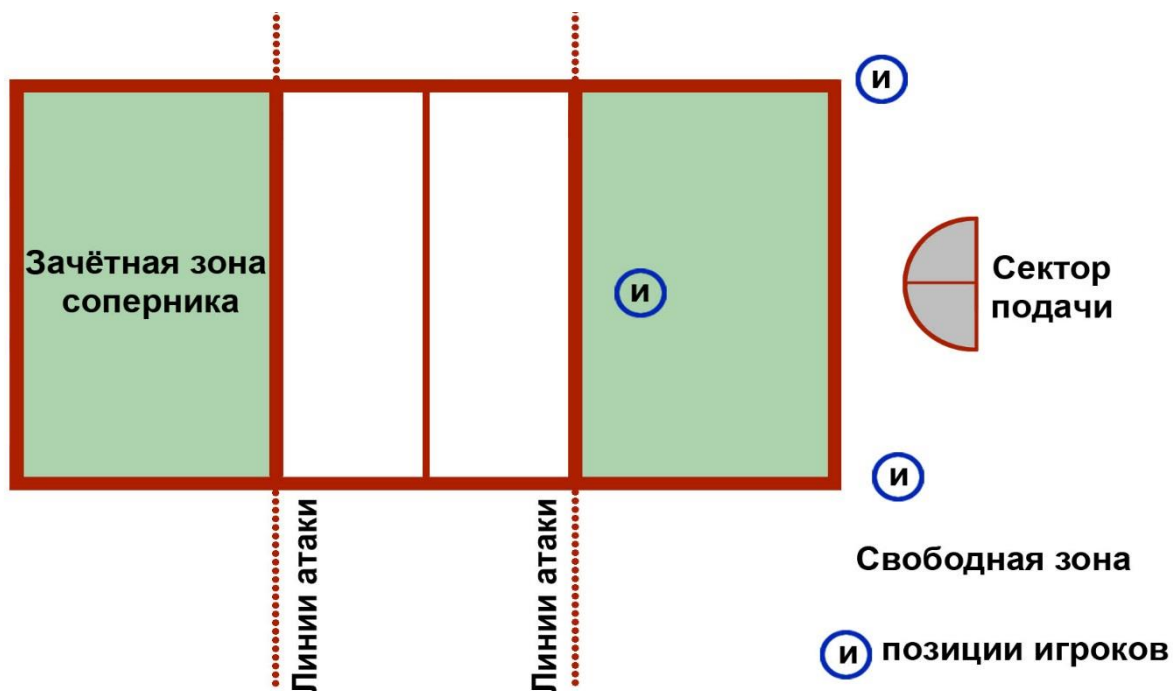


Рисунок 1 – Стандартная тактическая расстановка в мужском флотовтене 3×3

При этом задача впереди стоящего игрока заключается в том, чтобы выполнять удары по низколетящим мячам и мячам, перемещающимся непосредственно по площадке, т.е. выполнять большей частью оборонительные функции. А основной приём сложных мячей, летящих в заднюю часть зачетной зоны, а также выполнение атакующих действий возлагается на более опытных игроков задней линии [2].

При игре девушек такая расстановка не имеет смысла, как говорилось выше, вследствие большинства контактов мяча ближе к линии атаки. Таким образом, в передней части своей зачетной зоны логичнее использовать 2-х игроков, а сзади одного страхующего игрока, который будет выполнять в основном защитные функции, исправляя ошибки партнёров на задней линии. При проведении контрольных игр среди студенток 1 курса СПбГУАП в формате 3×3 было использовано 3 основные схемы расстановки игроков, каждая из которых имеет свои нюансы (рис. 2). Рассмотрим отдельно каждую из них и выделим их основные достоинства и недостатки.

И1 – данная расстановка предполагает расположение двух игроков в метре от линии атаки, находящихся ближе к боковым линиям и сильнейшего игрока, обладающего возможностью нанесения сильных ударов, в том числе верхом в зачетную зону соперника. Этот вариант является оптимальным при игре против команд, игроки которых обладают дальним сильными ударами, и в случае, когда в своей команде находится один игрок значительно более высокого класса. Т.к. основная нагрузка в игре приходится на двух впереди стоящих игроков, для того чтобы сильнейший задний игрок мог реализовать свой атакующий потенциал, они должны пропускать для него мячи в ряде игровых ситуаций, т.е. должно быть чёткое согласование между всеми партнёрами.

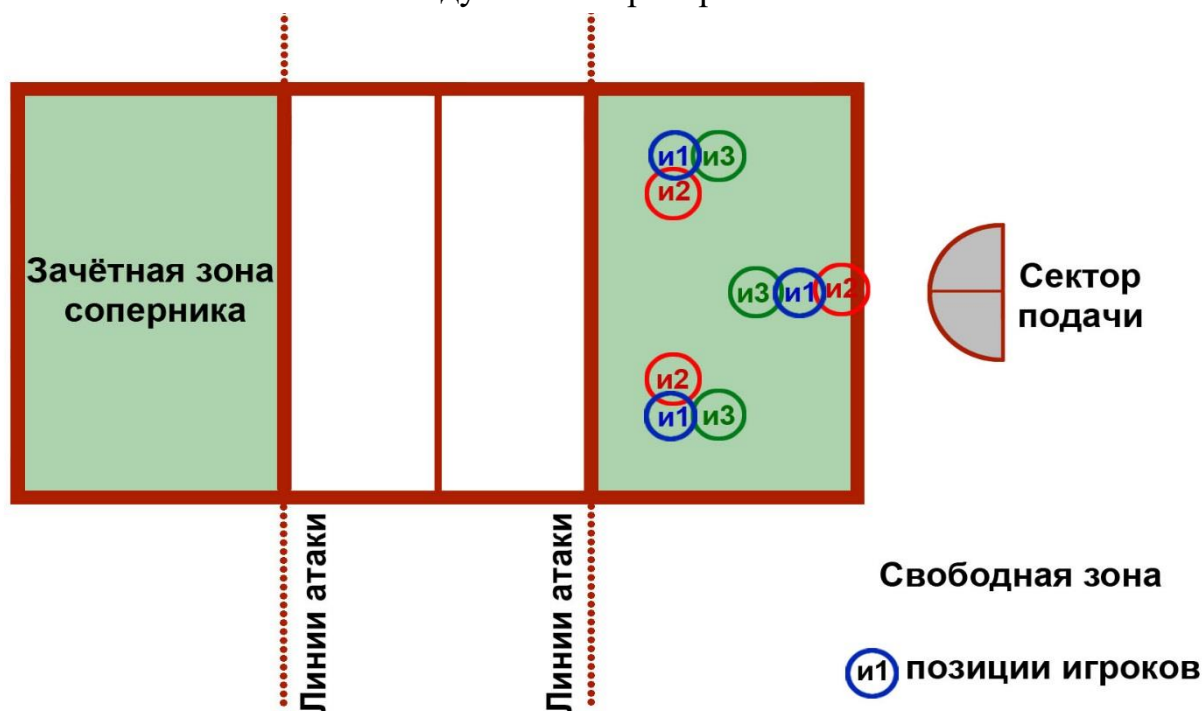


Рисунок 2 – Варианты тактической расстановки в женском фловотене 3×3

И2 – при данном расположении в передней части своей зачетной зоны располагаются два наиболее подготовленных игрока команды, а третий страхующий находится сзади ближе к лицевой линии. Такое расположение имеет недостаток в виде ослабленной задней части своей зачетной зоны и рекомендуется к использованию в случаях, когда один из игроков очевидно уступает в классе двум остальным, которые и берут на себя практически всю игру. Также данная схема является оптимальной, когда у команды соперника нет игроков, которые были выполняли удары в дальнюю часть площадки.

И3 – расположение, при котором 3 игрока находятся почти в линию в средней части своей зачетной зоны, средний из них немного поодаль остальных. Преимуществами данной расстановки является лучший охват площадки у боковых линий, недостатками близкое расположение игроков друг к другу, что может

привести к помехам при одновременном желании сыграть в мяч, и больший объем перемещений игроков вперед-назад чем при других расстановках. В данном варианте место наиболее сильного игрока не обязательно должно находиться в центре площадки, обычно оно выбирается на основании его рабочей руки.

Опыт проведения двусторонних игр с девушками показывает, что оптимальной тактики игры не существует. Расстановка игроков и непосредственно их технико-тактические действия должны определяться в каждой конкретной ситуации с учетом уровня общей физической и технической подготовленности играющих, степени владения атакующими ударами с левой или правой стороны, умением перестраиваться по ходу игры, понимать партнеров по команде. Выбор оптимальной тактической схемы игры представляет собой сложную задачу для команды и тренера, однако если удастся ее грамотно спланировать и претворить в жизнь на игровой площадке, то шансы на успех в конкретной игре или турнире станут заметно выше.

Библиографический список

1. Пашина, К.Н. Фловотен как одно из средств укрепления верхнего плечевого пояса студенток на занятиях в чирлидинге / Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2023. – С. 238–247.
2. Сидоренко, А.С. Борисенок А.А., Борисенок Н.А. Формирование определяющих двигательных навыков игроков во фловотен на начальном этапе обучения / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» № 11 (213). СПб.: НГУ им. Лесгафта, 2022. – С. 501–504.
3. Сидоренко, А.С. Сидоренко В.С. Методика улучшения качества подачи мяча студенток вуза занимающихся фловотеном / Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Студенческий спорт в современном мире». СПб: СПбПУ, 2024. – С. 223–226.
4. Сидоренко, А.С. Философия фловотена / Сборник материалов Десятой международной научно-практической конференции «Философия и культура информационного общества». СПбГУАП. СПб.: ГУАП, 2022. – С. 439–441.
5. Flovoten Woman SUAI Cup final (highlights). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=gXrlpMvKx-I&t=59s>.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

***Аннотация.** Статья посвящена проблеме ориентации дошкольников на виды спорта, в которых они с большой долей вероятности могут проявить свои способности и достичь значимых спортивных результатов. Рассматривается вопрос использования статистических методов для определения наиболее подходящей для ребенка группы видов спорта, имеющих схожие модельные характеристики. Исследование выполнено в рамках реализации мероприятий по проекту «Повышение эффективности подготовки спортивного резерва в Красногвардейском районе Санкт-Петербурга».*

***Ключевые слова:** спортивная деятельность, модельные характеристики, дошкольники, прогнозирование.*

Современная практика ранней спортивной подготовки и спортивной специализации, по мнению многих исследователей, обуславливает необходимость формирования интереса дошкольников к занятиям спортом [5, 6]. В наших предыдущих исследованиях было показано, что корректная оценка физической подготовленности дошкольников может стать основой для их ориентации на конкретный вид спортивной деятельности [1, 4].

К сожалению, часто родители решают отправить ребенка заниматься спортом, исходя из собственного вкуса и своих нереализованных желаний. Поэтому, как указывают Л.А. Семенов, С.В. Исаков, «многие из детей занимаются «не своим» видом спорта, тратят годы и, не достигая сколько-нибудь значимых результатов, уходят из спорта разочарованными. В то время как в другом виде спорта они, возможно, смогли бы достичь высоких результатов. Многие же из спортивно одаренных детей так и не приходят в спорт вообще: они просто не ориентированы на это, не знают о своих способностях» [2].

Именно поэтому важно на дошкольном этапе образования детей осуществлять адекватную оценку уровня из физической подготовленности. Это будет способствовать формированию у родителей представлений о двигательных способностях детей и возможности их успешной реализации в различных видах спортивной деятельности.

По мнению В.С. Терехина, Ю.М. Макарова, «правильно подобранная система спортивно-педагогического тестирования на начальном этапе отбора детей позволит с высокой долей вероятности прогнозировать успешность их дальнейшего спортивного совершенствования в избранном виде спорта» [3].

Все вышесказанное явилось предпосылкой разработки технологии ориентации родителей на виды спорта, в которых их дети с большей долей вероятности могут быть успешны.

Для решения поставленной задачи были использованы модельные характеристики значимости физических качеств для успешности освоения отдельных видов спорта, которые представлены в Федеральных стандартах спортивной подготовки (3 – значительное влияние, 2 – среднее влияние, 1 – незначительное влияние). При этом был определен перечень видов спорта, в которых дети могут начать заниматься в дошкольном возрасте и в период обучения в начальной школе.

Так как мотивы занятий видом спорта определяются не только уровнем развития физических качеств, но и привлекательность конкретной двигательной деятельности, на первом этапе виды спорта объединялись в группы с близкими требованиями по специфике физической подготовленности. С этой целью был проведен кластерный анализ (иерархический) с целью группировки видов спорта. Так как технология предполагала участие в тестировании, как мальчиков, так и девочек, из модели были исключены «традиционно» женские и мужские виды спорта.

В соответствии с проведенным анализом были определены средние групповые показатели по требованию к каждому физическому качеству и составлены кластерные профили.

Группа № 1. По результатам тестирования для ребенка можно рекомендовать виды спорта, которые требуют проявления, в первую очередь, таких физических качеств как координация движений и скоростные способности. В меньшей степени – развития силовых способностей и выносливости. И в незначительной степени – развития гибкости.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте можно начать занятия в спортивно-оздоровительных группах: настольного тенниса; баскетбола; хоккея; бадминтона; волейбола; карате; фехтования.

Группа № 2. По результатам тестирования для ребенка можно рекомендовать виды спорта, которые требуют проявления, в первую очередь, таких физических качеств как координация движений и силовые способности. В меньшей степени – развития скоростных способностей, выносливости и гибкости.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте можно начать занятия в спортивно-оздоровительных группах: сноуборда; керлинга; горнолыжного спорта; парусного спорта.

Группа № 3. По результатам тестирования для ребенка можно рекомендовать виды спорта, которые требуют проявления, в первую очередь, таких физи-

ческих качеств как координация движений и скоростные способности. Необходим и достаточно высокий уровень развития гибкости. В меньшей степени – развития силовых способностей. Развитие выносливости требуется в незначительной степени.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте можно начать занятия в спортивно-оздоровительных группах: легкой атлетики – прыжки; прыжков на батуте; спортивной гимнастики.

Группа № 4. По результатам тестирования для ребенка можно рекомендовать виды спорта, которые требуют комплексного проявления почти всех физических качеств. Ведущими для таких видов спорта являются координация движений и гибкость. Однако для успеха в спортивной деятельности необходим и достаточно высокий уровень развития скоростных способностей, силовых способностей и выносливости.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте можно начать занятия в спортивно-оздоровительных группах: акробатики; фигурного катания; прыжков в воду.

Группа № 5. По результатам тестирования для ребенка можно рекомендовать виды спорта, которые требуют комплексного проявления почти всех физических качеств. Ведущими для таких видов спорта являются скоростные способности, силовые способности и выносливость. Несколько в меньшей степени необходимо развитие координации движений и гибкости.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте можно начать занятия в спортивно-оздоровительных группах: легкой атлетики – многоборье; тенниса; конькобежного спорта; велоспорта; гандбола; бокса.

Группа № 6. По результатам тестирования для ребенка можно рекомендовать виды спорта, которые требуют проявления, в первую очередь, таких физических качеств как выносливость, скоростные способности и координация движений. В меньшей степени – развития силовых способностей. И в незначительной степени – развития гибкости.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте можно начать занятия в спортивно-оздоровительных группах: биатлона; лыжных гонок; футбола; плавания; спортивного ориентирования.

Группа № 7. По результатам тестирования для ребенка можно рекомендовать виды спорта, успешность в которые определяется высоким уровнем развития выносливости. В меньшей степени требуется развитие силовых способностей и гибкости. Незначительно влияют на результативность развитие силовых способностей и координации движений.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте можно начать занятия в спортивно-оздоровительных группах: легкой атлетики – бег на средние дистанции; ходьбы.

Возможность дальнейшего прогнозирования предрасположенности детей к группе видов спорта, схожих по модельным характеристикам, относительно требуемого уровня развития физических качеств, определялись при помощи дискриминантного анализа в статистическом пакете SPSS for Windows, v. 15.0.

Следует отметить, что функции классификации используются для того, чтобы определить, к какой группе наиболее вероятно может быть отнесен каждый объект.

Имеется столько же функций классификации, сколько групп. Каждая функция позволяет для каждого образца и для каждой совокупности вычислить веса классификации. Таким образом, представленные в таблице коэффициенты классифицирующих функций были использованы для прямого вычисления показателя классификации для новых значений.

Таблица – Коэффициенты функции классификации

Физические качества (тесты)	Группы видов спорта						
	1	2	3	4	5	6	7
Скоростные способности (бег 30 м)	41,023	28,575	47,305	33,635	32,857	35,561	16,142
Мышечная сила (подъем туловища)	34,605	38,715	35,861	37,527	46,171	33,512	16,428
Выносливость (бег 300 м)	1,598	5,940	-17,248	1,762	18,764	17,985	32,242
Гибкость (наклон вперед)	0,819	2,294	7,702	9,177	3,605	0,574	1,680
Координационные способности (полоса препятствий)	48,691	46,868	49,961	44,471	26,507	33,717	7,600
(Константа)	-173,031	-157,487	-184,390	-167,525	-170,109	-153,722	-80,453

Группа видов спорта № 1:

$$S_1 = -173,031 + 41,023 \cdot (\text{бег 30 м}) + 34,605 \cdot (\text{подъем туловища}) + 1,598 \cdot (\text{бег 300 м}) + 0,819 \cdot (\text{наклон вперед}) + 48,691 \cdot (\text{полоса препятствий}).$$

Группа видов спорта № 2:

$$S_2 = -157,487 + 28,575 \cdot (\text{бег 30 м}) + 38,715 \cdot (\text{подъем туловища}) + 5,940 \cdot (\text{бег 300 м}) + 2,294 \cdot (\text{наклон вперед}) + 46,868 \cdot (\text{полоса препятствий}).$$

Группа видов спорта № 3:

$S_3 = -184,390 + 47,305 \cdot (\text{бег } 30 \text{ м}) + 35,861 \cdot (\text{подъем туловища}) - 17,248 \cdot (\text{бег } 300 \text{ м}) + 7,702 \cdot (\text{наклон вперед}) + 49,961 \cdot (\text{полоса препятствий}).$

Группа видов спорта № 4:

$S_4 = -167,525 + 33,635 \cdot (\text{бег } 30 \text{ м}) + 37,527 \cdot (\text{подъем туловища}) + 1,762 \cdot (\text{бег } 300 \text{ м}) + 9,177 \cdot (\text{наклон вперед}) + 44,471 \cdot (\text{полоса препятствий}).$

Группа видов спорта № 5:

$S_5 = -170,109 + 32,857 \cdot (\text{бег } 30 \text{ м}) + 46,171 \cdot (\text{подъем туловища}) + 18,764 \cdot (\text{бег } 300 \text{ м}) + 3,605 \cdot (\text{наклон вперед}) + 26,507 \cdot (\text{полоса препятствий}).$

Группа видов спорта № 6:

$S_6 = -153,722 + 35,561 \cdot (\text{бег } 30 \text{ м}) + 33,512 \cdot (\text{подъем туловища}) + 17,985 \cdot (\text{бег } 300 \text{ м}) + 0,574 \cdot (\text{наклон вперед}) + 33,717 \cdot (\text{полоса препятствий}).$

Группа видов спорта № 7:

$S_7 = -80,453 + 16,142 \cdot (\text{бег } 30 \text{ м}) + 16,428 \cdot (\text{подъем туловища}) + 32,242 \cdot (\text{бег } 300 \text{ м}) + 1,680 \cdot (\text{наклон вперед}) + 7,600 \cdot (\text{полоса препятствий}).$

В результате расчетов, для ребенка рекомендуется та группа видов спорта, для которой получен наивысший показатель классификации.

Библиографический список

1. Митин А.Е., Филиппова С.О. Ориентация на спортивную деятельность в дошкольном возрасте // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: матер. науч.-практ. конф. – Ростов-на Дону, 2018. – С. 421–425.
2. Семенов Л.А., Исаков С.В. Основы организации мониторинговой системы диагностики спортивной пригодности детей // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 2–4.
3. Терехин В.С., Макаров Ю.М. Педагогические критерии прогнозирования одаренности детей к определенному виду спортивной деятельности на начальных этапах многолетней подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10. – С. 428–434.
4. Филиппова С.О., Митин А.Е. Разработка критериально-оценочного комплекса для осуществления мониторинга физической подготовленности дошкольников // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: матер. науч.-практ. конф. – Ростов-на Дону, 2018. – С. 186–190.
5. Цымбал Т.А., Иванова Е.Р., Верицова О.А. Формирование у детей дошкольного возраста начальных представлений о видах спорта // Современная образовательная среда: теория и практика: матер. науч.-практ. конф. – Чебоксары: Изд-во ЧГУ им. И.Н. Ульянова, 2023. – С. 165–167.
6. Чепик В.Д., Черничкина Ю.М. Предметно-развивающая среда в формировании готовности дошкольников к занятиям спортом // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 4. – С. 33–37.

КАК ВЫЯВЛЯТЬ ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ, ОБЛАДАЮЩИХ СПОСОБНОСТЯМИ ДОБИВАТЬСЯ РЕКОРДНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В ОПРЕДЕЛЕННЫХ ВИДАХ СПОРТА

***Аннотация.** Предложена оригинальная методика выявления физических лиц, обладающих способностями для успешной деятельности в области спорта. Содержательно обоснована пошаговая процедура выделения, ограниченного подмножества показателей, которые характеризуют особенности личности, установлено, что использование предложенного метода позволяет оценить информационный «вес» каждого из выделенных показателей.*

***Ключевые слова:** оригинальная методика, обладание способностями, спортивная деятельность, оценка значимости.*

Введение. Известно, что для выдающихся достижений в любом виде спорта спортсмену необходимо обладать не только целым рядом конкретных значений различных физических показателей (масса, время, сила, длина), характерных именно для данного вида спорта, но и конкретными значениями биологических, педагогических, психологических, медицинских, социологических показателей, непосредственно связанных с деятельностью спортсмена [6]. Причем, кроме измерений длины, высоты, времени, массы и других физических величин, в спорте необходимо оценивать техническое мастерство, выразительность и артистичность движений и тому подобные нефизические величины [8].

В состав измеряемых и контролируемых параметров в спортивной медицине, тренировочном процессе и научных исследованиях по физической культуре и спорту входят: *физиологические («внутренние»), физические («внешние») и психологические параметры тренировочной нагрузки и восстановления; *параметры качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости; *функциональные параметры сердечно-сосудистой и дыхательной систем; *биомеханические параметры спортивной техники; *параметры размеров тела (см. [1-8] и ряд др. работ).

Однако, несмотря на *усилия тренеров, явно заинтересованных в отборе будущих чемпионов и призёров на соревнованиях мирового уровня, *опытных врачей с адекватной рассматриваемому виду спорта специализацией, *учет множества различных показателей, *активные и интенсивные тренировки физических лиц (физлиц), попавших в команду представителей конкретного вида спорта, результаты их участия в крупных Международных соревнованиях далеко не всегда оказываются успешными. Хотя при этом какие-то отдельные

спортсмены добиваются рекордных достижений, как ни странно, практически регулярно, в течение нескольких лет. Ведь есть такие спортсмены, кто получал золотые медали на 3-х Олимпийских играх или в течение десятка лет на чемпионатах мира и Европы. И это при наличии множества, вернее, тысяч «скрытных» конкурентов на всех этапах отборочных соревнований.

Почему так происходит? Можно только предположить, что у *тех, кто многократно, не случайно, а регулярно побеждает на мировых первенствах, есть какие-то отличия по значениям каких-то физических, биологических, психофизиологических, ... показателей* (либо отличия в геноме). Поэтому остается только попытаться обнаружить, выделить эти показатели и *сравнить их значения* у выдающихся спортсменов и у обычных граждан того же возраста. И если разница в величине каких-то показателей окажется очень существенной, *статистически значимой*, то с учетом этого обстоятельства осуществлять целевой отбор в спортивные секции данного вида спорта.

В статье предпринята попытка создать универсальную методику, позволяющую *выявить физических лиц, обладающих способностями добиться рекордных достижений в определённом виде спорта, стать успешными, выдающимися спортсменами*. Методика базируется на ряде ранее многократно апробированных алгоритмах (см., например, [9, 12, 13, 15]).

1. Экспертное выделение и ранжирование тренерами и спортивными врачами показателей, которые являются определяющими для данного вида спорта. На этом этапе необходимо выделить группу показателей, значения которых в совокупности характеризуют способность спортсмена занимать призовые места на чемпионатах мира по определенному виду спорта. Участвовать в формировании списка таких показателей должны и тренеры, и врачи. При этом предполагается, что созданы две базы данных, одна из которых содержит по каждому виду спорта сведения о тренерах, подготовивших в течение последних 10 лет несколько спортсменов, ставших *призерами* на чемпионатах страны и/или мира, а вторая – сведения о врачах со специализацией по врачебно-педагогическому контролю (в тех же видах спорта) и опытом работы не менее 5–7 лет.

Допустим, что *тренеры* первыми осуществляют формирование списка определяющих показателей в выбранном исследователем виде спорта. Предложенный алгоритм включает следующие шаги.

Шаг 1.1. С использованием таблицы или датчика случайных чисел из базы данных, содержащей сведения о лучших тренерах, выбираются потенциальные участники экспертизы по выявлению и последующему упорядочению показателей, оказывающих наиболее существенное влияние на успехи спортсмена.

Шаг 1.2. Экспертам-тренерам, согласившимся участвовать в опросе, присваивают идентификаторы (также с использованием датчика случайных чисел). Предположим, что согласившихся участвовать в экспертизе оказалось 100.

[**Замечание 1.** Оба шага выполняются автоматически, т.е. не только участники, но и организаторы экспертизы не знают, кто конкретно участвует в опросах, кто и как обосновал своё решение, как возникают группировки участников опроса].

Шаг 1.3. Каждого участника экспертного опроса информируют о необходимости перечислить показатели, оказывающие, по мнению тренера-эксперта, основное влияние на будущие успехи спортсмена, и выполнить ранжирования (упорядочение) перечисленных показателей по степени их значимости.

[**Замечание 2.** Необходимость выполнять не только выбор определяющих показателей, но и их ранжирование, вынуждает большинство экспертов-тренеров более внимательно отнестись к выбору подмножества искомых факторов].

Шаг 1.4. У каждого эксперта в списках выделенных и упорядоченных факторов оставляют не более 15–16 факторов.

В результате выполнения шага 1.4 будет сформирована таблица вида таблицы 1.

[**Замечание 3.** Экспертов, у которых в списках оказались показатели, выбранные не более, чем 10–20 процентами участвующих в экспертизе (в таблице 1 это показатели X_2 , X_j , X_{j+k}), просят объяснить причины выбора именно этих показателей, и с объяснениями знакомят всех экспертов, предлагая при желании изменить свои предыдущие ранжирования].

Таблица 1 – Результаты экспертизы по формированию ограниченного подмножества определяющих показателей

Тренер-эксперт	Именно эти показатели оказывают основное влияние на успехи спортсмена на Международных соревнованиях								
	X_1	X_2	...	X_j	X_{j+1}	...	X_{j+k}	...	X_m
Z_1	1	1	...	1	1	...	0	...	1
Z_2	0	0	...	0	1	...	1	...	0
Z_3	1	1	...	1	1	...	0	...	0
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
Z_i	0	1	...	0	0	...	0	...	1
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
$\sum X_j$	92	11	...	3	97	...	2	...	95

Шаг 1.5. Обработка результатов экспертизы после ознакомления участников опроса с объяснениями, представленными в защиту сильно отличающихся

ответов, и повторного выделения и ранжирования каждым участником показателей X_j ($j \in m$). Аналогичная последовательность шагов выполняется и при опросе врачей, специализирующихся по врачебно-педагогическому контролю в данном виде спорта.

2. Выделение подмножества показателей, значения которых у выдающихся спортсменов существенно отличаются от значений у обычных граждан. Теперь необходимо определить, значения каких конкретно показателей у выдающихся спортсменов отличаются от значений этих же показателей у обычных граждан. Ведь вполне возможно, что наличие таких значений показателей у спортсмена оказывает определяющее влияние на его успехи, увеличивает вероятность достижения им рекордных результатов в определенном виде спорта. Чтобы обнаружить такие отличия, у спортсменов, неоднократно занимавших призовые места на чемпионатах мира по данному виду спорта, оцениваются значения показателей из списков, выделенных и тренерами, и врачами в п. 1, а также количественные значения и/или экспертные оценки других показателей, заимствованных из различных источников (помимо работ [1–8]). Списки таких же показателей и их значений формируются и для другой группы физлиц-группы обычных граждан.

Шаг 2.1. Значения каждого показателя в объединенных списках выдающихся спортсменов и обычных физлиц переводят в относительные единицы (по отношению к среднему значению показателя).

Шаг 2.2. Сортировка по убыванию относительных значений каждого показателя по совместным спискам спортсменов и физических лиц.

Шаг 2.3. Разбиение на децили значений по каждому показателю всей отсортированной совокупности показателей.

Шаг 2.4. В таблице 2 в строчках спортсменов и обычных граждан, у которых значения показателя попали в первый или последний децили, в столбцах показателей ставится единица, а если значение показателя попало в интердецильный размах – ставится ноль (см. табл. 2).

Таблица 2 – Относительные значения показателей, попавших в первый или в последний децили, отмечены цифрой 1

Выдающиеся спортсмены и обычные граждане	1 – относительные значения показателя попали в первый или в последний децили. 0 – относительные значения показателя попали в интердецильный размах								
	Y_1	Y_2	...	Y_j	Y_{j+1}	...	Y_{j+k}	...	Y_m
Спортсмены									
Z_1	1	1	...	1	1	...	0	...	1
Z_2	0	0	...	0	1	...	1	...	0

Выдающиеся спортсмены и обычные граждане	1 – относительные значения показателя попали в первый или в последний децили. 0 – относительные значения показателя попали в интердецильный размах								
	Y_1	Y_2	...	Y_j	Y_{j+1}	...	Y_{j+k}	...	Y_m
Спортсмены									
Z_3	1	1	...	1	1	...	0	...	1
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
Обычные граждане									
Z_i	0	0	...	0	0	...	1	...	0
Z_{i+1}	0	1	...	0	0	...	1	...	0
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...

Шаг 2.5. Группировки всех Z_i ($i \in n$) по степени значимости (см. [9–15]) с использованием метода «Сравнительная оценка функциональной полноты и значимости объектов и их характеристик (функций, признаков, факторов, показателей)». В том случае, если в группу с выдающимися спортсменами попали и обычные граждане, то, по-видимому, эти граждане потенциально могли бы оказаться в числе успешных спортсменов.

Шаг 2.6. Оценка значимости (информационного «веса») каждого из выделенных показателей (после транспонирования табл. 2). Возможно, что в будущем физлиц с *высокой значимостью* («весом») выделенных показателей (после исследования и оценки уровня их реальных возможностей добиваться рекордных достижений в данном виде спорта) целесообразно поддерживать при их желании активно тренироваться и представлять спорт высоких достижений.

Заключение.

1. Предложена оригинальная методика выявления физических лиц, обладающих способностями для успешной деятельности в области спорта. Можно предположить, что с развитием научно-технического прогресса будут обнаружены показатели, позволяющие оперативно выявлять и целенаправленно тренировать физических лиц, обладающих экстраординарными способностями в определенных видах спорта для успешных выступлений на чемпионатах мира

2. Содержательно обоснована пошаговая процедура *выделения, ограниченного подмножества* показателей, которые характеризуют особенности личности, являющиеся субъективными условиями успешного осуществления определенного рода деятельности – деятельности в области спорта.

3. Установлено, что использование метода «Сравнительная оценка функциональной полноты и значимости объектов и их характеристик» позволяет оценить информационный «вес» каждого из выделенных показателей («особенно-

стей личности»)), обеспечивает возможность выявления физических лиц, обладающих способностями добиваться рекордных результатов в определенном виде спорта.

Библиографический список

1. Актуальные вопросы медицины спорта: реферативный информационный бюллетень. Вып. 1 / Авт.-сост. Г.А. Макарова, Б.А. Поляев. – М.: Спорт. – 88 с.
2. Бочавер К.А. Психологическая диагностика в спорте: учебное пособие / К.А. Бочавер, А.В. Бондарев, Л.М. Довжик. – М.: Спорт, 2023. – 232 с.
3. Коротков К.Г. Психофизиологические основы анализа спортивной деятельности методом газоразрядной визуализации (ГРВ): монография / К.Г. Коротков, С.А. Воробьев, А.К. Коротков. – М.: Спорт, 2018. – 144 с.
4. Кулиненков О.С. Фармакология в практике спорта. – 3-е изд. перераб. и доп. – М.: Спорт, 2022. – 216 с.
5. Макарова Г.А. Практическая спортивная медицина для тренеров / Г.А. Макарова, А.А. Матишев, М.А. Виноградов, Т.А. Пушкина, С.Ю. Юрьев и др. – М.: Спорт, 2022. – 624 с.
6. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
7. Реестр открытых данных НСИ. URL: <https://nsi.rosminzdrav.ru/>.
8. Трифонова, Н.Н., Еркомайшвили И. В. Спортивная метрология. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 112 с.
9. Хубаев Г.Н. Как оперативно выявлять физических лиц, обладающих способностями для определенного рода успешной деятельности (на примере деятельности в области разработки программ для ЭВМ) // Бюллетень науки и практики. – 2022. Т. 8. – №12. – С. 396–401. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/85/47>.
10. Хубаев Г.Н. Ранжирование объектов по множеству количественных показателей: универсальный алгоритм // РИСК: Ресурсы, информация, снабжение, конкуренция. – 2018. – №1. – С. 213–217.
11. Хубаев Г.Н. Сравнение сложных программных систем по критерию функциональной полноты // Программные продукты и системы. – 1998. – №2. – С. 6–9.
12. Хубаев Г.Н., Шевченко С.В. Методика экспресс-оценки характеристик потребительского качества веб-сайтов (на примере веб-сайтов управляющих компаний в сфере ЖКХ) // Качество и жизнь. – 2016. – № 1 (9). – С. 77–84.
13. Хубаев Г.Н., Щербаков С.М., Аручиди Н.А. Программная система анализа сложных систем по критерию функциональной полноты. Свидетельство об официальной регистрации программы для ЭВМ. №2009615296. М.: Роспатент, 2009.
14. Khubaev G.N., Blokhin A.V. Staffing for accelerated development of science and economics: methodology and Python-program for identifying talented students // International University Scientific Forum «Practice Oriented Science: UAE – RUSSIA – INDIA». – Part 2 (January 7, 2024. UAE). – UAE, 2024. – P. 7–15.
15. Khubaev Georgy N. A universal method for optimizing the composition of object characteristics // Scientific research of the SCO countries: synergy and integration (Beijing, China 9 April 2019). – Beijing, 2019. P. 11–19.

СЕКЦИЯ 6

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Ближенцева Д.Н.
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»,
г. Ставрополь

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

***Аннотация.** Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме интеграции информационных технологий в физическую культуру и спорт. На основе изучения примеров информационных технологий, перечисленных в тексте, установлен ряд преимуществ применения технологий в спорте. Эта статья будет интересна тренерам, учителям и преподавателям по физической культуре, ученикам и студентам.*

***Ключевые слова:** информационные технологии, технологии, спорт, тренировки.*

В наше время развитие информационных технологий играет значительную роль в спорте высших достижений. Они помогают собирать и анализировать данные, улучшать тренировочные процессы, оптимизировать тактику и стратегию спортсменов, а также эффективно управлять спортивными мероприятиями. Благодаря современным технологиям, тренеры и спортсмены могут более точно отслеживать свои достижения, выявлять сильные и слабые стороны, и работать над своими результатами. Имеющиеся средства информационных технологий помогают улучшить коммуникацию между тренерами, спортсменами и управляющими структурами спортивных организаций. Они способствуют более эффективному обмену информацией, планированию тренировок и соревнований, а также повышению мотивации и самодисциплины у спортсменов.

В данной статье будут приведены примеры информационных технологий, которые используются для анализа и улучшения спортивных результатов, таких как системы видеоанализа и умные трекеры и датчики. Помимо этого, также будут рассмотрены инновационные системы виртуальной реальности и симуляций, которые позволяют спортсменам улучшить свои навыки в контролируемой среде. Кроме того, информационные платформы для анализа данных и управления тренировочными процессами также являются важными инструментами для достижения лучших спортивных результатов.

Благодаря этим технологиям спортсмены могут более эффективно анализировать свои выступления, выявлять слабые места и работать над улучшением своей техники.

Развитие информационных технологий в спорте открывает новые возможности для тренировок и подготовки к соревнованиям, делая процесс более точным и индивидуализированным.

Одной из популярных систем видеоанализа, применяемых в физической культуре и спорте является система видеоанализа Dartfish – это популярное программное обеспечение, которое используется в спорте для анализа игровых ситуаций, техники и тренировочных процессов. С ее помощью тренеры и спортсмены могут записывать видео материалы, добавлять метки, комментарии, строить графики и диаграммы для более детального анализа выступлений. Dartfish также предоставляет возможность сравнения двух видео сразу для выявления различий [1, с. 13].

Роль системы видеоанализа Dartfish в спорте заключается в том, что она помогает улучшить производительность спортсменов, оптимизировать тренировочные процессы, разрабатывать стратегии на основе анализа данных и повышать эффективность тренировок. Благодаря возможностям Dartfish тренеры могут проводить более детальный анализ выступлений своих команд и оптимизировать их подготовку к соревнованиям.

Система Hawk-Eye, применяемая в теннисе для отслеживания траектории мяча. Эта система успешно используется на всех главных турнирах года, и, что самое главное, нравится, как зрителям, так и игрокам. Для специалистов, работающих с такой техникой, отводится отдельное помещение [2, с. 55].

Такая комната оснащена большим количеством компьютеров и прочего оборудования. Для того, чтобы система работала и обеспечивала точную картинку падения мяча используется 10 камер, установленных по всему периметру корта. На первом этапе происходит прием всей информации на один компьютер, на втором этапе происходит обработка, а затем – на третьем добавляется необходимая статистика, происходит выделение определенным цветом нужных частей картинки. Примечательно, что все стадии проходят на разном оборудовании в связи чем, для работы с этой системой обычно необходимо не менее четырех человек.

Примеры умных трекеров могут послужить умные браслеты для отслеживания физической активности, умные часы с функцией мониторинга сердечного ритма и шагомеры с возможностью подключения к мобильным устройствам от компании Fitbit. Компания представляет широкий выбор моделей с различными функциями и возможностями, высокую точность измерения физической активности и пульса, интеграцию с широким спектром мобильных устройств и приложений для мониторинга здоровья и фитнеса [3, с. 133].

Умные трекеры от Fitbit могут помочь в улучшении результатов тренировок и повышении эффективности физических упражнений путем отслеживания

и анализа данных о физической активности, сердечном ритме, сна и других показателях здоровья.

Благодаря этим данным пользователь может более точно оценить свои достижения, установить цели, следить за прогрессом и корректировать тренировочные программы и режим питания. Также умные трекеры от Fitbit могут мотивировать пользователя к более активному образу жизни, напоминая о необходимости двигаться, достигать целей по количеству шагов или активности в день.

Одним из примеров инновационных систем виртуальной реальности и симуляций является инновационная система Omni, разработанная компанией Virtuix, позволяющая проводить тренировки в виртуальной реальности, используя специальные платформы для имитации бега, прыжков и других физических упражнений. Это позволяет спортсменам улучшать физическую подготовку, координацию и скорость реакции с помощью инновационных симуляций [4, с. 39].

Такие системы виртуальной реальности и симуляций от Virtuix представляют собой современные инструменты для тренировок и развития спортивных навыков у профессиональных спортсменов. Они позволяют создавать реалистичные условия тренировок и улучшать результативность спортсменов в соревнованиях [5, с. 65].

Данная система может быть использована для тренировок в различных видах спорта, таких как бег, баскетбол, футбол, теннис, гольф, бокс и другие.

Поэтому спортсмены из различных дисциплин могут использовать системы виртуальной реальности, чтобы улучшить свою физическую подготовку и развить необходимые навыки для успешных выступлений в соревнованиях.

Одним из основных вызовов при внедрении новых технологий в спортивную индустрию не только на этапе внедрения, но и в долгосрочной перспективе является необходимость постоянного обновления оборудования и программного обеспечения, что может потребовать значительных финансовых затрат.

Для решения этой проблемы спортивные организации могут искать спонсоров и партнеров, которые готовы инвестировать в технологическое обновление, а также рассматривать возможности аренды или лизинга оборудования, чтобы уменьшить нагрузку на бюджет.

Постоянное обновление оборудования и программного обеспечения является ключевым для поддержания конкурентоспособности и сохранения преимущества перед соперниками, поэтому спортивным организациям необходимо рассматривать это как важную часть своей стратегии развития.

Из-за большого объема личных данных спортсменов, тренеров и болельщиков, которые хранятся в электронном виде возникает проблема безопасности данных и конфиденциальности. Эти данные могут быть подвержены утечке, взлому или злоупотреблению, что может привести к серьезным последствиям

как для отдельных лиц, так и для организаций в целом. Недостаточная защита информации, слабые пароли, небезопасные сети и программное обеспечение могут стать причиной уязвимости данных и нарушения конфиденциальности.

Другой проблемой является возможное сопротивление со стороны старшего поколения спортсменов и тренеров, которые могут быть неохотно принимать новые технологии из-за своего опыта и привычек. Кроме того, для эффективного использования новых технологий необходимо обеспечить обучение персонала и спортсменов, что также требует времени и ресурсов.

Может возникнуть сопротивление со стороны старшего поколения спортсменов и тренеров к новым технологиям из-за их опыта и привычек, которые основаны на традиционных методах тренировок и ведения спортивной деятельности. Они могут не видеть необходимости в использовании новых технологий, считая их излишними или сложными для освоения. Кроме того, страх перед изменениями и нежелание адаптироваться к новым условиям также могут стать причиной сопротивления.

Важно осознать, что использование новых технологий в спорте может принести значительные преимущества в улучшении тренировочных программ.

Библиографический список

1. Новоселов, М.А. Видеоанализ в спорте на основе технологий Dartfish: метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины. – Москва: Изд-во РГУФКСМиТ, 2015. – 46 с. – Текст: непосредственный.
2. Верзилин, Д.Н. Развитие инновационных технологий в спортивной индустрии на примере разработки «Hawk-Eye» / Д.Н. Верзилин, М.А. Шубин. – Экономика. Право. Инновации, 2020. № 3. – 55 с. – Текст: непосредственный.
3. Белякова, М.Ю. Применение цифровых и информационных технологий в сфере физической культуры и спорта / М.Ю. Белякова, А.Д. Дьяконов. – Экономика и управление в спорте. – 2021. – Том 1. – № 3. – 133 с. – Текст: непосредственный.
4. Дьяконов, А.Д. Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта / Экономика и управление в спорте. – 2023. – Том 3. – № 1. – 39 с. – Текст: непосредственный
5. Белякова, М.Ю. Основные направления развития научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта с учетом внедрения цифровых информационных технологий / М.Ю. Белякова, А.Д. Дьяконов. – Экономика и управление в спорте. – 2021. – Том 1. – № 2. – 69 с. – Текст: непосредственный.

К ПРОБЛЕМЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. В статье рассматривается влияние современных технологий на эффективность занятий физической культурой, мотивацию занимающихся и достижения желаемых результатов. На основании изучения работ ученых на данную тему и проведения исследования делается вывод, что интеграция информационных технологий играет большое влияние на различные аспекты здоровья и физической подготовленности молодежи.

Ключевые слова. физическая культура, информационные технологии, спорт, учебный процесс, тренировки, технические средства, информационно-коммуникативные технологии.

Актуальность. Сегодня информационные технологии играют все более важную роль в нашей жизни, затрагивая практически все сферы деятельности. Не осталась в стороне и физическая культура, где цифровые инструменты становятся неотъемлемой частью учебных и тренировочных процессов.

Цель. Изучить отношение студентов к использованию информационных технологий на уроках физкультуры и проанализировать новейшие технологии в этой области.

Исследование. Занятия физической культурой в первую очередь направлены на поддержание здорового образа жизни человека. Для того что бы улучшить и облегчить тренировки, в данный момент внедряется множество различных электронных приборов, которые могут считывать состояние человека, составлять график тренировок, отслеживать активность и многое другое.

В научной статье А.К. Козловский отмечал, что «в настоящее время необходимо углубленное изучение использования информационно-коммуникативных технологий на уроке физической культуры» [1]. Александр Викторович был уверен, что внедрять технические средства в обучение нужно поэтапно. Сначала необходимо выяснить, насколько учителя физической культуры нуждаются в информационных технологиях, оценить их навыки работы с такими средствами и выявить сложности, которые могут возникнуть.

Чтобы более углубленно рассмотреть данный вопрос, он провел опрос среди учителей физкультуры. Результаты оказались обнадеживающими: больше половины, опрошенных заявили, что свободно используют на уроках интерактивные доски, проекторы и другие технические средства. Чаще всего

информационные технологии применяются при объяснении теории (95%) и обучении новым двигательным действиям (80%).

Таким образом, информационные технологии стали неотъемлемой частью уроков физкультуры и получили признание среди педагогов. Это открывает широкие перспективы для дальнейшего совершенствования образовательного процесса с помощью современных технологий и повышения эффективности физической подготовки учеников.

Авторы другой статьи, Калинин В.С. и Машичев А.С. утверждают, что для максимальной эффективности, образовательные компьютерные программы и технологии должны быть гибкими и соответствовать динамичной природе и уникальным особенностям учебного процесса [2].

Ученые также подчеркивали, что современный учебный процесс обогащается информационными технологиями. Интерактивные программы и мультимедийные ресурсы создают увлекательную обучающую среду, стимулируя познавательную активность и личностное развитие обучаемого.

Таким образом, эффективность обучения достигается взаимодействием обучаемого, преподавателя и информационной среды, насыщенной качественным предметным содержанием. Следовательно, информационные технологии трансформируют образовательный процесс. Интерактивные программы и мультимедийные ресурсы, дополняя традиционные методы обучения, позволяют повысить эффективность учебного процесса, поэтому важно стремиться к максимальной синергии между ними.

Белоусова Д.А. делает акцент на необходимости кардинальных изменений в образовательной практике [3]. Она справедливо отмечает, что современный мир стремительно меняется под влиянием информационных технологий, и образование не может оставаться в стороне. Это касается и физической культуры: устаревшие методы обучения не соответствуют требованиям времени и не готовят выпускников к реалиям информационного общества.

Информатизация физкультурного образования должна быть направлена на две ключевые задачи:

1. Дать специалистам навыки, необходимые для успешной работы в условиях цифровизации.
2. Повысить качество обучения за счет внедрения современных информационных и коммуникационных технологий.

Однако, существует парадокс, в профессиональном спорте новейшие технологии используются повсеместно, а в учебных заведениях до сих пор царят устаревшие методы измерения и обучения.

Для преодоления этого разрыва необходимо активно внедрять мультимедийные, телекоммуникационные и VR-технологии. Это позволит:

- делать учебный процесс более актуальным и динамичным;
- эффективно использовать распределенные информационные ресурсы;
- развивать открытое образование в сфере физической культуры.

Отмечаем, что интеграция инновационных технологий в физкультурное образование – необходимое условие для подготовки конкурентоспособных специалистов будущего. Ведь внедрение мультимедиа, телекоммуникаций и VR-технологий в учебный процесс открывает физкультурному образованию доступ к актуальной информации и распределенным ресурсам, способствуя его модернизации.

Материалы и методы.

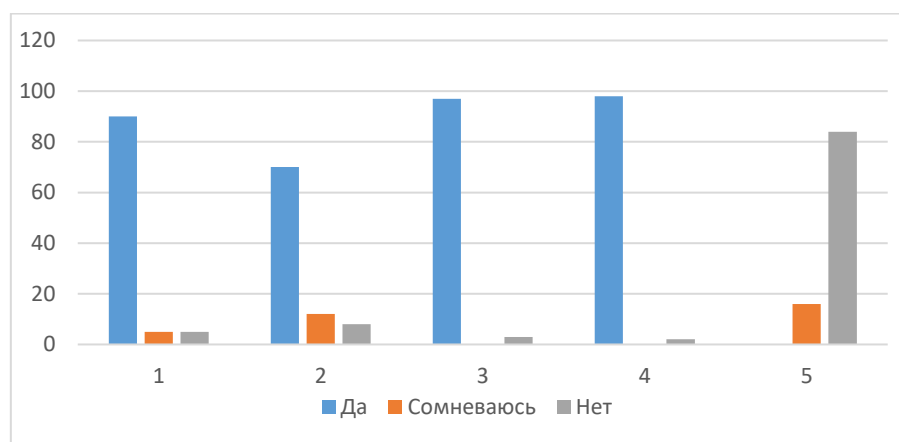


Рисунок 1 – Результаты опроса обучающихся юридического факультета Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)

В результате исследования было выявлено, что большинство опрошенных считают тему «Информационные технологии в физической культуре» достаточно популярной 90%, и только единицы считают данную тему не важной 5%, и столько же респондентов сомневались ответить 5%. Эти результаты еще раз доказывают, что данная тема является достаточно важной в спортивной деятельности, так как информационные технологии все больше и больше внедряются в повсеместное использование.

Далее был задан вопрос «Используются ли в вашем вузе на уроках физической культурой информационные технологии» 70% ответили, что на используются различные информационные технологии, 8% ответило, что не используются, 12% засомневались при ответе на данный вопрос. Делая вывод из представленных данных следует, что на уроках физкультуры достаточно часто применяются информационные технологии. 70% обучающихся подтверждают использование различных информационных технологий, что свидетельствует о положительной динамике в интеграции технологий в образовательный процесс.

Однако, 8% указывают на отсутствие или редкое использование технологий, что говорит о необходимости дальнейшей работы по обеспечению равного доступа к технологиям и повышению квалификации педагогов в этой области.

На третий вопрос: «Положительно ли влияет на достижение желаемых результатов, внедрение информационных технологий в учебный процесс (на занятиях физической культурой)» в общей сложности 97% обучающихся ответили, что информационные технологии положительно влияют на достижение желаемых результатов во время занятий физической культурой, 3% высказались о негативном влиянии, ссылаясь на возможность злоупотребления данными средствами во вред своему здоровью.

Результаты опроса демонстрируют почти единогласное признание положительного влияния информационных технологий на достижение желаемых результатов во время занятий физической культурой. Студенты видят в технологиях эффективный инструмент для улучшения качества тренировок. Однако, важно учитывать опасения небольшой группы обучающихся, связанные с возможным злоупотреблением технологиями во вред здоровью.

На вопрос «Должны ли преподаватели по физической культуре обязательно использовать в своей работе интерактивные доски и компьютерные симуляции?» превышающее большинство обучающихся ответили, что должны 98% и всего 2% ответили нет. Отрицание некоторых учащихся возможно вызвано с тем, что они опасаются за чрезмерное использование технических средств, что может негативно сказаться на образовательном процессе.

Заключающий вопрос оказался самым интересным «Может ли виртуальная реальность полностью заменить традиционные спортивные тренировки». Всего 84% посчитали, не может, 16% засомневались. По нашему мнению, отсутствие положительного ответа возникло из-за того, что как бы не были популярны различные информационно-технические средства, они не могут всецело заменить те подходы, которые возникали годами и уже проверены временем.

Вывод. Проведенное исследование показало высокий уровень проникновения информационных технологий в сферу физической культуры и спорта. Обучающиеся демонстрируют позитивное отношение к использованию технологий на занятиях и признают их вклад в достижение желаемых результатов. Виртуальная реальность, искусственный интеллект, большие данные, мобильные приложения и другие технологии открывают широкие возможности для персонализации тренировочного процесса, повышения его эффективности и мотивации занимающихся. Однако, важно учитывать потенциальные риски, связанные со злоупотреблением технологиями, и формировать у обучающихся культуру их ответственного использования. Дальнейшие исследования в этой области должны быть направлены на

разработку и внедрение инновационных технологических решений, адаптированных к специфике физической культуры и спорта, а также на оценку их эффективности и влияния на различные аспекты здоровья и физической подготовленности.

Библиографический список

1. Белоусова Д.А. Информационные технологии в системе «Физическая культура и спорт» // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015014928> (дата обращения: 30.07.2024).
2. Калинин В.С. Компьютерные технологии в физкультуре и спорте / В.С. Калинин, А.С. Машичев. – текст: непосредственный// Молодой учёный – 2020. – № 49 (339). – С. 552–554.
3. Козлов А.В. Проблемы применения информационно-коммуникативных технологий в физкультурном образовании / А.В. Козлов. – текст: непосредственный // Молодой учёный – 2010. – №6 (17). – С. 334–337.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ФУТБОЛЕ

***Аннотация.** В статье рассмотрен перечень ключевых инновационных технологий в современном футболе. Представлена история разработки и введения, общая характеристика, практика применения конкретной технологии.*

***Ключевые слова:** инновации, технологии, футбол, спорт.*

Инновационные технологии основа развития любого вида спорта, современный мир, невозможно представить без технологических новшеств, спорт не стал исключением в данном вопросе. Футбол – самый популярный вид спорта в мире, является одним из лидеров в сфере применения инноваций в игровых и иных процессах. История применения технологий уходит в далёкий 2000 год, тогда бразильский изобретатель Гейне Аллеманье придумал спрей «Spray». Спрей задумывался, как инструмент черчения линий для «стенки» и места постановки мяча для нанесения штрафных ударов. Данное вещество исчезало через минуту после нанесения на поле. Через год впервые спрей был применён в профессиональных чемпионатах Бразилии. Спустя 10 лет данная технология была применена на Copa America [1], эксперимент был признан удачным. Позже технология была доработана Пабло Сильвой, её одобрили в FIFA [2] и она появилась на Чемпионате мира по футболу в 2014 году. В настоящее время невозможно представить ни одного матча без применения данного спрея.

Технология взятия ворот стала наиболее востребована после скандального эпизода в 1/8 финала Чемпионата мира по футболу-2010 в матче Англия-Германия. Футболист сборной Англии Фрэнк Лэмпард пробил по воротам немцев, попал в перекладину и отскоком от неё мяч пересёк линию ворот, судья этого момента не заметил, гол не был засчитан, а Англия вылетела с турнира. На решение данной проблемы ушло около 2х лет. В 2013 году на Клубном чемпионате мира по футболу впервые были применены сразу две технологии автоматического определения взятия ворот: GoalRef и Hawk-Eye, работают они по-разному. GoalRef не использует камер, а действует через специальные датчики, устанавливаемые в штанги и перекладины ворот, создавая принцип электромагнитного поля. В случае, если мяч полностью пересекает линию ворот, датчики направляют судье уведомление на часы о том, что гол забит. Hawk-Eye, дословно соколиный глаз с английского, глаза повсюду, технология задействует 14 высокоскоростных камер, установленных по периметру стадиона, постоянно контролирующие ситуацию в штрафной.

Следующей рассматриваемой технологией является GPS-Tracking. Данная технология влияет позволяет анализировать тренерскому штабу статистические показатели о состоянии футболиста и выявление его слабых мест, таких как:

- 1) скорость бега;
- 2) интенсивность;
- 3) динамические нагрузки;
- 4) средняя и пиковая скорость;
- 5) количество спринтов;
- 6) тепловая карта, после окончания физической активности.

Данные показатели можно отследить в реальном времени при помощи специального приложения на устройствах с операционными системами: Android, iOS, Windows, MacOS. Обычно данные показатели изучают во время тренировочного процесса, но были прецеденты использования технологии во время спортивного матча на Чемпионате Европы по футболу-2020 под эгидой UEFA [3], в противостоянии сборных Швеции и Украины, тренерский штаб сборной Украины применял технологии GPS-Tracking прямо во время матча, контролируя активность и физическое состояние спортсменов в режиме реального времени.

Беспроводная связь судей из ключевых футбольных технологий, позволяющая сохранить принцип спортивной справедливости. Главный судья имеет на футбольном поле постоянную связь с лайнсменами, бригадой видеоассистентов, резервным судьей матча в радиусе 1 километра, при помощи: наушников, микрофона, специального передатчика; работает на технологии Bluetooth 5.0 и выше.

Tonsser – это футбольное сообщество и приложение для футболистов следующего поколения, которое позволяет вам вывести свою игру на новый уровень [4]. Основным слоганом приложения является «UNLOCK YOUR POTENTIAL» (Раскрой свой потенциал – с англ.). Приложение придумали Петер Хольм и Симон Хьяере из Дании. По их наблюдениям, «в мире существует множество приложений для интересующихся футболом, но почти ничего нет для игроков» [5]. После сделанных выводов создали платформу, работающую на основных принципах современной социальной сети. Tonsser схож с LinkedIn (американская социальная сети, созданная для заведения деловых знакомств, является неким бизнес-инструментом. Заблокирован на территории Российской Федерации решением Мосгорсуда), только разработан для взаимодействия между футболистами по всему миру. Данное приложение позволяет после регистрации следующее:

- 1) вести личную статистику после каждого матч;
- 2) ставить оценки партнёрам по команде, после окончания матча;
- 3) возможность оценить команду соперника и их игроков, после окончания совместного матча;

4) загружать видеонарезки с личными игровыми моментами и(или) выполненными упражнениями с тренировок.

На основании этого формируется рейтинг игроков, по результатам которого, футбольные скауты могут найти талантливую игрока из неосвещаемых в массы футбольных соревнований.

Датчики в футбольных мячах стали влиять на игровой процесс. Официальные мячи для турниров FIFA и UEFA предоставляет структурное подразделение компании Adidas – Adidas Football [6]. В 2018 году к Чемпионату мира по футболу Adidas Football представили футбольный мяч Adidas Telstar 18, который позволял измерять скорость полёта мяча при помощи мобильного приложения, технология не влияла каким-то образом на исход спортивных событий, но стала отправной точкой. Через 4 года на Чемпионате мира по футболу в Катаре был представлен мяч Adidas Al Rihla. Он был оснащён датчиком IMU – инерциальный измерительный блок, способный передавать специалистам траекторию полёта мяча и скорость его полёта. Разработана технология Kinexon [7] и FIFA. Технологическая оснащённость мяча позволила выяснить то, что в поединке Португалия – Уругвай во время первого гола Криштиану Роналду не касался мяча головой, в результате чего гол был перезаписан на Бруно Фернандеша.

Виртуальные занятия одно из новшеств, являющихся редкой практикой. С помощью Google Glass в 2014 году ассистент главного тренера «Атлетико» Херман Бургос следил за матчами, благодаря встроенному приложению Mediacoach он в режиме реального времени получал необходимую статистику. Помимо этого, работая в «Наполи», Маурицио Сарри регулярно снимал тренировки команды с помощью дронов, чтобы было проще объяснить, где и как должны располагаться футболисты в том или ином моменте. Позже методика стала настолько популярной, что теперь дроны используются у большинства топ-тренеров, также задействованы в видеотрансляциях.

Маленьким чудом является электрическое поле в Бразилии. В сентябре 2015-го в фавеле Минейра в Рио-де-Жанейро было открытое первое искусственное поле, конвертирующее кинетическую энергию от ног футболистов в электрическую. В вечернее время освещение стадиона может работать без электричества – благодаря накопленной за день энергии.

Ключевой технологией в футболе является – система VAR. VAR (Video Assistant Referee) – система видеопомощи арбитрам в футболе, которая позволяет главному судье матча принимать правильные решения или менять неправильные решения по отдельным моментам прямо по ходу матча. На футбольном поле установлено 14 высокоскоростных камер, информация с которых стекается в специальный пункт, взаимодействует с технологией Hawk-Eye. Бригада арбитров VAR находится в специальной комнате и следит за

происходящими на поле событиями с камер и помогает главному рефери в принятии решений. Связь между ними осуществляется с помощью беспроводной связи судей.

Причиной появления системы в футболе стали грубые судейские ошибки, которые влияли на исход важнейших матчей. Первое применение было в августе 2016 года в матче молодежных команд МЛС (Чемпионат США по футболу). Главный судья матча по рекомендации бригады видеоассистентов два раза смотрел повторы, после которых показал красную и желтую карточки игрокам. Примерно через месяц VAR впервые использовали в качестве эксперимента на матче европейских сборных. Это был товарищеский матч сборных Франции и Италии. Кубок Конфедераций 2017 года, который прошел в Российской Федерации, был первым турниром сборных под эгидой FIFA, где использовалась система видеопомощи. С сезона 2017/18 систему видеоповторов стали внедрять лучшие футбольные чемпионаты, включая топ-5 лиг в соответствии с рейтингом UEFA. VAR решает вопросы, касающиеся 4 ключевых показателей:

- 1) правильность назначения или не назначения пенальти;
- 2) положения «вне игры»;
- 3) эпизоды, касательно красных карточек;
- 4) гол, вопросы касательно честности забитого гола.

Система задействует трёх человек: видеосудья, помощника видеосудьи и видеооператор. Данная система имеет свои положительные и отрицательные моменты. К положительным можно отнести: справедливость; повышение уровня драматизма; отсутствие незамеченных эпизодов. Отрицательными же являются: дороговизна системы; длинные игровые паузы; субъективность решений судьи.

Инновационные технологии выступают основой сохранения принципа справедливости в современном футболе. Их основная направленность лежит на улучшение работы судей, на уменьшение количества ошибочных решений для определения наиболее честного исхода игровых эпизодов. Оставшаяся часть технологии направлена на тренировочный процесс и методологию развития физических и технической оснащённости футболистов.

Библиографический список

1. Connebol Copa America [Электронный ресурс]. – URL: <https://copaamerica.com/en/> (дата обращения: 22.06.2024).
2. FIFA [Электронный ресурс]. – URL: <https://fifa.com> (дата обращения: 22.06.2024).
3. UEFA [Электронный ресурс]. – URL: <https://ru.uefa.com> (дата обращения: 22.06.2024).
4. Tonsser [Электронный ресурс]. – URL: <https://tonsser.com/> (дата обращения: 22.06.2024).

5. 5 футбольных технологий, которые активно использовались на Евро-2020 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.championat.com/football/article-4419335-kakie-sovremennye-tehnologii-est-v-futbole-var-gps-treking-tehnologiya-vzyatiya-vorot-i-drugie.html> (дата обращения: 22.06.2024).
6. Adidas Football [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.adidas.co.uk/football> (дата обращения: 22.06.2024).
7. Kinexon [Электронный ресурс]. – URL: <https://kinexon.com/products/football/> (дата обращения: 22.06.2024).

КИБЕРСПОРТ И ФИДЖИТАЛ-СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УНИВЕРСИТЕТА

***Аннотация.** Изучены перспективы внедрения фиджитал-технологий в образовательный процесс вузов с учетом интересов студентов, методической и технологической обеспеченности образовательного процесса. Показана возможность интегрировать образовательные треки, связанные с формированием общекультурных и профессиональных компетенций, а также повысить интерес молодежи к физической активности, спорту и укреплению здоровья. Наиболее актуальной является проблема информирования студентов о сущности и содержании фиджитал-технологий.*

***Ключевые слова:** фиджитал, физическая культура, высшее образование, цифровизация, студенты.*

Введение. В современную эпоху цифровизации всех сфер человеческой жизни высшие учебные заведения в значительной степени несут ответственность за преобразования в обществе [1, 4]. Спорт и физическая культура, являясь важнейшими компонентами социального взаимодействия не остаются в стороне от данных процессов и актуальных изменений. Создание единой цифровой среды в области физической культуры и спорта на общегосударственном уровне, внедрение технологий искусственного интеллекта и новых электронных сервисов для граждан, таких, например, как внедрение электронного паспорта спортсмена, ускорение процесса присвоения спортивных званий и спортивных разрядов за счёт цифровых технологий – таковы главные цели стратегического направления в области цифровой трансформации физической культуры и спорта до 2030 года [3]. Следует отметить, что в последнее время наблюдается значительное повышение интереса к видам спорта, которые реализуются с применением инновационных технических средств и предполагают включение в спортивную и тренировочную деятельность элементов цифровой реальности [2].

Цель исследования – оценить перспективы внедрения фиджитал-технологий в образовательный процесс вузов с учетом интересов студентов, методической и технологической обеспеченности образовательного процесса.

Методы исследования.

Для выявления степени интереса и осведомленности молодежи о появлении и возможностях фиджитал-технологий, было проведено анкетирование студентов «Большого университета» Томска. В исследовании приняли участие 148 студентов разных направлений подготовки и курсов. Респондентами выступили

обучающиеся: Национального исследовательского Томского государственного университета, Национального исследовательского Томского политехнического университета, Сибирского государственного медицинского университета, Томского государственного университета систем управления и радиоэлектроники, Томского государственного архитектурно-строительного университета, Томского государственного педагогического университета.

Так же был проведен экспертный опрос руководителей и преподавателей кафедр физической культуры вузов Большого университета Томска. В опросе оценивалась информированность преподавателей о фиджитал-технологиях, наличие учебно-методического обеспечения и наличие технических возможностей внедрения фиджитал-технологий в образовательный процесс на кафедрах физической культуры. Было опрошено 3 эксперта – руководители кафедр физической культуры и 15 экспертов – преподавателей кафедр физической культуры вузов Большого университета Томска. Среди опрошенных экспертов 2 имели учёную степень доктора наук, 5 – кандидатов наук, 11 не имели ученых степеней. Все эксперты имели стаж работы на кафедре физической культуры свыше 5 лет.

Результаты исследования.

В первой части работы был проведен опрос студентов и сотрудников Большого университета Томска. Опрос состоял из вопросов, направленных на выявление интереса респондентов к тематике киберспорта и фиджитал-спорта, установление степени осведомленности и вовлеченности в занятия цифровыми видами спорта, а также мнения респондентов о возможном внедрении цифровых видов спорта в образовательный процесс в вузе. Была проведена качественная и количественная оценка ответов студентов, чтобы определить общие тенденции в мнениях. По гендерной принадлежности респондентов результаты были близки, в опросе приняли участие 52% девушек и 48% молодых людей. Возраст респондентов, с учетом, что были привлечены обучающиеся всех курсов, в большей степени попал в диапазон 17–20 лет, составив 79,7%. В диапазоне от 21 года до 24 лет было отмечено 16,2% обучающихся. Остальные респонденты были моложе 17 лет или старше 25 лет.

В ответах на вопрос желают ли обучающиеся, чтобы в их образовательной траектории появились дисциплины цифрового спорта, в том числе на занятиях по физической культуре и спорту положительно высказались 46,6% респондентов, 29% затруднились с ответом, 24,4% студентов ответили отрицательно.

В вопросе об осведомленности о фиджитал-спорте и его возможностях только 29% студентов ответили утвердительно, 31% респондентов в общих чертах имеют представление о данном формате, 12% о фиджитал-спорте слышали, но не знают, что именно это такое, 27% респондентов на момент опроса не знали и не имели представление о данном понятии.

Так же был проведен экспертный опрос руководителей и преподавателей кафедр физической культуры вузов Большого университета Томска. В опросе оценивалась информированность преподавателей о фиджитал-технологиях, наличие учебно-методического обеспечения и наличие технических возможностей внедрения фиджитал-технологий в образовательный процесс на кафедрах физической культуры.

Ответы экспертов показали, что все руководители и 75% преподавателей знакомы с основным содержанием фиджитал-технологий, но в основном это касается различных аспектов киберспорта. Во всех вузах, в которых проводился опрос, существуют команды по киберспорту, выступающие на соревнованиях различного уровня. Причем статус этих команд в разных вузах сильно различается – в одном случае команда имеет непосредственную связь с кафедрой физической культуры, в другом – никак не связана и не взаимодействует с кафедрой. Причем в обоих случаях руководители подразделений физической культуры оценили такой вариант как позитивный.

В отношении фиджитал-технологий в образовательном процессе по физической культуре ситуация не столь оптимистичная. Ни в одном вузе на сегодняшний день фиджитал-технологии не применяются при преподавании дисциплины «физическая культура». Ни один из экспертов не отметил, что планирует их использование в данном аспекте в ближайшем будущем, хотя все отметили, что считают такой подход потенциально перспективным, способным повысить интерес студентов к дисциплине «физическая культура», к физической активности и здоровому образу жизни. 5 экспертов так же отметили возможность и перспективность применения фиджитал-технологии для интеграции образовательных треков, связанных с формированием общекультурных (прежде всего связанных с физическим воспитанием и формированием здорового образа жизни) и профессиональных компетенций. В первую очередь это относится к студентам, обучающимся на направлениях IT и компьютерных технологий, но и для других направлений имеются возможности такой интеграции.

Среди факторов, препятствующих внедрению фиджитал-технологий в образовательный процесс, все эксперты отметили три ведущих: отсутствие методического обеспечения, отсутствие подготовленных преподавателей и отсутствие материальной базы. На сегодняшний день имеются только несколько разработанных инновационных учебных программ по фиджитал-дисциплинам, все они еще не прошли экспертной оценки и экспериментальной проверки. На кафедрах физической культуры Большого университета Томска нет специалистов, прошедших обучение по фиджитал-технологиям, и у руководителей подразделений нет информации о возможностях направить преподавателей на такое обучение.

Что касается материальной базы, то во всех вузах Большого университета Томска внимание в основном сконцентрировано на обеспечении материальной базы команд по киберспорту. Для них созданы специальные помещения, закуплено оборудование, что позволяет обеспечить тренировочный процесс на хорошем уровне. Однако для внедрения фиджитал-технологий в образовательный процесс по физической культуре имеющейся материальной базы совершенно недостаточно.

Во второй части работы был проведен мета-анализ публикаций по тематике исследования за период 2013–2023 гг. Метаанализ выполнялся и использованием базы публикаций Российского индекса цитирования.

По тематике «Цифровизация & спорт» было выявлено 47 928 публикаций. Из них по запросу «Киберспорт» – 4 832 публикаций.

В том числе:

- «Киберспорт & вуз» – 1 054 публикация;
- «Киберспорт & университет» – 1 457 публикаций;
- «Киберспорт & образование» – 1948 публикаций.

Результат метаанализа указанных публикаций позволил сформулировать следующие тезисы:

1. Киберспорт – это больше чем просто спорт. Индустрия неразрывно связана со значительным количеством других сфер деятельности: программисты, менеджеры, разработчики игр, производители оборудования, комментаторы, дизайнеры и маркетологи – лишь немногие примеры профессий специалистов, на которых держится киберспортивная отрасль.

2. Студенческий киберспорт позволяет участникам приобрести важные для рынка труда навыки, сформировать устойчивое представление о собственной карьере и укрепить молодежное сообщество на уровне университета, региона, страны в целом.

3. Киберспорт может выступать в качестве платформы подготовки востребованных кадров для цифровой среды, становясь для студентов «точкой входа» в IT-отрасль.

4. Поддержка киберспорта позволяет вузу сформировать бренд передового университета с богатой цифровой инфраструктурой, ориентированной на развитие новых технологий.

При этом к негативным эффектам киберспорта относят:

- вред компьютеров для здоровья;
- низкую физическую активность;
- психические нарушения;
- формирование зависимостей.

По запросу «Фиджитал-спорт» – 251 публикация.

В том числе:

- «Фиджитал-спорт & вуз» – 90;
- «Фиджитал-спорт & университет» – 106;
- «Фиджитал-спорт & образование» – 138.

Результат метаанализа указанных публикаций позволил сформулировать следующие тезисы:

К позитивным аспектам фиджитал-спорта относят:

- польза для здоровья (физическая активность зрительский интерес);
- политические эффекты (рост авторитета Российского спорта, приоритет России в данной области);
- экономические эффекты (новая отрасль спортивной индустрии, туристская привлекательность России, развитие новых технологий).

Выделяют так же ряд проблем фиджитал-спорта:

- проблемы сопоставления видов спорта и его компьютерных аналогов;
- проблемы с оборудованием и софтом (в том числе в результате санкций);
- соотношения государственного регулирования и интересов молодежи.

Выводы.

1. Внедрение фиджитал-технологий в учебный процесс вуза позволит интегрировать образовательные треки, связанные с формированием общекультурных (прежде всего связанных с физическим воспитанием и формированием здорового образа жизни) и профессиональных компетенций, а также повысить интерес молодёжи к физической активности, спорту и укреплению здоровья.

2. На современном этапе наиболее актуальной является проблема информирования студентов о сущности и содержании фиджитал-технологий, формирования у них представлений и возможностях их применения в образовании.

3. Одновременно становится актуальной проблема разработки методических подходов интеграции фиджитал-технологий в образовательный процесс с учетом профессиональных особенностей, интересов студентов и возможностей образовательных учреждений.

Библиографический список

1. Грязнова Е.В. Противоречия цифрового высшего образования в информационной культуре современного общества / Е.В. Грязнова // Вестник Мининского университета. 2023. Т. 11. №1 (42).
2. Лубышева Л.И. Фиджитал-спорт – инновационный проект развития внеучебной деятельности студентов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2023. №7. – С. 101.

3. Карвунис Ю.А., Карвунис Н.А., Капилевич Л.В. Сравнительная оценка спортивной деятельности в реальном и виртуальном пространстве // Теория и практика физической культуры. 2022. № 11. – С. 40–42.

4. Состояние студенческого киберспорта в высших учебных заведениях Российской Федерации: экспертно-аналитический доклад / И.О. Яськов, Д. В. Пашкова, Н. А. Зарипов [и др.]; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2023. – 64 с.

CLASH ROYALE

КАК МОБИЛЬНАЯ КИБЕРСПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования причин популярности игры Clash Royale, ее игровых механик и международных турниров.*

***Ключевые слова:** мобильная игра, киберспорт, Clash Royale, компьютерная игра, Supercell, Clash Royale League.*

Введение. Цифровизация и развитие информационных технологий в настоящее время активно затрагивают все сферы жизни нашего общества. Изначально все разработки в данной сфере касались исключительно государственных программ, затем они постепенно проникли в научную сферу деятельности и стали главными помощниками ученых. Сейчас все величайшие достижения человека хранятся в компактных устройствах, доступных каждому.

Инновации не обошли стороной и спортивные дисциплины. Уже сейчас применяются методы тренировок спортсменов при помощи различных цифровых программ. И, конечно же, нельзя не упомянуть компьютерные игры, которых с каждым годом становится все больше и больше, и которые смогли образовать отдельный вид спорта – киберспорт.

Слово «киберспорт» в нынешнее время знакомо практически каждому человеку, который хотя бы раз запускал на своем устройстве какую-либо игру. Различные жанры и системные требования позволяют найти игру на любой вкус.

Безусловно, каждый согласится с тем, что играть удобнее всего на компьютере. Но ведь иметь его все время при себе невозможно. Однако человек всегда может создать то, чего ему не хватает. Поэтому появляются игры на смартфон – удобное компактное устройство, которое каждый носит с собой.

2010-е годы стали бумом мобильных игр. В свет вышли их известные разработчики, такие как Apple, Ubisoft ну и конечно же Supercell, о игре которой сегодня и пойдет речь.

Цель исследования: определить причины популярности мобильной игры Clash Royale, разобраться в ее игровых механиках и проанализировать международные турниры по ней как по киберспортивной дисциплине.

Clash Royale (англ. «столкновение королей») – мобильная игра в жанре RTS (стратегия в режиме реального времени) с элементами TSG (коллекционная карточная игра). Выпущена финской компанией Supercell в 2016 году. Завоевала

очень быструю популярность в кратчайшие сроки и постепенно сместила на второй план наиболее известную (на 2017 год) игру от той же компании – Clash of Clans. Колоссальный приток игроков, в том числе из Clash of Clans, позволил Clash Royale за первый год принести компании Supercell около 1 млрд долларов, а в 2020 году – 3 млрд.

Поговорим о геймплее. Основная зона игры – так называемая арена, на которой размещаются башни игроков. У каждого их три – 2 башни принцесс, расположенных по краям зоны игрока, и 1 (главная) башня короля, находящаяся в центре этой зоны вверху. У принцесс больше дальнобойность и урон, но в отличие от короля – меньше здоровья. Башня короля изначально неактивна. Активировать ее можно либо разрушив одну из башен принцесс (что чаще всего и происходит), либо нанеся ей урон в самом начале игры (это делается, например, при помощи стрел или заклинания «Разряд»). Цель игры – разрушить башни противника при помощи воинов (карт), при этом обороняя собственные. Побеждает тот игрок, который сможет разрушить 1 башню принцесс и башню короля (в зависимости от выбранной тактики игрок может разрушить и две башни принцесс, но роли это не играет). За снос каждой башни дается 1 корона. За победу игрок получает трофеи (кубки), необходимые для достижения новых арен, сундуки и короны, которые необходимы для продвижения в Pass Royale ради дополнительных наград (сундуков, монет, кристаллов и эмодзи).

Перед каждым сражением игрок собирает свою армию (далее – колоду) из 8 воинов (далее – карт). Карты можно брать только те, которые на данный момент открыты. Всего в игре 110 карт определенной редкости: 28 обычных, 28 редких, 29 эпических, 19 легендарных и 6 карт чемпионов. Каждая имеет свою стоимость – определенное количество эликсира, который постепенно накапливается во время сражения, позволяя выпускать необходимых воинов на арену. Карты можно получить («выбить»), открывая полученные в сражениях сундуки или покупая их в магазине. Все карты, кроме чемпионов, могут выпасть из сундука с определенным шансом. Но существуют и так называемые «уникальные сундуки», из которых «падают» карты определенной редкости: эпический сундук, легендарный сундук и чемпионский сундук.

Все карты в Clash Royale делятся на виды: «войска» (передвигаются и атакуют врага – карты «варвары», «валькирия», «П.Е.К.К.А.» и пр.), «здания» (не могут перемещаться, однако способны задерживать вражеских воинов и наносить им урон – карты «адская башня», «пушка», «мортира»; выпускать дополнительных воинов – карты «надгробие», «хижина варваров»; и производить эликсир – карта «сборщик эликсира», и «заклинания» (наносят постепенный или

мгновенный урон по области, или призывают дополнительных воинов – карты «молния», «ярость», «бревно» и пр.

Все карты можно использовать только на своей половине арены во время сражения (кроме карт «Шахтер», «Гоблинская бочка», «Гоблинский бур» и пр.). Заклинаниями можно атаковать в любом месте (кроме заклинаний «Бревно», «Бочка с варваром», «Королевская почта»).

Каждую карту можно улучшать за монеты, тем самым повышая ее здоровье и урон (для некоторых карт это могут быть и другие параметры).

Немного о механике сражения. У каждого игрока внизу экрана расположены 4 карты из его колоды и шкала эликсира, которая со старта игры начинает заполняться. Когда остается последняя минута боя, скорость заполнения увеличивается в два раза. Если за последующие 3 минуты ни одна из башен не снесена (или же у каждого снесено по одной башне), начинается дополнительное время (режим «Внезапная смерть») длиной 2 минуты. За это время игроки должны разрушить друг другу по башне. Если этого не происходит, выигрывает тот, который нанес больше урона врагу. В очень редких случаях у игроков может остаться одинаковое количество здоровья на башнях. Тогда произойдет ничья и каждый получит за сражение 0 трофеев.

Так почему же Clash Royale за столь короткий срок приобрела такую большую популярность? Может быть ответ «зарыт» в сложных механиках игры? Во все нет. Компания Supercell реализовала очень интересную идею, которую она в последствии реализует вновь при разработке еще одной игры – Brawl Stars. Дело в том, что сложные стратегические механики и замыслы Clash of Clans пользовались популярностью у достаточно взрослых игроков. Действительно, дети в возрасте от 8 до 14 лет еще не до конца способны выстраивать сложные тактики, придумывать планировки своих баз, дабы их не разрушили с первой же атаки. Все это присуще более взрослым людям, начиная даже с 16 лет, а то и старше. Supercell эти ошибки учли и появился Clash Royale. Разве стоит много усилий переместить карту из колоды на поле боя, чтобы победить карту противника? Конечно же нет! Достаточно просто понимать, какой урон наносит та или иная карта. Все это игрок проходит при создании собственной колоды для сражений. То есть игрок, можно сказать, выходит на арену уже немного подготовленным. Безусловно, он не знает, какие карты будет использовать противник. Но в его колоде имеются необходимые карты, чтобы отразить атаку. Поэтому упрощенная и более доступная новая игра привлекла большее количество игроков, чем Clash of Clans. Популярность игры возросла.

Таблица 1 – Популярность Clash Royale в 2020 г. [1]

Январь	285,2 тыс. человек
Февраль	2,16 млн человек
Март	1,62 млн человек
Апрель	2,84 млн человек

Именно упрощенность игровой механики позволили Clash Royale завоевать достаточно большую популярность, которая в последствии переросла в киберспортивные соревнования между командами.

Supercell разработали собственный чемпионат в формате лиги – *Clash Royale League*. Первый сезон стартовал 20 августа 2018 года.

Таблица 2 – Результаты двух турниров *Clash Royale League* [2]

Дата	Место	Победитель	Приз
01.12.2018	Токио, Япония	Nova Esports (Китай)	\$1.000.000
07.12.2019	Лос-Анджелес, Калифорния	Team Liquid (США)	\$400.000

30 января 2023 года Supercell представила свои планы по проведению международного турнира по Clash Royale, который был запланирован на конец ноября. Общий призовой фонд составил \$1.3 млн, включая глобальное соревнование (\$900.000) и ежемесячные соревнования (\$399.000).

С мая по сентябрь 2023 года проводились ежемесячные соревнования. В первый день между собой сражались 1000 участников в формате швейцарской сетки (подбор соперников на основании равного количества, набранных по ходу шахматного турнира очков) и только 32 из них перешли в следующий отборочный тур.

Во второй день 32 участника были разделены на 4 группы и соревновались по принципу двойной круговой системы (система, при которой каждый участник турнира играет с каждым в ходе тура или раунда). Из всех игроков только 8 лучших вышли в ежемесячный финал.

Во время ежемесячных финалов 8 игроков сражались в швейцарской сетке с двойным выбыванием за золотой билет, который является пропуском в финал *Clash Royale League 2023*.

Таблица 3 – Ежемесячный отборочный турнир. Соревновательные очки [3]

День 1. (Швейцарская сетка)	5 очков за победу (до 55)
День 2. (Двойная круговая система)	5 очков за победу (до 30)

В финале *Clash Royale League 2023* между собой соревновались 16 игроков (7 из ежемесячных финалов, 7 из соревновательных очков и 2 из Китая). Испытания проходили в режиме швейцарской сетки с двойным выбыванием на трехдневном турнире. Общий финальный призовой фонд – \$900.000.

Таблица 4 – Распределение призового фонда по этапам [3]

<i>Ежемесячные финалы</i>	
1 место	\$16000
2 место	\$10000
3 место	\$7000
4 место	\$4000
5-6-е места	\$2000
7-8-е места	\$1000
<i>Ежемесячные отборочные турниры</i>	
9-16-е места	\$750
17-32-е места	\$500

Чемпион мира *Clash Royale League 2023* получил приз в размере \$250000. Им стал независимый игрок из Японии с ником Mugi.

Таблица 5 – Денежные награды за определенные места [3]

1 место	\$250000
2 место	\$125000
3 место	\$80000
4 место	\$65000
5-6-е места	\$50000
7-8-е места	\$40000
9-12-е места	\$30000
13-16-е места	\$20000

Это значит, что каждый, кто участвует в киберспортивных турнирах по игре *Clash Royale*, имеет возможность получить награду в виде денежного приза. Но также игроки получают колоссальный опыт во время сражений и после окончания соревнований приступают к подготовке к следующим: разрабатывают новые стратегии, меняют и улучшают свои колоды для сражений – словом делают все для возможной победы.

Заключение. После разбора правил и механик игры *Clash Royale* сразу становится понятна причина ее популярности. Простота геймплея и схожесть с ранее вышедшей *Clash of Clans* привела к безумному росту числа игроков. Это в

последствии повлияло на переход игры с обычной мобильной до киберспортивной дисциплины, по которой проводятся турниры с внушительными суммами выигрыша.

Библиографический список

1. Brawl Stars и Clash Royale: популярные команды, рост дисциплин в 2020 году и что их ждет дальше – Текст: электронный. – URL: <https://escharts.com/ru/news/brawl-stars-and-clash-royale-2020-2021> (дата обращения: 19.03.2024).
2. Clash Royale: информация о мобильной игре – Текст: электронный. – URL: <https://supercell.com/en/games/clashroyale/> (дата обращения: 19.03.2024).
3. Clash Royale League 2023: Ежемесячные турниры, мировые финалы, формат, распределение призового фонда, соревновательные очки и многое другое – Текст: электронный. – URL: <https://www.sportskeeda.com/esports/news-clash-royale-league-2023-monthly-events-world-finals-format-prize-pool-distribution-competitive-points> (дата обращения: 19.03.2024).

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

***Аннотация.** В статье рассматриваются перспективы применения современных цифровых технологий в процессе спортивно-оздоровительных занятий, а также представляются цель и актуальные задачи, которые могут быть решены в педагогическом процессе посредством новых технологических средств. Проведено сравнение технических характеристик шлемов виртуальной реальности для последующего их применения в спортивно-оздоровительных занятиях.*

***Ключевые слова:** перспективы, применение, современные цифровые технологии, спортивно-оздоровительные занятия.*

Актуальность статьи определяется происходящим процессом цифровизации общества, затрагивающим «любую сферу человеческой жизни» [3], в том числе педагогику [5, 7], физическую культуру и спорт [1, 8], а также необходимостью определения технологий, перспективных для модернизации спортивно-оздоровительного процесса, соответствующего современному уровню научно-технического прогресса.

Целью статьи является определение перспективы применения современных цифровых технологий в процессе спортивно-оздоровительных занятий.

Одной из главных задач физического воспитания всегда являлась подготовка занимающихся к успешной, активной, плодотворной жизни в обществе. Современное общество становится обществом цифровым [6], где центральное место занимают: способность использовать цифровые технологии, культура цифрового потребления, цифровая безопасность. В настоящее время даже выполнение школьных домашних заданий и примитивных бытовых задач подразумевает использование цифровых технологий. Соответственно, физкультурно-оздоровительный и спортивно-оздоровительный процессы должны быть модернизированы таким образом, чтобы подготавливать занимающихся к решению задач разного уровня в цифровом пространстве.

На данный момент наиболее перспективной и быстро развивающейся технологией, как отмечают многие учёные, является технология, создающая виртуальную реальность [2, 3, 5, 7, 9].

Виртуальная реальность – это цифровая среда, созданная специальным техническим приспособлением (например, VR-шлемом), воздействующая на человека преимущественно через зрительные и аудиальные каналы восприятия.

Именно виртуальная реальность, а не собственно цифровая, видится наиболее перспективной для внедрения в спортивно-оздоровительный процесс и в педагогику, поскольку VR-технологии предполагают использование активных двигательных действий в игровом процессе и для управления VR-технологиями. Таким образом, VR-технологии могут помочь разрешению проблемы гиподинамии при использовании цифровых технологий.

VR-технология – это технология, создающая виртуальную реальность, включающая в себя техническое средство, программное обеспечение и приложения, выполняющие определённые функции (развлечение, общение, потребление цифрового контента, проектирование и т.д.).

VR-технологии начали развиваться сравнительно недавно, но уже имеют широкую область применения, степень внедрения в которые растёт с каждым днём [6, 8]. Чем больше областей общественной жизни охвачены VR-технологиями, тем больше актуализируется их применение в педагогическом и спортивно-оздоровительном процессах.

VR-технологии уже широко используются в [9]:

- здравоохранении,
- сфере развлечений,
- образовании,
- проектировании (инженерном, дизайнерском, бизнес-направлениях),
- военной промышленности.

По мнению Э.Р. Хафизова, К.М. Габитова в ближайшем будущем будут остро востребованы специалисты в VR-области, а также VR-персонал [9]. В частности, уже в настоящее время наблюдается острая нехватка технического персонала и VR-персонала для проведения киберспортивных и фиджитал-спортивных мероприятий. И это уже серьёзная проблема современного мира. Как отмечает Лопатина П.Н., Руденко Р.В., в РФ на данный момент практически отсутствуют судьи, способные провести фиджитал-спортивное соревнование, а также не выстроена система подготовки судей в фиджитал-спорте и киберспортивных дисциплинах [4].

Мы можем предположить, что внедрение VR-технологий в спортивно-оздоровительный процесс в спортивных школах позволит положить начало подготовке квалифицированных судей по фиджитал-спорту и киберспортивным дисциплинам, а также начать подготовку квалифицированного VR-персонала для других областей общественной жизни.

Содержание и сущность спортивного оздоровления в данном процессе будут состоять в том, что занимающиеся смогут:

- получить доступ к современным технологиям, способным разнообразить и оптимизировать (в соответствии с кинезисэнергетическим подходом) их двигательную активность в контексте занятий,
- психологически разгрузиться при просмотре видео с обзором в 360°,
- подготовиться к активному, плодотворному участию в общественной цифровой деятельности настоящего и будущего (участие в фиджитал-спортивной и киберспортивной деятельности косвенно позволяет подготовиться к освоению профессии «спортивный судья» в фиджитал-спортивных и киберспортивных дисциплинах, что сформирует социальную часть здоровья, занимающегося).

Польза внедрения виртуальной реальности в спортивно-оздоровительный процесс для общества состоит в том, что общество посредством внедрения актуальных технологий в педагогический процесс получит членов общества, готовых к выполнению задач в цифровом пространстве на разных уровнях сложности. Гораздо легче создать VR-персонал из тех, кто с детства знаком с цифровой и виртуальной реальностью, чем из тех, кто никогда не использовал данные технологии.

Результаты библиографического анализа указывают на то, что на данный момент важно внедрять виртуальную реальность в спортивно-оздоровительный процесс, поскольку внедрение несёт в себе пользу как для показателей здоровья занимающихся, так и для современного цифрового общества.

Практическим результатом исследования является сравнительный анализ ключевых технических характеристик игровых VR-шлемов. Результаты сравнения представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение ключевых характеристик
популярных игровых шлемов
виртуальной реальности

Название	Дата выпуска	Макс. разрешение для кажд. глаза	Частота обновления (Гц)	Возможность при-менения в РФ без VPN	Поле зрения (°)	Аудио	Вес (гр)	Цена (т.р.)	Подключение к дисплею
Oculus Quest-2	13.10.2020	1832x1920	72, 80, 90, 120	нет	89	Встроенные стереодинамики	503	27,5	USB Type-C, Bluetooth, Wi-fi

Название	Дата выпуска	Макс. разрешение для кажд. глаза	Частота обновления (Гц)	Возможность применения в РФ без VPN	Поле зрения (°)	Аудио	Вес (гр)	Цена (т.р.)	Подключение к дисплею
HTC-Vive Pro 2	04.06.2021	2448x2448	90, 120	да	120	Встроенные наушники (съёмные) USB-C 3.0	850	198,0	Blue-tooth, USB-C, Display port 1.2.
Play Station VR 2	22.02.2023	2000x2040	90, 120	да, но нет продаж устройств в РФ	110	Разъём для наушников	600	67,5	PS-5, USB Type-C.
PICO 4	18.10.2022	2160x2160	72, 90	да	105	Встроенные стереодинамики	586	40,0	USB Type-C, Blue-tooth, Wi-fi
Varjo XR 4	27.11.2023	3840x3744	90	нет	120 по горизонтали, 105 по вертикали	Встроенный пространственный звук	1021	411,4	Display Port 1.4, USB-C 3.1/3.2., Gen 2, 1x10 Гбит/с

По результатам сравнения ключевых характеристик популярных игровых шлемов виртуальной реальности можно заключить, что для применения в спортивно-оздоровительном процессе в спортивных школах РФ можно рекомендовать шлем виртуальной реальности PICO 4, поскольку данный шлем:

- можно применять без VPN на территории РФ;
- можно официально приобрести на территории РФ;
- соответствует современным техническим характеристикам, предъявляемым к шлемам виртуальной реальности;
- имеет доступную цену;

- соответствует техническим характеристикам, предъявляемым в правилах вида спорта «фиджитал-спорт»;
- небольшой вес шлема снижает вероятность повреждения шейных позвонков в процессе эксплуатации шлема.

Библиографический список

1. Бобровский Е.А. Роль использования технологий виртуальной реальности в футболе // Региональный вестник. – 2021. – № 1(57). – С. 18–19.
2. Гоголданова К.В., Леонов В.Г. Аппаратные средства виртуальной реальности // Современное технологическое образование: сборник статей, докладов и материалов XXVIII Международной научно-практической конференции. – Москва: АТУ, 2022. – С. 157–160.
3. Ибрагимов И.Ф., Кохан Д.А. Технологии, применяемые в фиджитал-спорте // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 97-10. – С. 43–46.
4. Лопатина П.Н., Руденко Р.В. Актуальные вопросы развития фиджитал-спорта на современном этапе // Культура физическая и здоровье. – 2023. – № 4(88). – С. 232–235.
5. Морозов В.П., Егоров С.М. Виртуальная реальность в образовательных технологиях // Проектное управление в строительстве. – 2022. – № 1(26). – С. 90–95.
6. Ободова Ж.И. К понятию безопасного образа жизни в цифровой среде как аспекта цифровой грамотности обучающихся // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2022. – № 9(172). – С. 47–55.
7. Пеньшина Д.С., Свищев А.В. Технологии виртуальной реальности и их Применение в сфере образования // Моя профессиональная карьера. – 2022. – Т. 2, № 43. – С. 313–318.
8. Соколова А.А. Применение VR-технологий в образовании (физической подготовке) // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования: сборник материалов III Международной научно-практической интернет-конференции. – Санкт-Петербург, 2022. – С. 119–126.
9. Хафизова Э.Р., Габитова К.М. Возможности новой технологии VR // Современные технологии: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2021. – С. 26–28.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

***Аннотация.** В статье рассматривается применение информационных технологий в сфере физической культуры и спорта. Анализируются современные тенденции и возможности использования ИТ для повышения эффективности тренировочного процесса, улучшения спортивных результатов и популяризации здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** информационные технологии, ИКТ, проблемы внедрения, программное обеспечение, интеграция.*

В современном мире информационные технологии (ИТ) прочно вошли во все сферы человеческой деятельности, включая спорт. Использование ИТ, начавшееся с Олимпийских игр 1960 года, стало обязательной частью спортивной жизни. Информационные технологии помогают в подготовке новых специалистов, они получают знания и навыки использования ИКТ в сфере спорта и формируют информационную компетентность.

С использованием ИТ проходит моделирование и прогнозирование результатов, анализ техники движений, улучшение инфраструктуры и оборудования.

ИТ сильно упрощают организацию спортивных соревнований: подготовку (планирование, регистрация участников), проведение (счетчики времени, системы фиксации результатов) и завершение (обработка данных, выдача наград) [1].

При внедрении информационных технологий в сферу физической культуры и спорта возникают две основные проблемы.

Пользователи не всегда желают использовать программное обеспечение (ПО) или другие ИТ-инструменты из-за сложности постановки целей, разработки алгоритмов и прогнозирования результатов тренировок. Этот процесс может быть трудоемким и утомительным.

Существующее ПО для планирования тренировок, питания и других аспектов спортивной подготовки часто требует ручной корректировки данных и может быть подвержено ошибкам в расчетах.

Внедрение ИТ в спорт требует тщательной проработки деталей и упрощения и автоматизации программного обеспечения, которое используется для тренировок. Это необходимо для того, чтобы сделать ИТ более доступными и удобными для пользователей [2].

Интеграция информационных технологий в обучение кардинально преобразует учебный процесс, создавая динамичную и захватывающую интерактивную среду, богатую мультисенсорным опытом. Такая среда открывает безграничные возможности как для преподавателей, так и для учащихся, выходящие далеко за рамки традиционных учебных материалов.

Помимо предоставления обширного объема знаний, информационные технологии играют решающую роль в развитии познавательных способностей учащихся, включая их критическое мышление, креативность и самостоятельное исследование. Они расширяют доступ к разнообразным источникам информации, тем самым содействуя формированию навыков работы с информацией.

Эффективное использование информационных технологий в образовании обусловлено их способностью реализовывать ключевые дидактические принципы. Они обеспечивают научность, доступность, наглядность, активное и осознанное участие учащихся, индивидуализацию обучения и эффективное сочетание различных методов и средств обучения. В результате этого происходит прочное усвоение знаний, умений и навыков, а также обеспечивается социализация учащихся [3].

Благодаря широким возможностям информационных технологий:

- учащиеся могут эффективно организовать свой процесс обучения;
- образование становится более увлекательным, задействуя различные сенсорные каналы восприятия в мультимедийной среде и предоставляя новые интеллектуальные инструменты;
- создается открытая образовательная система, предлагающая индивидуальные траектории обучения для каждого;
- учащиеся с различными способностями и стилями обучения вовлекаются в активный образовательный процесс;
- используются уникальные возможности компьютера для персонализации обучения и обращения к новым познавательным инструментам;
- ускоряются все уровни учебно-воспитательного процесса [3].

Информационные технологии оказывают трансформирующее влияние на сферу физической культуры и спорта. От улучшенных тренировочных методик до оптимизированного управления соревнованиями ИТ открыли беспрецедентные возможности для спортсменов, тренеров и болельщиков.

Интерактивные тренажеры, носимые мониторы и аналитические инструменты на основе ИИ предоставляют персонализированные тренировки, отслеживают прогресс и помогают предотвращать травмы. Спортивные организации используют ИТ для управления данными, проведения соревнований и взаимодействия с фанатами, что повышает эффективность и улучшает общее восприятие [4].

Кроме того, ИТ играют важную роль в привлечении болельщиков, предоставляя прямой доступ к спортивным мероприятиям и возможность взаимодействия с игроками и командами. Инновационные средства массовой информации, такие как дроны с камерами и системы отслеживания в реальном времени, повышают зрелищность и дают болельщикам более захватывающий опыт.

По мере развития ИТ они будут продолжать революционизировать физическую культуру и спорт, предоставляя новые возможности для улучшения результатов, расширения возможностей болельщиков и содействия общему росту отрасли. Интегрируя ИТ в будущие стратегии, спортивные организации могут обеспечить себе конкурентное преимущество и создать более привлекательный и интерактивный опыт для всех участников.

Библиографический список

1. Бекетова Д.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Наука, 2020. Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. г. Орел, Россия, 24–26 сентября 2020 г. Орёл: Изд-во ОГУ, 2020. – С. 1–5.
2. Савченко О.Г. Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта. Проблемы внедрения. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). Самарский государственный экономический университет. – С. 1–3.
3. Калинин К.И. Использование компьютерных технологий в учебном процессе по предмету физическая культура. Екатеринбург. 2018. – С. 8–29.
4. Космина Е.А., Макаров Ю.М., Аксёнова Н.Н., Мурзина А.С. Цифровые тренажёры как средство направленного развития психомоторных способностей спортсменов. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2022. – С. 1–3.

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ОТНОШЕНИЯ К СОВРЕМЕННЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ В РАЗВИТИИ КИБЕРСПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В работе рассматриваются современное направление развития компьютерного спорта – фиджитал-спорт, представляющий собой синтез двигательной деятельности и виртуальной реальности.

Ключевые слова: цифровизация, спорт, киберспорт, фиджитал-спорт.

В современном обществе процесс компьютеризации и цифровизации затрагивает все больше областей деятельности человека. Не стала исключением и сфера спортивной деятельности.

Внедрение компьютерных и цифровых технологий в спортивную сферу деятельности происходит на нескольких уровнях. Аналитические технологии, направленные на повышение эффективности соревновательной деятельности спортсменов и команд, цифровые платформы, осуществляющие управление спортивной подготовкой, технологии виртуальной и дополненной реальности, используемые в обучении двигательным действиям – вот лишь незначительный список применения цифровых технологий в спорте [1].

В рамках данной работы мы хотели бы рассмотреть новые виды спорта, возникающие на основе компьютерных технологий. Парадокс такого явления как компьютерный спорт заключается в том, что под понятием «спорт» в обществе понимается активная двигательная деятельность. В то время как деятельность, связанная с компьютерными технологиями, ассоциируется у многих как основная причина такой проблемы современного мира, как гиподинамия. Однако, как мы помним, основной отличительной чертой такого вида деятельности человека как «спорт» является наличие элемента состязательности. И именно этот аспект позволил возникнуть такому явлению, как «компьютерный спорт».

Понятие «компьютерный спорт» по большей части соотносят с таким понятием как «киберспорт» – индивидуальная или командная соревновательная деятельность на основе компьютерных игр, где компьютер моделирует виртуальное пространство, действиями в котором управляет спортсмен или команда. Во многих странах вместо понятия «компьютерный спорт» используется понятие «esports» [2].

В 2008 году была создана международная спортивная федерация киберспорта. Под эгидой федерации регулярно проводятся различные турниры, наиболее популярные из которых – The International, League of Legends Season World Championship, Smite World Championship [2]. На сегодняшний день киберспорт включает в себя несколько дисциплин – трехмерные шутеры, стратегические игры, ролевые игры, технические симуляторы и симуляторы спортивных игр [4]. Изначально киберспорт подразумевал, что взаимодействие соперников протекает исключительно в виртуальной реальности. Однако, как многие традиционные виды спорта, киберспорт не стоит на месте и продолжает развиваться и сегодня ряд авторов считает необходимым разделять его на физические и нефизические виды.

Так в 2007 году был введен новый термин «фиджитал-спорт», обозначающий гибридные соревновательные действия – в виртуальном и реальном пространствах [6]. Соревнования в фиджитал-спорте проходят в два этапа – сначала в виртуальном пространстве – в онлайн-игре, а затем на реальной площадке. Сегодня это направление активно развивается на стыке видов спорта в классическом понимании и стремительно набирающего популярность киберспорта [5]. Так в России этот вид спорта является официально признанным с 2023 года, была создана Всероссийская федерация фиджитал-спорта и в 2024 году были проведены в Казани первые международные соревнования по фиджитал-спорту «Игры будущего».

Но по-прежнему в современном обществе остро стоит проблема недостаточности двигательной активности в повседневной жизни человека. Фиджитал-спорт, представляющий собой синтез действий в виртуальной реальности и на практическом поле, возможно, будет способствовать повышению двигательной активности молодого поколения, как наиболее подверженного гиподинамией вследствие определенного образа жизни. Целью данного исследования является определение возможностей фиджитал-спорта в повышении активности молодежи и отношения общества к данному явлению в целом.

В ходе исследования для достижения поставленной цели было проведено анкетирование среди студенческой молодежи, обучающейся в высшем учебном заведении физкультурной направленности. Охват опрашиваемой аудитории таким образом решил сразу два вопроса – с одной стороны возрастная категория опрашиваемых соответствовала контингенту, среди которых современные компьютерные технологии имеют наибольшее распространение, а с другой – респонденты имеют прямое отношение к сфере спортивной деятельности. Большинство опрошенных длительное время занимаются спортом, такими видами, как футбол, хоккей, волейбол, единоборства и сложно координационные виды спорта – акробатика, гимнастика и т.д.

В ходе опроса задачей явилось выяснение отношения респондентов к фиджитал-спорту и его значению в современном социуме.

По результатам анкетирования было выяснено, что подавляющее большинство респондентов (43%) знакомы с таким понятием, как фиджитал-спорт, однако активного участия в данной деятельности не принимают. Только 16% опрошенных считают себя профессионалами в данном виде деятельности, и что интересно – большинство из них являются спортсменами в игровых видах спорта. Примерно треть опрошенных считают себя любителями в фиджитал-спорте, около 40% – признают себя новичками и незначительный процент (4%) не знают о таком виде спорта (рис. 1).

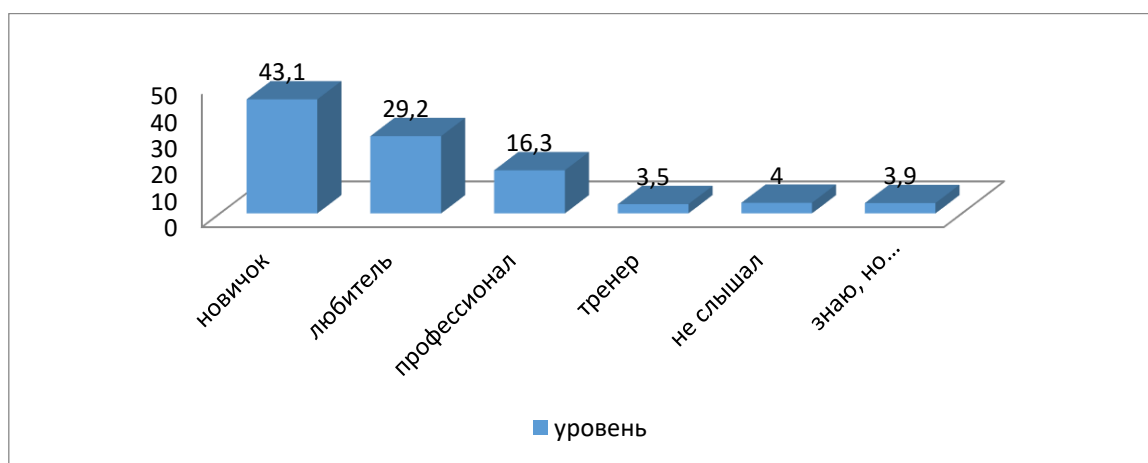


Рисунок 1 – Уровень знаний и опыта в фиджитал-спорте

При этом большинство опрошенных считают, что фиджитал-спорт имеет большое социальное значение. Так 48,4% считают, что данное направление киберспорта способствует усилению процессов социализации в обществе. Более половины, опрошенных склоняются к мнению, что фиджитал-спорт способствует развитию социальных навыков. Также 54% опрошенных скорее согласны с мнением, что фиджитал-спорт предоставляет широкие возможности в создании положительных примеров честной игры и спортивного поведения. Также респонденты согласны с тем фактом, что фиджитал-спорт помогает снизить уровень стресса (согласны 23,4; опрошенных, скорее согласны 53,1% опрошенных).

Таким образом, опираясь на мнение представителей молодого поколения спортсменов, можно сказать, что в целом фиджитал-спорт может оказывать значительное влияние на вопросы социализации, вовлечения молодежи в организованную спортивную деятельность, имея при этом огромное будущее, особенно с учетом оказываемой государственной поддержкой. Однако открытым остается

вопрос о степени замещения традиционной физкультурно-спортивной деятельности фиджитал-спортом, что предоставляет большое поле для исследований в будущем.

Библиографический список

1. Белякова М.Ю., Дьяконов А.Д. Применение цифровых и информационных технологий в сфере физической культуры и спорта // Экономика и управление в спорте. – 2021. – Том 1. – № 3. – С. 133–148.
2. Гончаренко Д.И., Бровкин А.П. Сущность и содержание понятий «киберспорт» и «компьютерный спорт» // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-i-soderzhanie-ponyatiy-kibersport-i-kompyuternyy-sport> (дата обращения: 20.06.2024).
3. Друковский М., Иванова Е. Что такое фиджитал-спорт – новое направление на стыке видеоигр и традиционных дисциплин. Тинькофф Журнал. Дата обращения: 19 июня 2024.
4. Министерство Спорта РФ признало Компьютерный спорт официальным видом спорта в Российской Федерации. URL: <https://web.archive.org/web/20161019144100/http://resp.su/posts/view/2040>.
5. Мухаметгалиев С.И. Фиджитал спорт в образовании как синергия физической активности и цифровых технологий // Скиф. 2023. №11 (87). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fidzhital-sport-v-obrazovanii-kak-sinergiya-fizicheskoy-aktivnosti-i-tsifrovyyh-tehnologiy> (дата обращения: 20.06.2024).
6. Piccioni N., Bartoli C., Nosi C., Mattiacci A. What is a Phygital Sporting Event? Evidence from the World Alpine Ski Championships Cortina 2021 Opening Ceremony. Triumph Group International. Дата обращения: 19 июня 2024.

Научное издание

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XXVII ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

**23–28 сентября 2024 года
г. Ростов-на-Дону – п. Новомихайловский**

Публикуется в авторской редакции

Верстка, макетирование

Акимова Л.И.

Изд. № 149/4488. Подписано к использованию 04.09.2024.

Объем 2,4 Мб. Тираж 12 экз.

344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 69, РГЭУ (РИНХ).

Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ).

Тел. (863) 261–38–77.