

**Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «СГУС»)**

**СБОРНИК
материалов Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием
«Современные проблемы и перспективные
направления инновационного развития физической
культуры и спорта», посвященной 95-летию
создания образовательного учреждения**

В двух томах

Том I

**Смоленск
2025**

УДК 796.0
ББК 75я431
С 56

С 56 Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Современные проблемы и перспективные направления инновационного развития физической культуры и спорта», посвященной 95-летию создания образовательного учреждения: в 2 т. Т. 1. / Под общ. ред. А.А. Обвинцева. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2025. – 295 с.

Сборник включает статьи и тезисы докладов профессорско-преподавательского состава, ученых и практиков, специалистов отрасли физической культуры и спорта, спортсменов, посвященные поиску эффективных решений, связанных с развитием физической культуры и спорта, исследованию проблем многолетней спортивной подготовки; разработке и внедрению инновационных программ и учебных продуктов в обучающий процесс по физической культуре и спорту; организации, моделированию, управлению тренировочным процессом; обмену научными и практическими достижениями, обсуждению возможностей внедрения результатов исследований в многолетнюю подготовку спортивного резерва; актуальным вопросам теории и методики физического воспитания, оздоровительной и адаптивной физической культуры, актуальным проблемам подготовки современного специалиста по физической культуре и спорту.

Материалы сборника предназначены для профессорско-преподавательского состава, научных работников, аспирантов и студентов высших и средних специальных учебных заведений физкультуры и спорта, для специалистов отрасли физической культуры и спорта.

Все опубликованные статьи представлены преимущественно в авторской редакции.

ISBN 978-5-94578-218-1
ISBN 978-5-94578-219-8 (т. 1)

© ФГБОУ ВО «СГУС», 2025

**Приветственное слово ректора
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
доктора педагогических наук, профессора
Обвинцева Алексея Анатольевича**

Уважаемые гости, коллеги!



От имени всего коллектива Смоленского государственного университета спорта и от себя лично приветствую участников и гостей Международной научно-практической конференции «Современные проблемы и перспективные направления инновационного развития физической культуры и спорта».

Эта конференция – знаковое событие в жизни Университета, и ее проведение имеет для нас особый, символический смысл. Ведь она посвящена 95-летию юбилею нашей образовательной организации.

95 лет – это не просто цифра. Это целая эпоха, насыщенная историей, свершениями и именами. За эти десятилетия наш вуз прошел путь от Смоленского областного техникума физической культуры до Университета спорта, который готовит высококлассных специалистов не только для Смоленщины, но и для всей страны. Мы по праву гордимся нашими выпускниками – чемпионами, тренерами, педагогами, учеными, которые вносят неоценимый вклад в развитие отечественного спорта.

Но мы не останавливаемся на достигнутом. Само название конференции – «Современные проблемы и перспективные направления инновационного развития» – говорит о нашей готовности смотреть в будущее. Сегодня перед системой физической культуры и спорта стоят масштабные задачи: это и цифровизация отрасли, и внедрение новых методик подготовки спортсменов, и развитие адаптивного спорта, и укрепление здоровья нации через массовую физическую культуру, и глубокие научные исследования в области спортивной физиологии, медицины, менеджмента и педагогики.

Уверен, что для каждого участника, Конференция станет пространством плодотворных дискуссий, современного научного знания и профессиональных контактов!

Желаю вам интересной работы на благо развития физической культуры и спорта в нашей стране.

А.А. Обвинцев

ОГЛАВЛЕНИЕ

Аванесов Э.М., Клименко С.В. Вопросы технологии подготовки учителей физической культуры в теории и методике физического воспитания.....	9
Александрова А.В., Озеркин А.Е. Влияние специализированного комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей у лыжниц-гонщиц.....	13
Алоина О.С., Комачева О.А. Сравнительная характеристика образа жизни и фактического питания студентов, обучающихся в вузах разного профиля в контексте здоровьесберегающих технологий.....	18
Антипенкова И.В., Буслаева Ю.А., Бабашкин Д.А. Влияние занятий силовым тренингом на физическую подготовленность юношей 18-20 лет.....	22
Артюгин С.В., Власов А.В. Использование центровых игровых в системе нападения 5-0.....	27
Артюхина А.А. Эвохологический подход как базовая составляющая нравственного воспитания подростков на уроках физической культуры..	33
Багновская П.Е. Обзор по проблеме «Использование чат-ботов на занятиях по иностранному языку».....	36
Балдухаева И.И. Народные забавы и игры как элемент развития международного спортивного движения.....	41
Бачурина И.А. Роль оздоровительной физической культуры в профилактике стрессовых состояний у студентов.....	45
Беляев П.В., Захаров Д.И., Бородин В.В. Адаптивная физическая культура как средство восстановления военнослужащих, принявших участие в специальной военной операции.....	48
Биткин В.В. Техническая подготовка волейболистов 17-19 лет на основе специальных тренажерных устройств и дополнительного оборудования.....	53
Бобкова Е.Н., Зайцев С.В. Проблемы и перспективы подготовки спортивного резерва в трейлраннинге.....	56
Брайцева В.А., Иванькова А.М. Средства спортивно-оздоровительного туризма, применяемые в урочном процессе по физическому воспитанию в начальной школе.....	60
Буслаева Ю.А., Антипенкова И.В. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на уровень физической подготовленности девушек 18-20 лет.....	64
Бутакова В.В., Озеркин А.Е. Повышение эффективности гребковых движений пловцов брассистов с помощью специализированного инвентаря.....	68
Бышевская А.В. Интернационализация высшего образования в контексте интеграции с КНР: фокус на специальности спортивной направленности.....	71

Василевич А.П., Синелёва М.В., Ясюченя Р.Н. Организационно-методические основы лагерей активной реабилитации для людей с травмой позвоночника.....	73
Васильева А.В., Булкова Т.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинского вуза.....	77
Вегерова А.Н. Развитие координационных способностей и гибкости юных гимнасток с учетом особенности моторной асимметрии.....	80
Виноградова Л.В., Захарова Д.Д. Возможности применения средств физической реабилитации в оздоровлении лиц трудоспособного возраста, страдающих нарушениями сосудистого тонуса.....	84
Вонсович Л.В. Формирование человеческого капитала как основа профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта в системе дополнительного образования Республики Беларусь..	88
Воробьева Н.А., Булкова Т.М. Бадминтон – одно из средств подготовки студентов, занимающихся волейболом.....	92
Воробьев Н.С., Игнатьев С.С. Совершенствование технической подготовленности в брейкинге на этапе высшего спортивного мастерства.....	99
Воронова В.В. Анализ результатов выступления сборной команды Смоленского государственного университета спорта по ориентированию бегом в 2025 году на индивидуальных дистанциях в условиях коммерциализации спорта.....	103
Воронова В.В., Нестеров Н.М. Проблемы и направления разработки лечебно-познавательных туров по Ленинградской области для жителей города Смоленска.....	110
Воронов Ю.С. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок для спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования, на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	114
Воронов Ю.С., Кузнецова Т.П. Сущность, функции и направления рекламной деятельности в индустрии туризма с учётом региональных особенностей.....	120
Врублевский Е.П., Шеренда С.В. основополагающие подходы к индивидуализации соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов.....	127
Высоцкая Л.В. Занятия физической культурой старших школьников.....	131
Высоцкая Л.В., Кожухова Е.Д. Методика проведения уроков физической культуры с элементами спортивного туризма.....	134
Гаджимурадов М.С. Физкультурно-спортивная диагностика и прогнозирование будущих курсантов.....	137
Годз Л.А., Сидоров В.И. Актуальные способы восстановления функциональных возможностей спортсменов.....	140
Горелова О.Ю. Физическая подготовленность как критерий эффективности образовательной деятельности студентов спортивного	

вуза.....	143
Гришаев Н.В., Войтиков Е.В., Кириллов С.А. Посттравматическая реабилитация и абилитация военнослужащих с поражением опорно-двигательного аппарата средствами гиревого спорта.....	147
Губина Ю.В. Определение психологической восприимчивости юношей и девушек разных направлений подготовки.....	151
Гулота В.П., Гуринович А.С., Остапук Д.А. Оздоровительный туризм гармония души и тела.....	155
Данилов М.В., Родин А.В. Мониторинг нейромышечной усталости у высококвалифицированных волейболистов при использовании дополнительного тренировочного оборудования.....	159
Данков С.В., Луганская М.В. Проблемы обучения технике баскетбола у студентов общего курса, некомандных видов спорта.....	162
Дарданова Н.А. Табата в физкультурно-оздоровительных занятиях с женщинами.....	165
Дарданова Н.А., Ярославцева Е.И. Упражнения на балансировочных подушках в развитии равновесия у студенток, не специализирующихся в гимнастических видах спорта.....	170
Дашдамирова И.В. Внеаудиторное языковое обучение как форма развития иноязычной межкультурной компетенции студентов спортивного вуза.....	175
Дремин М.Д. Важность специализации в развитии физических качеств у юных фехтовальщиков.....	179
Дубинин Г.В., Калганов Н.А. Динамика тренировочных нагрузок бегунов на 3000 м с/п в годичном макроцикле на этапе высшего спортивного мастерства.....	181
Дубинин Г.В., Князев Я.А. Оценка выступления в летнем офицерском троеборье квалифицированных спортсменов.....	184
Дунгеров И.Д., Татаринов И.Д. Тактики соревновательной деятельности метателей молота.....	186
Етчо Д.А. Применение настойки женьшеня для повышения адаптации к физическим нагрузкам у лыжников-гонщиков.....	190
Ефременков К.Н., Живуцкая И.А. Коммуникационный потенциал олимпийского образования в формировании ценностей студенческой молодежи.....	193
Жебрунова Л.А. Спортивные термины: лингвокогнитивный анализ в терминографии.....	197
Жигайлова Л.В., Захарчук А.В., Жигайлов Ф.Ю. Соревновательная деятельность в вольных упражнениях и тенденции развития женской спортивной гимнастики.....	201
Жигайлова Л.В., Надейкина А.О., Жигайлов Ф.Ю. Физическая культура и спорт: проблемы и современные пути решения.....	205

Жигало В.Я. Исследование функционального здоровья студентов «африканцев» по показателям кардиоритма.....	209
Зрыбнев Н.А., Баширова Д.К. Применение методики транслингвальной нейростимуляции для повышения активации рабочих зон коры головного мозга во время стрельбы из положения стоя.....	213
Изместьева С.А., Мухина Э.В. Организационно-методические аспекты интегративных форм взаимодействия обучающихся училищ олимпийского резерва и студентов вуза физической культуры и спорта..	219
Иксанова К.В., Юламанова Г.М. Средства физического воспитания как инструмент формирования профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности.....	224
Исаенко Д.Д. Интегральный подход в подготовке защитников в детско-юношеском футболе: взаимосвязь технической, тактической и физической подготовок.....	229
Исаков Е.Ю., Конашков И.С. Оценка эффективности тренировочных средств для развития координационных способностей в процессе обучения техники передвижений начинающих игроков в настольном теннисе.....	234
Калабин О.В., Литвин Ф.Б. Особенности вегетативной реакции высококвалифицированных спортсменов на функциональные пробы.....	238
Калюжнин В.Г., Некрашевич В.В. Особенности развития физических способностей у биатлонистов с плоскостопием.....	241
Картамышев Д.А., Ровенский В.И., Дибров А.Н. Обучение военнослужащих нырянию в длину при преодолении водных преград....	245
Картамышев Д.А., Шипилов Р.Р., Дмитренко М.Л. Развитие физических качеств, силы и быстроты военнослужащих средствами военного пятиборья.....	251
Качалов В.Ю., Кунгуров Я.Д. Особенности подготовки юных хоккеистов к профессиональной деятельности.....	255
Качалов В.Ю., Чернов М.А. Роль спортивно-оздоровительного направления во внеурочной деятельности младших классов.....	259
Клименко С.В., Барсукова О.Н. Специальные методики адаптивной физической культуры для коррекции поведения детей с РАС.....	263
Клименко С.В., Юрышева А.С. Роль мотивации в спорте: внутренние и внешние факторы.....	266
Кожухова Е.Д., Бескостова А.А. Роль и место спорта в системах физического воспитания прошлых и современных цивилизаций.....	269
Конашков И.С. Форматы тренировочных занятий в настольном теннисе.....	273
Коровин Т.Д., Губа В.П. Организационно-методические основы прогнозирования двигательных способностей в детско-юношеском футболе с учётом принципов биобандинга.....	277
Королева Л.В., Гзрарян Э.В. Влияние средств адаптивного бокса на динамику динамометрических показателей у мужчин 25-30 лет	

с ампутацией ноги.....	281
Кривицкая Н.А., Ясюкайт П.Ю. Травмы стопы у спортсменов при игре в баскетбол.....	285
Кузнецов В.Д., Кондрашенкова А.В. Применение средств параджиу-джитсу в комплексной реабилитации и социальной адаптации военнослужащих, получивших ранения.....	288
Куприна К.В., Грецов А.Г. Современная методология антидопингового воспитания в спорте: теоретический аспект.....	291

ВОПРОСЫ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Э.М. Аванесов, С.В. Клименко

*Подольский социально-спортивный институт,
Россия, г.о. Подольск*

Аннотация. Особенное место занимает вопрос «технология», это выбор видов и типов уроков. Общеизвестно, что в теории и методике физического воспитания, сложились виды уроков, отражающих вид спорта, включенные в школьную программу по физическому воспитанию. А типы уроков отражают педагогическую направленность уроков. С точки зрения технологии все связано с задачей, которые необходимо решать, как правило, на серии уроков.

Ключевые слова: новые технологии обучения, термин «технология», специальность, педагогическая техника, практика физического воспитания, педагогическое мастерство, эффективность образовательного процесса.

Термин «технология» давно используется в быту и производстве. Специальность – «инженер-технолог» тоже означало определенную направленность таких специалистов. Прежде, под технологией понималось совокупность наук о способах и средствах обработки материалов. Ее подразделяли на механическую обработку различных материалов или на химическую переработку. Почему же это понятие обозначается уже в педагогике (дидактике)? Этот факт объясняется авторами учебного пособия «О технологии обучения и об искусственном интеллекте» М. 1999, объективными причинами и прежде всего следствием бурного технического прогресса второй половины 20 века и особенно применением современных электронных технологических устройств и новых лазерных, магнито-технических, квантовых и др. «технологий» в сфере обучения и образования моделей. Таким образом понятие «технология» и «техника» приобрели иной смысл. В педагогике появились два класса принципиально различных педагогических систем:

А) Традиционной методики основанные на наглядном, словесном и практическом способах обучения.

Б) Новые технологии обучения на основе электронных носителей информации.

Вместе с тем, профессор Ж.К. Холодов, создавая учебник «Теория и методика физической культуры» а также обращается к понятию «Педагогическая технология», определение в его понимании, отражено в следующем: «Педагогические технологии» – это систематическое и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса. Педагогическая технология в модельной

форме – это проект определенной педагогической системы, реализуемой на практике. «Воспроизводимость и планируемая эффективность педагогической технологии целиком и полностью от ее системности и структурирования. В ней реализуется цель повысить эффективность образовательного процесса гарантировать достижение учащимися залагированных результатов обучения.

Теория и методика физического воспитания имеет давнюю историю возрождения и функционирования, выбрала в себя большой практический опыт, сформировалась как система знаний и воплощение их в практику, она стала основой более широкого взгляда на процессы развития общества и спорта, а позднее и для развития теории физической культуры. Результаты теории физической культуры, на протяжении длительного исторического периода (в СССР), опираясь на опыт физического воспитания способствовали успешному решению задач повышения уровня здоровья, физической подготовленности населения страны. Достижения в комплексе ГТО были почетными, знаковыми, это была дорога в спорт, в Олимпийское движение.

Но как видно из предыдущего материала, есть повод искать дополнительные к системе физического воспитания, формы усиления образовательного уровня, как молодежи, так и взрослых опираясь на педагогическую технологию.

Это происходит потому, что на протяжении длительного времени в стране отмечается проблемы «здоровье нации». Факты широко известны, но тем не менее из-за состояния здоровья молодежи указываются такие цифры: по данным Минздравсоцразвития России, в 2023 году из 13,4 миллионов детей школьного возраста более половины (53%) имели ослабленное здоровье. Даже здоровых детей к окончанию школы не превышает 15%! Слабое здоровье школьников переходят в аналогичное состояние студенческой молодежи, чей уровень здоровья тоже систематически снижается. В среднем 40 % студентов имеют признаки различных заболеваний нервно-психологических, сердечно-сосудистых, органов дыхания.

Эту тенденцию резко изменить нельзя. Стоит вопрос. Где искать причину такого социального положения? Почему физическая культура в виде обязательных уроков в школе, в средних учебных заведениях и Вузах никак не влияют на укрепление здоровья, закаливания, не влияют на уровень физической подготовленности и вовсе на физическую культуру личности.

Может поэтому практика физического воспитания обращает внимание на «педагогическую технологию», способную изменить коренным образом сложившуюся ситуацию с молодежью? Но внимательное изучение самого понятия, подчеркивает сознание стороны системность проявления разных факторов процесса обучения, а с другой указывает на важную роль педагога, его уровень знаний, педагогического мастерства и творческого подхода в решении поставленных задач. О педагогическом мастерстве учителя ФК можно увидеть много материалов у различных авторов, порой приводятся примеры выдающихся представителей этого сословия, существующая модель

профессиональных Программ учителя физической культуры, разработанная еще в СССР, достаточно компетентно охватывает все стороны его деятельности, обеспечивающих решение цели и задач физического воспитания.

Эта модель разрабатывалась для реализации цели «Системы физического воспитания», функционирующая в нашей стране. Система также представлена взаимосвязанными и взаимовлияющими факторами, способствующими достижению цели – всестороннего, гармонического развития личности.

Программа школы требует, чтобы учащиеся овладевали терминами, названиями физических качеств, команды распоряжения и т. д. Все это обогащает учащихся по мере активного участия на уроках физической культуры (на протяжении четвертей, где изучаются материалы школьной программы, образовательные программы охватывают и основные техники ее составляющих компонентов – таких как ориентировочная основа действия, или основные опорные точки (ООТ) – в основе техники. Эти знания используются для осуществления самоконтроля, самооценки изучаемых движений. Эти моменты относятся к понятию «педагогические технологии». Здесь следует отметить, что основы педагогических технологий, заложены в описании методов обучения (традиционные формы).

Они же присутствуют в учебниках при описании, например, методов воспитания физических качеств.

Как пример, можно обратиться к описанию методов обучения двигательным действиям в учебнике Л.П. Матвеева, в главе методы обучения двигательным действиям. Там показана классическая схема обучения, по общепризнанным этапам. Каждый этап имеет цели и задачи.

Первый этап – начального разучивания. Цель – сформировать основу техники движения. Задачи – целых 4 – охватывающих разные стороны изучаемой техники.

Второй этап – углубленного разучивания. Цель – сформировать полноценное двигательное умение. Здесь тоже указаны 3 задачи – способствующие достижению цели.

Третий этап – закрепления и дальнейшего совершенствования, имеет 4 задачи.

Внешне все достаточно ясно. Однако в описании Л.П. Матвеева присутствуют элементы технологии обучения, где он уделяет внимание изучающих эти методы, четко указывает на необходимость на первом этапе использовать объяснительный рассказ о изучаемой технике, по мере формирования основных технических методов изучения, указывается на необходимость использовать словесный вид и инструктирования, заостряя внимание занимающихся на ООД и на ООТ. По ходу удачных действий, предлагает использовать другую форму словесного метода оценочное суждение. Это ли не технология процесса?! Учитель должен это уметь.

Если рассмотреть материалы по воспитанию физических качеств, то последовательность изложения (отражает технологию и сперва физического качества, его разновидностей, факторов от которых зависит проявление

изучаемого качества и др. составляющие – все это следует отнести к вопросу «технологии», особенно при определении цели, задач, средств и методов. Как можно обойти вопрос, связанный с технологией, где без определения направленности нагрузки, решать задачи. Направленность во многом физическом качестве связана с разновидностями, как определить по характеру, что предстоит решить развивать или поддерживать достигнутый уровень – это вопрос технологии, как решать величину рабочей нагрузки для сдачи уроков, не оценивая предельные возможности у учащихся? Это тоже технология, и далее выбор форм системы воздействия. Их три, какая будет продуктивнее? А другая сторона физической нагрузки – виды и типы отдыха (они часто решают положительный исход процесса? Тоже технология. Здесь все зависит от знаний теории, о физических качествах, их разновидностях. Где-то скоростно-силовые способности, а где-то скоростно-силовая выносливость! Это технология!?

Но, особенное место занимает вопрос «технология», это выбор видов и типов уроков. Общеизвестно, что в теории и методике физического воспитания, сложились виды уроков, отражающих вид спорта, включенные в школьную программу по физическому воспитанию. А типы уроков отражают педагогическую направленность уроков. С точки зрения технологии все связано с задачей, которые необходимо решать, как правило, на серии уроков. В практике сложилось три типа уроков физической культуры: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, комплексные и контрольные. Такая разновидность вполне может обеспечить решение любого состава задач. По сути его также следует отнести к определенной стороне «технологии».

Все эти типы имеют место в реализации на практике, но их соотношение играет большую роль в качестве всего процесса физического воспитания.

Как указывал профессор Ж.К. Холодов – с точки зрения «педагогических технологий» имеет огромное значение фактор разработки документов планирования учебного процесса, разработка готового плана-графика на год требует творческого подхода так как в школах, как правило в наличии бывают не один класс, а три, и более 4-х. Как показала практика, они по разным критериям не одинаковые, особенно по уровню физического развития и физической подготовленности, следовательно, у них может быть одинаковое количество уроков по виду программы, а по типам – могут варианты. Безусловно, большое значение имеют учебные уроки, где намечается в большем числе времени обучать (по этапам) новым двигательным действиям. Как правило, результат дают 3-5 уроков. Но, для эмоционального фактора, подходят уроки учебно-тренировочные, где будет влияние на воспитание физических качеств, здесь моторная плотность будет немного выше, чем на учебных уроках. Грамотно построить серию таких уроков может ждать положительных сдвигов в развитии определенных физических качеств.

Особое место в технологиях занимает личность учителя физической культуры, которая должна соответствовать высоким моральным, социальным, технологическим требованиям, морально-волевым качествам и общей культуре.

Список литературы

1. Глотова М.Ю. Информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности педагога [Электронный ресурс]: учебное пособие / Глотова М.Ю., Самохвалова Е.А. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2024. – 252 с. – Режим доступа: <https://ipr-smart.ru/145428>. – IPR SMART, по паролю.
2. Сидоров, А. С. Состояние готовности учащихся образовательных учреждений Подольского городского округа к сдаче норм ГТО / А. С. Сидоров, С. В. Клименко, М. Н. Сакк // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Магнитогорск, 18–20 декабря 2023 года. – Магнитогорск: Издательство Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», 2023. – С. 34-39. – EDN EYMSVA.
3. Клименко, С.В. Организация учебного процесса с использованием информационных технологий / С.В. Клименко, Н.Б. Тутынина // Сборник материалов научно-методич. семинара «Совершенствование научно-методических основ физического воспитания студентов и молодежи». – М.: НОУ «ИНЭП», 2006. – С. 34-38.
4. Клименко С.В., Сакк М.Н., Аванесов Э.М. Современные проблемы «физической культуры» и «физического образования» и пути их решения в обществе. В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Магнитогорск, 2023. – С. 28-33.

УДК 796.922.6

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ

А.В. Александрова, А.Е. Озеркин

*ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»,
Россия, г. Санкт-Петербург*

Аннотация. В работе была определена эффективность применения комплекса упражнений, нацеленного на повышение уровня скоростно-силовых способностей у лыжниц-гонщиц 15–16 лет в соревновательном периоде. Разработанный комплекс упражнений был ориентирован на совершенствование физических качеств, определяющих успешность финишного ускорения. В рамках трехнедельного педагогического эксперимента при участии

12 спортсменок установлены изменения в экспериментальной группе. Полученные данные свидетельствуют о целесообразности включения предложенного комплекса упражнений в тренировочный процесс для скоростно-силовой подготовленности в соревновательном микроцикле.

Ключевые слова: лыжные гонки, скоростно-силовые способности, лыжницы-гонщицы 15-16 лет, соревновательный период, комплекс упражнений.

Введение. В наше время тренировочный процесс в лыжных гонках характеризуется высокими требованиями к функциональной подготовленности спортсменов, где особую роль играют скоростно-силовые способности [1]. Эффективность соревновательной деятельности, особенно в решающие моменты гонки, напрямую зависит от мощности усилий, развиваемых при отталкивании лыжами и палками [2]. В этой связи важной задачей является поиск оптимальных средств и методов развития данных качеств на различных этапах подготовки, включая соревновательный период.

Соревновательный период подготовки предполагает поддержание пиковой спортивной формы и ее успешную реализацию в ответственных стартах. В это время тренировочный процесс должен быть строго дозирован, чтобы не нарушать процессы восстановления, но при этом поддерживать необходимый уровень специальной работоспособности [3]. Однако, как показывают исследования, в практике подготовки юных лыжниц-гонщиц часто наблюдаются изменения в сторону развития выносливости, в то время как целенаправленная работа над скоростно-силовыми способностями в соревновательном периоде проводится в разные периоды подготовки [4].

Указанное противоречие определяет актуальность данного исследования и его цель – определение эффективности разработанного комплекса упражнений для развития скоростно-силовых способностей у лыжниц-гонщиц 15–16 лет в соревновательном периоде.

Задачи исследования:

1. Разработать комплекс упражнений скоростно-силовой направленности, адаптированный к условиям соревновательного периода.
2. Провести сравнительный анализ динамики показателей скоростно-силовой подготовленности в контрольной и экспериментальной группах.
3. Определить степень влияния применяемого комплекса упражнений на результаты в тестах, имитирующих соревновательную деятельность.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе МАУ спортивной школы «Старт» г. Бабаево в течение трех недель соревновательного периода 2024/2025 года. В исследовании приняли участие 12 лыжниц-гонщиц в возрасте 15–16 лет (I взрослый разряд, стаж занятий от 5 лет). Методом рандомизации спортсменки были разделены на контрольную (КГ, n=6) и экспериментальную (ЭГ, n=6) группы.

Для оценки уровня скоростно-силовой подготовленности использовались четыре контрольных испытания:

1. Прыжок в длину с места (см) – оценка взрывной силы ног.
2. Бег на 100 м (с) – оценка скоростных способностей.
3. Прохождение отрезка 300 м на лыжероллерах (с) – оценка специальной подготовленности.

4. Тест «отталкивание палками за 30 с» (кол-во раз) – оценка силовой способности плечевого пояса и рук.

Эксперимент состоял из трех этапов:

1. Предварительное тестирование для установления исходного уровня подготовленности.

2. Основной этап: КГ тренировалась по стандартному плану. ЭГ, параллельно с основной программой, выполняла разработанный комплекс упражнений 3 раза в неделю. Комплекс упражнений включал: финишные ускорения, прыжковую и круговую тренировку, упражнения с дополнительным отягощением и имитационные упражнения (Таблица 1).

3. Итоговое тестирование для оценки динамики показателей.

Таблица 1 – Содержание специализированного комплекса упражнений

Содержание
Неделя 1
Имитация финишных ускорений 4х300 м. Прыжковые упражнения (выпрыгивания, многоскоки).
Круговая тренировка на мышцы кора и плечевого пояса
Бег в подъем 6х100 м. Упражнения с резиновыми амортизаторами для имитации работы с палками
Специальные упражнения на лыжероллерах с акцентом на мощное отталкивание.
ОФП пресс, спина – 3 круга по 3 упражнения
Неделя 2
Серия финишных ускорений 5х300 м. Усложненные прыжковые упражнения (с отягощением).
Круговая: 3 станции, 3 круга – акцент на руки и корпус
Скоростная работа на лыжероллерах с прохождением финишных отрезков 3х400 м.
Спарринги в парах на лыжероллерах на отрезке 500 м для создания соревновательной атмосферы
Неделя 3
Контрольное прохождение финишного отрезка 300 м. Прыжковая имитация в подъем.
Интервальная работа на коротких отрезках (8х100 м) для развития частоты движений

Продолжение таблицы 1 – Содержание специализированного
комплекса упражнений

Закрепление полученных навыков в условиях, моделирующих соревновательную ситуацию
Итоговый спарринг на дистанцию 1,5 км с финишем
Упражнения на дыхание и восстановление.

Результаты исследования и их обсуждение. На этапе исследования значимых различий между группами по всем тестовым показателям выявлено не было (таблица 2), что свидетельствует о первоначальной идентичной спортивной подготовке групп.

Таблица 2 – Результаты предварительного тестирования лыжниц-гонщиц
16–18 лет (до эксперимента) (n=6)

Группа	Прыжок в длину (см)	Бег 100 м (с)	300 м на лыжероллерах (с)	Отталкивание палками (раз/30 с)
ЭГ	194,7 ± 3,27	15,3 ± 0,17	63,4 ± 0,51	40,8 ± 1,47
КГ	191,5 ± 1,87	15,5 ± 0,17	63,9 ± 0,28	39,5 ± 1,05
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	>0,05

Результаты контрольного тестирования, проведенного после внедрения комплекса упражнений, демонстрируют выраженную положительную динамику в экспериментальной группе (таблица 3). В контрольной группе статистически значимых результатов не обнаружено.

Таблица 3 – Сравнение результатов до и после исследования в каждом
тесте (n=6)

Группа		Прыжок в длину (см)	Бег 100 м (с)	300 м финиш (с)	Отталкивание палками (раз)
ЭГ	до	194,7 ± 3,27	15,3 ± 0,17	63,4 ± 0,51	40,8 ± 1,47
	после	201,2 ± 2,56	14,9 ± 0,17	60,6 ± 0,55	46,7 ± 1,21
P		<0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05
КГ	до	191,5 ± 1,87	15,5 ± 0,17	63,9 ± 0,28	39,5 ± 1,05
	после	192,3 ± 1,72	15,5 ± 0,11	63,6 ± 0,30	39,5 ± 1,05
P		> 0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Как видно из таблицы 3, в экспериментальной группе зафиксирован существенный прирост результатов. Наибольшее улучшение отмечено в тестах, имеющих прямую связь с соревновательной деятельностью: время прохождения отрезка 300 м на лыжероллерах сократилось на 2,8 с (4,4%), а количество отталкиваний палками увеличилось на 5,9 раз (14,5%).

Это позволяет утверждать, что применяемый комплекс упражнений является высокоэффективным средством развития соответствующих способностей у лыжниц-гонщиц 16–18 лет и обеспечивает положительное развитие качеств, направленных на целевое двигательное действие – финишное ускорение в лыжной гонке.

Полученные данные согласуются с положениями теории спортивной тренировки о необходимости включения специализированных средств даже в соревновательный период для поддержания уровня специальной подготовленности [3, 5]. Эффективность комплекса упражнений объясняется его направленностью на развитие именно тех мышечных групп, которые являются важными в финишном ускорении.

Заключение. В результате проведенного исследования установлено, что применение разработанного комплекса упражнений в течение трех недель соревновательного периода оказало значимое положительное влияние на уровень скоростно-силовой подготовленности лыжниц-гонщиц 15–16 лет.

Наибольшая эффективность комплекса упражнений проявилась в улучшении специальных показателей, непосредственно определяющих конкурентные преимущества на финише дистанции. Отсутствие существенной динамики в контрольной группе подтверждает эффективность предложенного комплекса упражнений.

Таким образом, включение в тренировочные программы квалифицированных лыжниц-гонщиц комплексов упражнений скоростно-силовой направленности в соревновательном периоде является педагогически целесообразным и может быть рекомендовано для практического использования.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 331 с.
2. Глинчикова А.Е. Теоретико-методологический анализ скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных лыжников-гонщиков // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 6-14.
3. Дюкина Л.А. Становление и развитие лыжного спорта (на примере лыжных гонок): учебное пособие. – СПб.: СПбГПУ им. И.Я. Яковлева, 2012. – 90 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
5. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М.: Спорт, 2019. – 228 с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗАХ РАЗНОГО ПРОФИЛЯ В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

О.С. Алоина, О.А. Комачева

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. Статья посвящена исследованию образа жизни и фактического питания студентов, обучающихся в вузах разного профиля, в контексте здоровьесберегающих технологий. В исследовании приняли участие студенты Смоленского государственного университета спорта (СГУС) и Смоленского государственного медицинского университета (СГМУ).

Ключевые слова: студенты, образ жизни, питание, здоровьесберегающие технологии.

Актуальность. Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения и студенческой молодёжи – приоритетная задача государства и общества. Это связано с тем, что будущие специалисты с высшим образованием в дальнейшем определяют качество кадрового, научного, экономического потенциала страны и её обороноспособность, а также будут иметь решающее значение для воспроизводства населения.

Анализ литературы показывает, что нарушения режима труда и отдыха, нерациональное питание и другие факторы в период обучения в вузе способствуют росту заболеваемости студенческой молодёжи [1, 4]. Это требует поиска современных подходов к разработке здоровьесберегающих технологий обучения, которые повышают эффективность лично-ориентированной профилактики [3, 5, 6, 7].

По мнению некоторых авторов, снижение уровня здоровья студентов происходит, когда они не соблюдают принципы здорового образа жизни. Однако пока не создана комплексная система оценки риска для здоровья студентов в зависимости от образа жизни и физического развития, которая способствует формированию позитивного гигиенического поведения молодёжи [2, 8].

Для решения этой задачи необходимо совершенствовать научные основы комплексной оценки риска для здоровья, разрабатывать информационно-аналитические системы с использованием методов донозологической диагностики на основе оценки образа жизни и физического развития студентов.

Целью исследования было проведение гигиенической оценки фактического питания студентов и оценка их образа жизни в отношении физического

и психического здоровья в зависимости от пола, возраста и профиля образовательной организации.

Объект исследования – студенты университета спорта и медицинского университета города Смоленска.

Предмет исследования – изучение условий обучения, образа жизни, состояния здоровья студентов вузов, разработка методической основы обобщенной оценки риска для здоровья обучающихся.

Организация и методы исследования. Исследование проводились в течение 2024-2025 года на базе СГУС и СГМУ г. Смоленска. Количество принявших участие в исследовании составило ($n=100$). Среди них 50 человек студенты СГУС кафедры спортивной медицины и адаптивной физической культуры 3-4 курса и 50 студенты СГМУ стоматологического факультета 3-4 курса.

Анкетирование респондентов проведено с соблюдением этических принципов Хельсинской декларации Всемирной медицинской ассоциации и наличием информированного согласия на анкетирование.

Сравнительный анализ образа жизни студентов осуществлялся методом анкетирования. Оценка фактического питания обучающихся проводилась методом расчета химического состава и оценки энергетической ценности рациона питания.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования были выявлены различия в образе жизни и питании студентов СГУС и СГМУ. Например, студенты СГУС чаще соблюдают режим питания, но потребляют меньше овощей и фруктов по сравнению со студентами СГМУ. При оценке на основе анкетирования режима питания установлено, что очень редко или вообще не завтракают 21,6% студентов, только половина обучающихся (49,5%) имеет полноценный обед.

Также было установлено, что студенты СГУС проводят больше времени в социальных сетях и имеют меньшую продолжительность ночного сна. Установлено, что наибольшие потери времени при организации досуга возникают из-за пребывания в социальных сетях (средняя продолжительность в будни – $5,8 \pm 0,2$ ч, в выходные – $6,9 \pm 0,3$ ч) Среднее время, затрачиваемое на компьютерные игры в будни, составляет $2,5 \pm 0,2$ ч, в выходные – $2,9 \pm 0,2$ ч. На ночной сон приходится 5-6 ч почти у половины обучающихся (46,8%). Средняя продолжительность ночного сна в будни значительно сокращена и составляет всего $6,4 \pm 0,3$ ч ($p < 0,05$). При оценке частоты табакокурения среди опрошенных выявлено 19,2% курящих юношей и 8,1% курящих девушек. В отношении алкогольных напитков установлено, что частое (три и более раз в неделю) потребление отмечается у каждого десятого обучающегося (10,8% от всех опрошенных).

Анализ полученных фактов образа жизни студентов университета спорта в сравнительном аспекте с обучающимися медицинского университета стоматологического факультета выявил сходные и отличительные признаки по ряду позиций. При изучении питания студентов было определено, что режим

питания соблюдают большее количество студентов университета спорта. Однако, среди них потребляющих достаточное количество овощей и фруктов оказалось 30,6% по сравнению со студентами СГМУ (45,3%). В отношении организации труда и отдыха выяснилось, что среднее время пребывания в социальных сетях почти на четверть больше у обучающихся СГУС (в будни – $6,0 \pm 0,9$ ч, в выходные – $5,4 \pm 0,8$ ч, ($p < 0,05$) по сравнению с респондентами. Средняя продолжительность ночного сна в будни оказалась меньше у студентов СГМУ по сравнению со студентами СГУС, (на 6,3% и 10,9%).

В отношении физической активности студенты СГУС имеют больше возможностей для занятий спортом, чем студенты СГМУ. Выяснилось, что каждый студент СГУС имеет возможность бесплатно посещать спортивные объекты и бассейн на территории университета, а также в расписании учебных имеются занятия, связанные с физической культурой. Лишь каждый пятый студент медицинского университета посещает спортивные секции либо занимается самостоятельно. При оценке жилищных условий обучающихся определено, что в общежитие проживает половина опрошенных студентов СГУС (53,8%), и всего 2% студентов СГМА, что свидетельствует в пользу студентов СГУС, предоставляющей возможность выбора студентам: проживать в общежитиях за государственный счет или оплачивать съемную квартиру.

Гигиеническая оценка фактического питания студентов высших учебных заведений проводилась с использованием расчётно-графической системы. Выяснилось, что средний показатель количества белка суточного рациона обучающихся был повышен (у девушек – на 4,2%, у юношей – на 11,5%) по сравнению с нормой физиологических потребностей, при этом содержание белков животного происхождения составило у девушек 54,1%, у юношей – 53,4%. Поступление жиров оказалось выше нормы в фактическом питании у юношей (на 9,2%). Жиры, содержащие насыщенные жирные кислоты, составили 36,2 г у девушек и 40,3 г у юношей (17,6% и 16,3% от суточной калорийности). У студентов обоих полов определена недостаточность углеводов (на 5,5% ниже регламентируемых норм у девушек, на 9,4% – у юношей).

У обследованных отмечается значительный дефицит кальция в суточном рационе питания: средний показатель ниже нормы на 44,5% – у девушек и на 41,1% – у юношей ($p < 0,05$). Сбалансированность по соответствию белков, жиров и углеводов составляет у девушек 1:1:3,9 и у юношей – 1:1:3,6.

Гигиеническая оценка фактического питания студентов показала, что у половины обследованных студентов наблюдается дефицит кальция, углеводов и витаминов С и Е. Это связано с нерациональным питанием, недостаточным потреблением молочных продуктов, фруктов и овощей, а также с высоким потреблением фастфуда.

Выводы:

1. Образ жизни и система ценностных ориентаций студентов в отношении собственного здоровья являются нерациональными и характеризуются низкой

двигательной активностью, питанием с недостаточным потреблением продуктов с высокой пищевой и биологической ценностью, существенным нарушением режима труда и отдыха, длительным пребыванием в социальных сетях (в среднем в будни $5,8 \pm 0,2$ ч), несоблюдением необходимой продолжительности ночного сна ($6,4 \pm 0,3$ ч), существенным охватом табакокурения (19,2,% юношей и 8,1% девушек).

2. При оценке фактического питания студентов (с использованием лабораторного метода) определены его нерациональность и неадекватность. Выявлены дефициты в суточном рационе углеводов, кальция, витаминов С, Е. Полученные результаты открывают возможности выявления ранних донозологических изменений и своевременного проведения профилактических мероприятий, формирования позитивного гигиенического поведения студентов, повышения качества образовательной среды и, соответственно, улучшения состояния здоровья.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации: (материалы к разраб. нац. проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006–2026 гг.) / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – 120 с.
2. Жарова, А. В. Формирование здоровья студентов вузов / А. В. Жарова. – Красноярск: СибГУ, 2006. – 46 с.
3. Клестова, О. А. Готовность педагогов к осуществлению здоровьесберегающего образовательного процесса как показатель качества образования / О.А. Клестова // Вестник ЮУрЕУ. Серия: Образование. Педагогические науки. – 2009. – №4 (137). – 165 с.
4. Лаптев, А.П. Здоровый образ жизни / А. П. Лаптев // Теория и практика физич. культуры. – 2007. – № 4. – 322 с.
5. Осипчукова, Е.В. Адаптация студентов в учреждениях высшего образования: факторный анализ / Е.В. Осипчукова, Н.В. Попова, Е.В. Попова // Современная школа: инновационный аспект. – Том 8. – № 4. – 2016. – 664 с.
6. Система непрерывного физического воспитания как условия адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни: учеб. пособие / Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина, О.Г. Красношлыкова [и др]. отв. ред. Э.М. Казин, Н.В. Коваленко. – М.: Изд-во «Омега-Л», 2013. – 435 с.
7. Сонькина, В. Д. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного вуза: дис. д-ра пед. наук / Д.С. Сомов. – Ст., 2012. – 160 с.
8. Яковлева, Т. В. Проблемы и пути формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации / Под ред. Т. В. Яковлевой, В. Ю. Альбицкого. – М.: М – Студии, 2011. – 216 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМ ТРЕНИНГОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНОШЕЙ 18-20 ЛЕТ

И.В. Антипенкова, Ю.А. Буслаева, Д.А. Бабашкин
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск

Аннотация. Статья содержит анализ результатов, полученных в ходе педагогического эксперимента, одной из задач которого было выявление эффективности экспериментальной программы занятий силовым тренингом в условиях тренажерного зала, разработанной для юношей 18-20 лет начального уровня физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая подготовленность, юноши 18-20 лет, экспериментальная программа, силовой тренинг.

Введение. Важной составляющей здорового образа жизни заслуженно принято считать физическую активность [3]. В тоже время приходится признать тот факт, что современная молодежь ведет малоподвижный образ жизни, что обуславливает развитие ряда различных заболеваний [5]. Ряд специалистов в области физической культуры признают силовой тренинг эффективным способом формирования и поддержания физической формы, улучшения показателей здоровья [1].

Современные образовательные учреждения, не смотря на очевидную пользу силового тренинга, зачастую не имеют специализированные программы адаптированные к специфическим особенностям учащейся молодежи и ее интересам [2]. Думается, что разработка и внедрение программ силового тренинга в оздоровительно-тренировочный процесс юношей, позволит значительно повысить уровень физической подготовленности, а также способствовать формированию устойчивых привычек к регулярным физическим нагрузкам.

Цель исследования: изучение влияния регулярных занятий силовым тренингом на физическую подготовленность юношей 18-20 лет.

Объект исследования: оздоровительно-тренировочный процесс юношей 18-20 лет, занимающиеся силовым тренингом в условиях тренажерного зала.

Предмет исследования: экспериментальная программа занятий силовой направленности юношей 18-20 лет начального уровня подготовленности.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что занятия силовым тренингом в условиях тренажерного зала, организованные с применением разработанной экспериментальной программы будут способствовать повышению физической подготовленности юношей 18-20 лет.

Исследование было направлено на решение:

1. Изучить, на основе анализа литературных источников, особенности

физического развития, формирования физических качеств юношей 18-20 лет и основные средства, методы развития силовых способностей исследуемых.

2. Разработать программу занятий силовой направленности юношей 18-20 лет.

3. Экспериментально обосновать эффективность воздействия разработанной программы на физическую подготовленность юношей 18-20 лет.

Исследование проводилось в период с сентября 2024 по июнь 2025 года на базе фитнес-клуба «САПА-фитнес» г. Смоленска. В эксперименте участвовало 23 юноши в возрасте 18-20 лет начального уровня физической подготовленности, посещающие тренажерный зал.

В ходе решения первой задачи исследования на основе анализа литературных источников установлено, что юноши в возрасте 18-20 лет находятся на завершающем этапе физического развития. Указанный период жизни является сенситивным для развития ключевых физических качеств таких, как: сила, выносливость, ловкость, гибкость и скоростно-силовые качества.

В практике физического воспитания используется большое количество средств и методов развития силы и силовых способностей. Основными средствами являются упражнения с весом внешних предметов; упражнения, отягощенные весом собственного тела; упражнения с использованием тренажерных устройств. К числу наиболее распространенных методов относят метод максимальных усилий, метод непредельных усилий, метод динамических усилий, «ударный метод», метод статических усилий и др.

В ходе формирующего этапа эксперимента 10 человек составлявшие контрольную группу занимались по стандартной программе фитнес-клуба. В тренировочный процесс 13-ти участников экспериментальной группы, с целью апробирования эффективности, была внедрена программа занятий силовой направленности, разработанная в рамках решения второй задачи.

Обоснованность экспериментальной программы занятий силовой направленности для юношей 18-20 лет начального уровня подготовленности обеспечена учетом их индивидуальных особенностей, строгим подбором средств и методов тренировки силовой направленности в зависимости от задач этапа подготовки, с учетом основных принципов силового тренинга (специфичности, цикличности, волнообразности и пр.).

Во вне тренировочного времени с целью формирования осознанного отношения участников экспериментальной группы к процессу реализации программы и повышения их активности, проводилась работа по разъяснению ее направленности и содержания. Эффективность тренировочного процесса по разработанной программе оценивалась с помощью педагогического тестирования.

Третья задача исследования заключалась в апробировании и обосновании эффективности экспериментальной программы.

Таблица 1 – Результаты итогового педагогического тестирования физической подготовленности участников педагогического эксперимента

Тесты	Показатели (M±m)						
	Экспериментальная группа (n=13)			Контрольная группа (n=10)			
	Показатели (M±m)		P	Темы прироста (в %)	Показатели (M±m)		P
«Бёрпи», с	13,3±0,3	10,6±0,7	<0,01	25,5	13,5±0,1	13,1±0,1	>0,05
Приседания за 30 с, кол. раз	28,1±1,02	32,5±0,85	<0,01	15,6	28,8±1,44	30,8±0,81	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с, кол. раз	27,1±1,06	31,2±0,43	<0,01	15,1	26,8±1,17	29,0±0,81	<0,05
Прыжок в длину с места, см	206,6±1,8	238,9±1,12	<0,05	15,6	201,8±2,1	219,9±1,6	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол. раз	35,9±0,51	47,5±0,74	<0,01	32,3	37,0±0,98	44,6±0,69	<0,01
Подтягивания в висе, кол. раз	8,3±0,19	12,8±0,12	<0,01	54,4	7,9±0,41	10,3±0,28	<0,05

Из таблицы 1 видно, что участники экспериментальной группы значительно улучшили время выполнения тестового задания «Бёрпи». Уровень значимости $P<0,01$ указывает на статистически значимое улучшение. У участников контрольной группы произошло незначительное улучшение с отсутствием статистически значимого улучшения ($P>0,05$).

Юноши экспериментальной группы также продемонстрировали статистически значимое улучшение показателей в тестовых заданиях «Приседание за 30 с» ($P<0,01$), «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с» ($P<0,01$), «Прыжок в длину с места» ($P<0,05$), «Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин» ($P<0,01$), «Подтягивания в висе» ($P<0,01$).

Статистически значимые улучшения наблюдаются в выполнении тестовых заданий у участников контрольной группы, так в тесте «Приседание за 30 с» оно составило $P<0,05$, «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с» – $P<0,05$, «Прыжок в длину с места» – $P<0,05$, «Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин» – $P<0,01$, «Подтягивания в висе» – $P<0,05$ соответственно.

Однако, анализ темпов прироста показателей физической подготовленности (рисунок 1) указывает на более очевидные улучшения, произошедшие у юношей экспериментальной группы.

Так отмечается значительное улучшение времени выполнения упражнения «Бёрпи» на 25,5 %, тогда как в контрольной группе оно составило 2,9 %.

В тесте «Приседания за 30 с» показатели участников экспериментальной группы улучшились на 15,6 %, в контрольной произошло умеренное увеличение на 6,9 %.

Наблюдается более выраженное увеличение (15,1 %) и в количестве сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа у юношей экспериментальной группы по сравнению с контрольной (8,2 %).

Темпы прироста в тесте «Прыжок в длину с места» 15,6 % у участников экспериментальной группы почти в два раза превышает показатель контрольной группы (8,9 %).

В тесте «Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин» юноши экспериментальной группы улучшили свои результаты (32,3 %). Значительное увеличение результата отмечено и в контрольной группе, темп прироста составил 20,5 %.

Самые выраженные улучшения юноши обеих групп продемонстрировали в тесте «Подтягивания в висе». Темпы прироста составили 54,4 % и 30,4 % соответственно.

Очевидно, что участники экспериментальной группы показали значительные улучшения во всех тестовых заданиях с высокими темпами прироста и значимыми значениями Р. В показателях физической подготовленности юношей контрольной группы также наблюдались улучшения, но с меньшими темпами прироста и менее значимыми значениями Р.

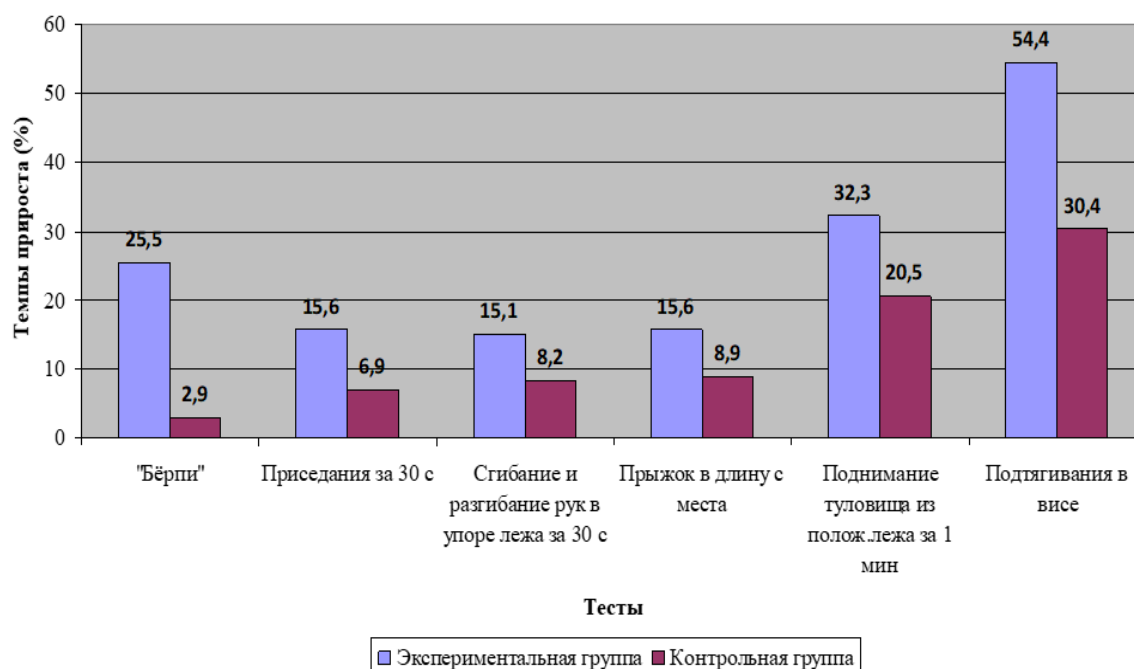


Рисунок 1 – Темпы прироста показателей силы и силовых способностей юношей 18-20 лет в ходе педагогического эксперимента

Таким образом, эффективность разработанной и внедренной в оздоровительно-тренировочный процесс юношей экспериментальной группы программы обоснована более выраженным улучшением показателей их физической подготовленности по сравнению с показателями юношей контрольной группы, что подтверждает гипотезу исследования.

Список литературы

1. Дворкин, Л. С. Влияние силовых занятий с использованием шрагов на развитие общей физической подготовленности юношей 17-18 лет / Л.С. Дворкин, Е. Г. Никонов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 189-190.
2. Дворкина, Н.И. Инновационные подходы в оздоровлении студенческой молодежи средствами фитнеса / Н. И. Дворкина, Б. М. Чиж // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Краснодар, 29 апреля 2022 г.). – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 121-123.
3. Осик, В. И. Скрининг-оценка состояния здоровья и формирование компетенций ЗОЖ студенческой молодежи Кубани / В. И. Осик, Е. В. Кирий, Е. И. Ончукова // Вопросы педагогики. – 2021. – № 11-2. – С. 335-338.
4. Потягач, К. А. Повышение физической и функциональной подготовленности юношей средствами силовой фитнес-тренировки / К. А. Потягач, В. В. Сударь // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 11 (225). – С. 324-328.
5. Распопова, В. А. Проблемы и пути приобщения населения к занятиям физической культурой / В. А. Распопова, Н. И. Романенко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции (Краснодар, 1 февраля 2020 г.); ред. коллегия А. И. Погребной, Е. М. Бердичевская, Г. Б. Горская, Е. А. Еремина, Т. А. Самсоненко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – С. 41-45.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦЕНТРОВЫХ ИГРОКОВ В СИСТЕМЕ НАПАДЕНИЯ 5-0

С.В. Артюгин¹, А.В. Власов²

*¹ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск;*

*²ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет»,
Россия, г. Владимир*

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы эффективности использования центровых игроков в системе позиционного нападения 5-0.

Ключевые слова: баскетбол, тактика игры, система позиционного нападения 5-0, центровые игроки.

Актуальность. В современном баскетболе первостепенное значение имеет распределение пространства. Поэтому в настоящее время тактика нападения с пятью игроками на периметре стала широко использоваться на всех уровнях игры. Однако не все баскетболисты одинаковы. Некоторые игроки умеют хорошо атаковать кольцо со средней и дальней дистанции, в то время как другие неэффективны при бросках из-за дуги. И чаще всего это центровые игроки. Защитники, опекающие таких игроков, как правило, помогают своим партнерам в защите, не выходя за своим игроком на периметр, что создает проблемы с распределением пространства для нападения (рисунок 1).

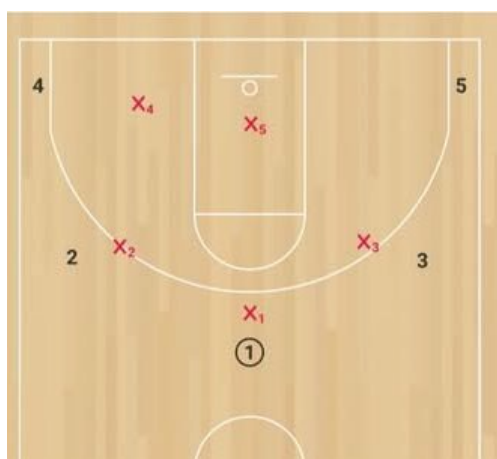


Рисунок 1 – Распределение игроков при использовании системы нападения 5-0

С появлением тактики нападения с пятью игроками на периметре возникает проблема интеграции в игру центровых игроков, которым поручено играть на периметре [1, 2, 3, 4].

В нападении 5-0, когда игроки очень динамично двигаются на площадке, существуют ситуации (триггеры), дающие игрокам варианты действий на площадке. Когда центровой игрок (игрок 5 на схемах), ловит мяч на периметре, а защитник не выходит следом за ним и остается внутри ограниченной зоны, это триггер.

У игрока, отдавшего пас, теперь есть варианты действий:

– Получить мяч из рук в руки и начать ведение (в баскетболе это действие называется Drive Hand Off (DHO) или поставить заслон товарищу по команде (Screen).

Рассмотрим ситуации, когда игрок передает мяч на периметре центральному игроку и получает мяч для DHO. Это особенно эффективно, когда другие игроки без мяча ставят заслоны, когда происходит DHO (рисунок 2).

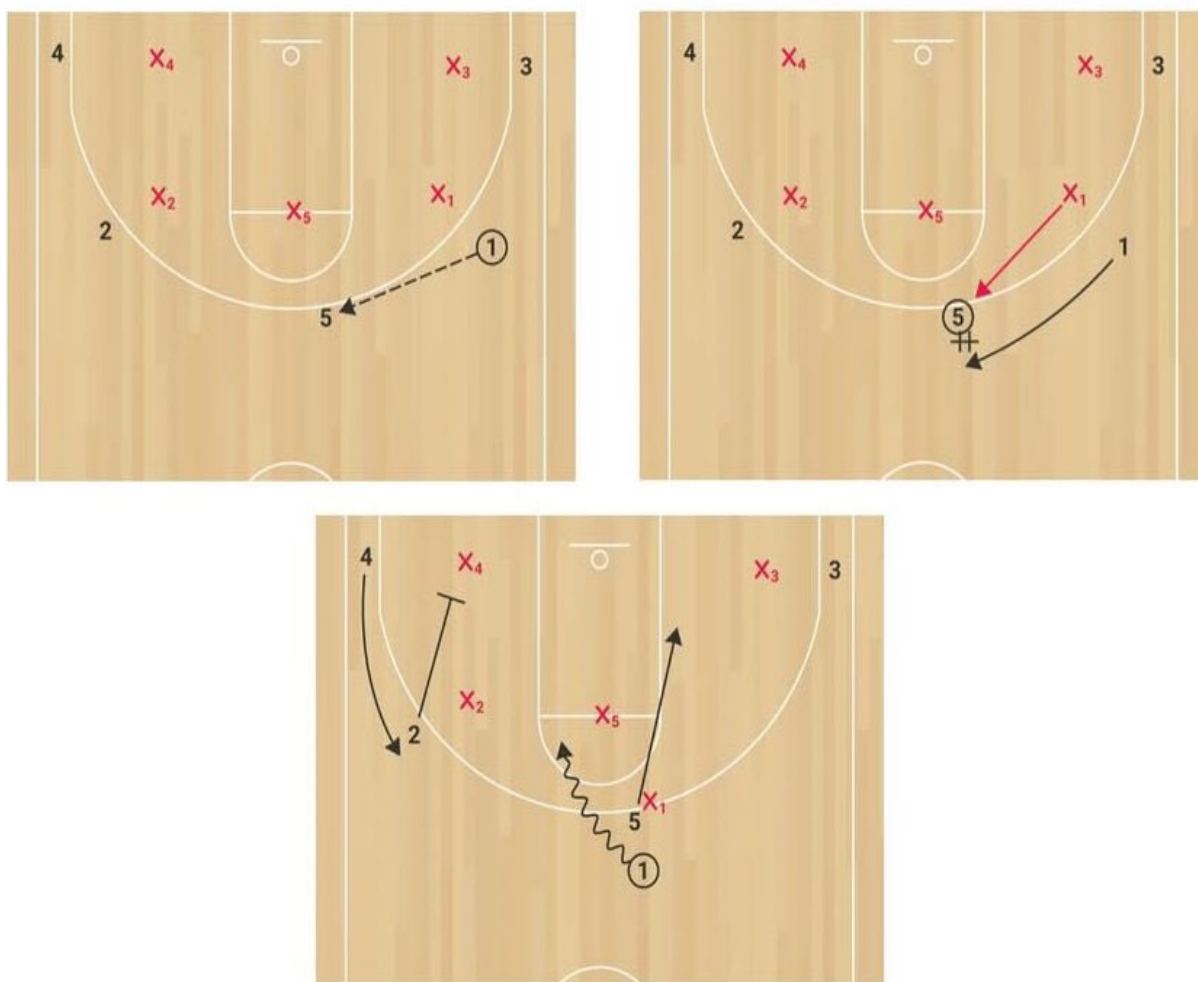


Рисунок 2 – Получение мяча центровым игроком для DHO

Отдать передачу и выполнить ZOOM.

Рассмотрим эту ситуацию на следующих схемах. Игрок «1» отдает передачу центральному игроку «5» и ставит заслон игроку «3». Игрок «3» продолжает атаку, ожидая DHO от игрока «5». В баскетболе это действие называется «Zoom» (рисунок 3).

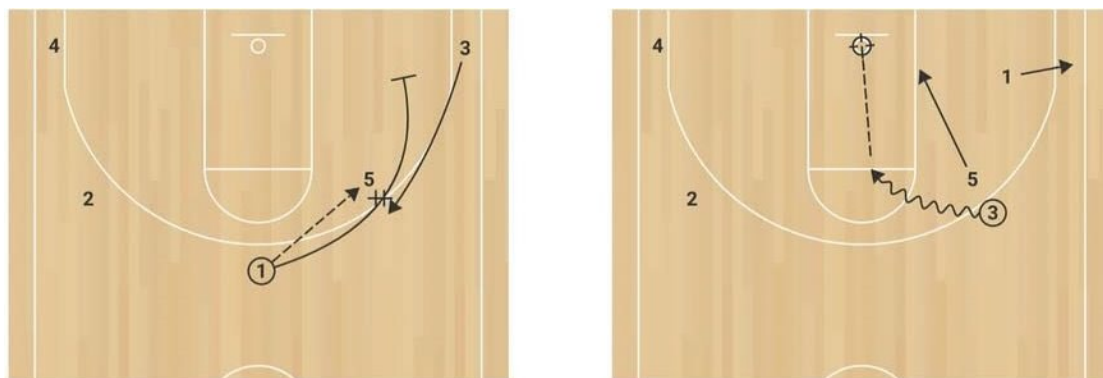


Рисунок 3 – Получение мяча центровым игроком для выполнения ZOOM-

– Отдать передачу и направиться для выполнения backcut или сыграть ball screen.

В этих ситуации игрок «1» отдает передачу центровому игроку «5», а сам затем движется на заслон игроку «2». У центрального игрока в этой ситуации появляются следующие варианты действий:

– после получения передачи отдать передачу входящему под кольцо игроку «2» (Backcut) (рисунок 4).



Рисунок 4 – Backcut

– вернуть мяч игроку «1» и, следуя за пасом, поставить заслон игроку «1» (ball screen) (рисунок 5).



Рисунок 5 – Выполнение центровым игроком Ball screen

Центровому выполнить следующие действия:

– выполнить Flare screens для игрока без мяча и затем Ball screen/pick and roll.

В этой ситуации центральной игроком «5», находясь на периметре, ставит заслон игроку «3» (Flare screens), тем самым освобождая ему место для выхода в угол площадки (рисунок 6) или продолжив движение поставить заслон игроку «1» (Ball screen/pick and roll) (рисунок 7).

Это будет отличным решением, так как защитник, опекающий центрального игрока, опоздает, чтобы помочь своему партнеру, действующему против игрока «1».

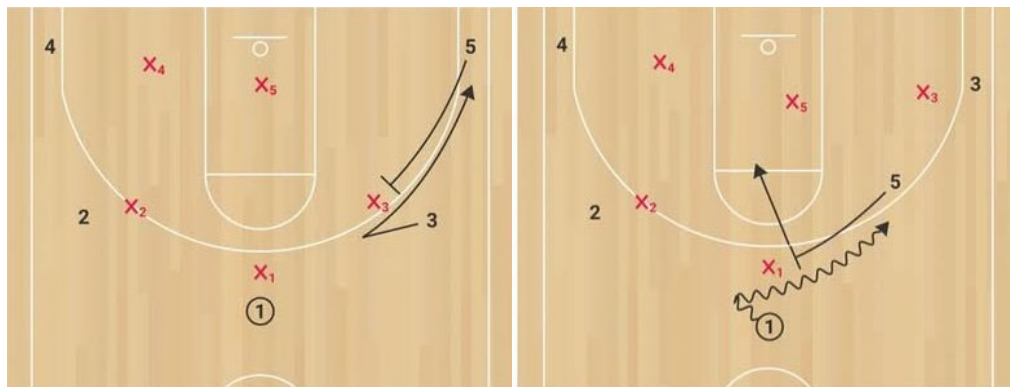


Рисунок 6 – Выполнение центровым игроком Flare screen

Рисунок 7 – Выполнение центровым игроком Ball screen/pick and roll

– выполнить Pindown/ exit screens для игрока, выходящего в угол площадки после врывания в ограниченную зону.

Перемещения игроков при использовании системы нападения 5-0 состоят из множества резких врываний в ограниченную зону с выходом в противоположный угол площадки. Эти ситуации позволяют использовать центрального игрока для постановки заслона игрокам, выходящим в угол площадки (Pindown/ exit screens) (рисунок 8).



Рисунок 8 – Выполнение центровым игроком Pindown

– Использовать Mismatch.

При использовании системы нападения 5-0 часто возникают ситуации с неравноценными разменами игроков при заслонах, когда против высокорослого игрока в защите действует более низкорослый игрок. В таких ситуациях центровой игрок должен занять место под кольцом для реализации своего преимущества в росте (Mismatch) (рисунок 9).



Рисунок 9 – Реализация центровым игроком преимущества в росте (Mismatch)

– Выполнить hammer screen на слабой стороне площадки.

Когда центровой игрок находится на слабой стороне площадки, это прекрасная возможность для постановки заслона (hammer screen). Заслон устанавливается на слабой стороне площадки во время прохода по лицевой линии («1»). Когда защита смещается, чтобы помочь игроку X 1 во время прохода нападающего по лицевой линии, центровой игрок ставит hammer screen первому защитнику, в то время когда игрок «2» выходит в угол площадки для получения мяча и броска по кольцу (рисунки 10, 11).

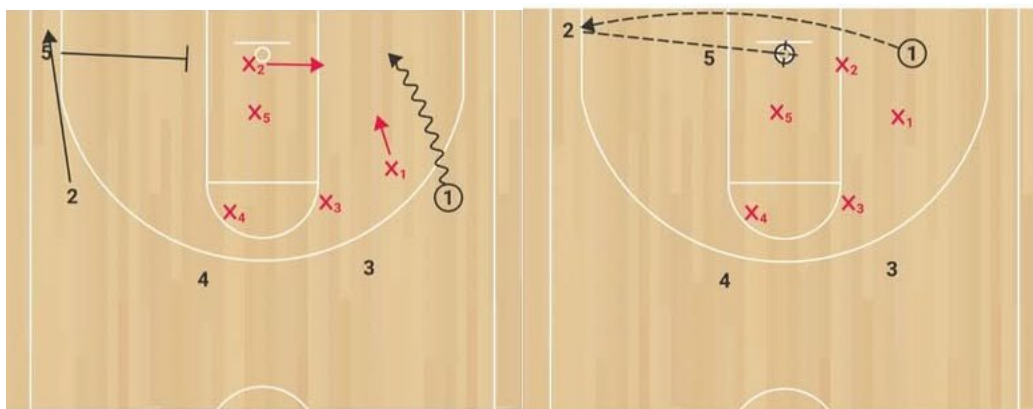
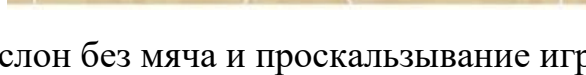


Рисунок 10 – Выполнение центровым игроком Hammer screen

Рисунок 11 – Выход игрока 2 в угол площадки для получения мяча и выполнения броска

Кроме этого в матче возникают ситуации, когда центровой получает мяч в средней части передовой зоны.

Получение мяча центровым игроком в средней части передовой зоны обычно противоречит философии нападения большинства тренеров, однако, когда мяч



игрок, не владеющий хорошим дальним броском, может использовать свою позицию при использовании нападения 5-0.

Список литературы

1. Bob Higgins. Motion Offense: The Principles of the Five-Man Open Post (Art & Science of Coaching). – 2008. – С. 5-115.
2. Инсайды Basketball for coaches. 7 Keys to a Successful Motion Offence in Basketball//. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.basketballforcoaches.com/motion-offence-basketball/>.
3. Инсайды тренера Brent Tipton /Breakthroughbasketball // . [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.breakthroughbasketball.com/offence/5-out-offence-away-tipton.html>.
4. Инсайды The Hoops Geek. The 5 Out Offence Coaching Guide /The Hoops geek // . [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.thehoopsgeek.com/5-out-offence/>.

УДК 372.879.6

ЭВОХОМОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД КАК БАЗОВАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.А. Артюхина

*ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет имени Александра
Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»,
Россия, г. Владимир*

Аннотация. В данной статье предпринята попытка аргументировать эвохомологический подход как базовую составляющую нравственного воспитания подростков на уроках физической культуры. Мы рассматриваем физическую культуру как инструмент, помогающий несовершеннолетним рационально организовать свой досуг, ориентированный на конструктивное времяпрепровождение и правомерную поведенческую стратегию.

Ключевые слова: физическая культура, нравственное воспитание, эвохомологический подход, досуг, старшие подростки, учитель физической культуры

В современных реалиях российского общества актуальна проблема нравственного воспитания старших подростков. Нам представляется, что, учитывая психологическую, физиологическую и социальную незрелость такого периода онтогенеза, как подростковый возраст, педагогу физической культуры необходимо так организовать свои уроки, чтобы они служили образцом поведения подростков не только в общеобразовательной организации,

но и в условиях досугового времяпрепровождения.

Цель нашего исследования: раскрыть сущность эвохологического подхода как базовой составляющей нравственного воспитания подростков на уроках физической культуры.

Объектом исследования выступают старшие школьники, предметом – нравственное воспитание на уроках физической культуры.

В рамках данного исследования были использованы следующие **методы:** анализ научной литературы, беседа, наблюдение, синтез, обобщение, сравнение.

В век глобализации и цифровизации людям становятся доступны самые разные способы проведения свободного времени, информационные и культурные ресурсы. Далеко не всегда это играет положительную роль в жизни человека, особенно ещё несформировавшегося, не обладающего социальной зрелостью и нравственной устойчивостью.

Задача родителей и педагогов – научить подростков конструктивной организации досуга, полезного для их ментального и физического развития. Для реализации поставленной задачи необходимо учесть некоторое противоречие. С одной стороны, необходимо давать ребёнку время восстановиться от учебных нагрузок и не оказывать на него лишнее давление, чтобы не вызвать «дух противоречия», с другой стороны, нужно прививать подростку интерес к культуре проведения свободного времени.

Решение данного противоречия мы видим в следующем: компетентный учитель физической культуры стремится сформировать у несовершеннолетних первичную потребность в ежедневных физических упражнениях, в том числе, собственным примером. Именно педагог физической культуры эффективнее других своих коллег может научить подростков полезному проведению свободного времени (социально полезная деятельность; культурно-эстетический досуг; активный отдых в виде экскурсий, путешествий, походов), которое будет способствовать их гармоничному развитию.

Уроки физической культуры нормализуют работу всех систем организма, снимают стресс и улучшают когнитивные способности. Подростки меньше устают от учебной нагрузки и лучше усваивают материал за счёт смены умственной деятельности физической.

Rakesh Chawre в своём исследовании, посвящённом роли физического воспитания в развитии благополучия и успеваемости учащихся, определил, что подростки, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, не только повышают свой уровень физической подготовки, но и укрепляют иммунитет, предотвращая заболевания, связанные с их образом жизни [6].

Школьники, которые уже ощутили на себе положительный эффект физических упражнений и надёжно встроили их в свой ежедневный график, способны эффективно регулировать свой жизненный тонус и эмоциональное состояние. Подростки, у которых грамотно распределена нагрузка, имеют более устойчивую саморегуляцию и достаточное количество энергии для возникновения духовных потребностей в саморазвитии, самореализации,

самообразовании и самовоспитании, что и предполагает эвохологический подход как базовая составляющая нравственного воспитания подростков.

Уроки физической культуры воспитывают в человеке не только потребность в здоровом сильном теле, но и инициируют стремление к совершенствованию ментального здоровья. Саморазвитие и самореализация подростков определяют проведение ими досуга без употребления психоактивных веществ и девиаций противоправного характера.

На наш взгляд, даже если учитель обладает компетентностью по применению эвохологического подхода для нравственного воспитания подростков не только на уроках физической культуры, но и в целом при его пребывании в образовательной организации, он должен учитывать, что невозможно говорить о нравственности, если не сформирован достойный уровень общей культуры, социальной зрелости и ответственности. Педагог должен стремиться найти подход к каждому ученику, учитывая его индивидуальность, и создать на своих уроках такую среду, где каждый школьник сможет проявить свои лучшие качества: физические (быстрота, сила, гибкость, выносливость, координация) и личностные (решительность, дисциплинированность, ответственность, эмпатия, взаимопомощь и другие).

Фортова Л.К. и Тимачева А.Д. в своей статье наглядно продемонстрировали эффективность командных видов спорта на примере волейбола с точки зрения воспитательной функции спортивного педагога. Авторы отметили, что преподаватель формирует у обучаемых мировоззренческие позиции и нравственные качества в результате систематической тренировочной деятельности: патриотизм, высокий уровень сознательности, чувство ответственности за свои поступки [3].

Таким образом, уроки физической культуры способствуют формированию нравственной устойчивости подростков в том случае, если их ведёт грамотный педагог, умеющий создать комфортную психологическую атмосферу и учесть индивидуальные особенности и способности обучающихся.

Список литературы

1. Ануфриев, С.Ф. Методика воспитания морально-волевых качеств у детей и подростков средствами спортивной деятельности / С.Ф. Ануфриев, С.И. Поздеева // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. – 2025. – №1 (59). – С. 16-24.
2. Полянина, А.К. Информационный шум в пространстве развития ребёнка: концептуальное обоснование / А.К. Полянина, Ю.В. Андреева // Коммуникология. – 2019. – Том 7. – № 2. – С. 109-121.
3. Фортова, Л.К. Воспитательная функция спортивного педагога в командных видах спорта на примере волейбола / Л.К. Фортова, А.Д. Тимачева // Аллея науки. – 2024. – № 9 (96). – С. 570-573.
4. Фортова, Л.К. Социально-педагогические основы профилактики алкоголизма и наркомании среди детей и подростков: специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»: диссертация на соискание

ученой степени доктора педагогических наук / Л.К. Фортова. – Москва, 2002. – 434 с.

5. Шашкин, Н.Г. Роль учителя физической культуры в физическом воспитании подрастающего поколения / Н.Г. Шашкин, Д.А. Рукавишников // Вестник Российского университета кооперации. – 2014. - № 4 (18). – С. 94-96.

6. Rakesh Chawre. Role of Physical Education in Developing Students Well-Being and Success // ResearchGate. 2025. URL: https://www.researchgate.net/publication/392604842_Role_of_Physical_Education_in_Developing_Students_Well-Being_and_Success (дата обращения: 23.09.2025).

УДК 004+811.111

ОБЗОР ПО ПРОБЛЕМЕ «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧАТ-БОТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ»

П.Е. Багновская

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В данном материале освещается проблема применения программ на основе искусственного интеллекта, в частности чат-ботов, студентами вуза на занятиях по иностранному языку. Приводятся доводы авторов, также освещающих данную проблему, и опасения как по поводу целесообразности и рисков внедрения ИИ в образование, так и чрезмерного пользования программами для обучающихся.

Ключевые слова: искусственный интеллект, чат-бот, ChatGPT, высшее профессиональное образование.

Понятие «искусственный интеллект» впервые прозвучало на конференции в Дартмутском колледже, США, в 1956 году. «Искусственный интеллект может выполнять интеллектуальную работу, которой в прошлом могли заниматься только люди» – считает профессор Уинстон, Массачуссетский технологический институт. «Всё, что отражает повторение и требует накопления большого количества данных, может быть заменено искусственным интеллектом» – профессор Лу Бай, университет Циньхуа [7].

В настоящее время цифровая компетентность преобладает среди требований к преподавателям вузов [3]. Под цифровой компетентностью подразумевается уровень владения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для ведения образовательного процесса в цифровой среде. Частью цифровой компетентности преподавателя, в частности, иностранных языков является и способность взаимодействовать с искусственным интеллектом, используя его в целях обучения своей дисциплине [2]. Традиционная концепция искусственного интеллекта, которая заключается

в символьных вычислениях и работе с базами знаний, сейчас приобретает новые технологические элементы, например, нейронные сети, эволюционное моделирование и прочие современные технологии.

Компьютерные технологии заняли своё место в образовательном процессе, став его немаловажной частью. В рабочие программы дисциплин включаются ссылки на интернет-ресурсы, а без информационно-коммуникационных технологий практически не обходится ни одно занятие.

Однако внедрение интерактивных технологий в сферу высшего образования происходило достаточно постепенно. Первыми их стали использовать студенты, поскольку занимались поиском информации в интернете, применяли различные приложения и программы для перевода с иностранного языка на родной и наоборот и т. д. Но сейчас ИКТ закрепились в образовательной сфере и даже встречается мнение, что освоение актуальных, вновь возникающих технологий идёт с опережением. Темой данного материала стал наиболее привлекающий внимание искусственный интеллект.

Авторы, работающие в сфере образования и исследующие его методологию и технологии, всё чаще и единодушнее приходят к выводу, что искусственный интеллект (ИИ) необходимо активно внедрять и широко использовать в высшем профессиональном образовании. Можно утверждать, что ИИ предлагает много возможностей для улучшения качества обучения. Есть даже примеры того [3], как вузы позволяют применять нейросети студентам при написании выпускных квалификационных работ. В некоторых вузах [1] действуют курсы по использованию программ с применением искусственного интеллекта, на которых студенты разных специальностей обучаются работе с данными в своей области знаний.

Но это пока только частные случаи. Отношение к ИИ по-прежнему весьма неоднозначное. Несмотря на большое количество восторженных публикаций и рекомендаций применять ИИ в обучении многие авторы, коллеги относятся к современным технологиям, включая ИИ, с недоверием и страхом. Бытует мнение, что применение нейросетей может сократить количество рабочих мест. Рассуждая о способах применения ИИ в образовании, нужно понимать, что важно предусматривать возможные риски, появляющиеся в изменяющихся условиях формирования системы образования. Можно выделить [5] три группы рисков внедрения ИИ:

- связанные с качеством обучающегося, его способами и результатами обучения;
- связанные с качеством технологий ИИ и уровнем образования, предлагаемым ими;
- связанные с качеством педагога и педагогической деятельности.

На фоне повсеместного распространения цифровых инструментов, в том числе их проникновения в образовательную деятельность, можно наблюдать появление нового типа восприятия информации, который называется фрагментарным или клиповым мышлением. И этот результат в действительности полностью противоречит запросам современного общества,

будущего работодателя, диктующего требования к продукту профессионального образования. Перед педагогами стоит задача способствовать развитию у студентов критического и творческого мышления, умения самостоятельно и обоснованно принимать решения, готовности выполнять задачи и нести ответственность за результат своей работы [5].

Ещё одним рискованным фактором остаётся неопределённость авторов и принципов разработки образовательных технологий на основе ИИ. Преподаватель, обладающий компетентностью в сфере обучения и воспитания, как правило, не может сам разрабатывать программы с использованием искусственного интеллекта и даже грамотно включить готовый продукт в учебный процесс. При этом автор-разработчик подобных программ может не понимать основополагающих принципов построения образовательного процесса, таким образом, применение созданных им программ не способствует достижению значимого образовательного результата. Можно говорить о том, что на данном этапе нет определённых этических принципов, определяющих инкорпорирование ИИ в сферу образования. Это приводит к тому, что возможные недостатки обучающих систем на основе ИИ могут повлечь реальные негативные последствия для образования.

По большей части, в программах с искусственным интеллектом используется их генеративная функция, то есть возможность создания текстов пользователем [1]. В связи с этим у многих преподавателей появляются вполне оправданные опасения: поскольку студенты с помощью ИИ могут написать эссе, составить пересказ, диалог и выполнить другие задания, предназначенные для отработки языковых навыков, теряется смысл в том, чтобы задавать домашние задания [2].

Хочется особенно заострить внимание на возникающей проблеме использования студентами чат-ботов, таких как ChatGpT, DeepSeek, Gemini и др. во время занятий и самостоятельной подготовки. Чат-боты – это программы, разработанные на основе технологий естественного языка (natural language processing) и машинного обучения (machine learning) [6]. Наиболее популярным и востребованным среди таких программ является ChatGPT. По данным международного новостного агентства Reuters, которое специализируется на новостной продукции в области финансов, бизнеса, политики и технологий, аудитория активных пользователей ChatGPT составляет более 100 млн человек. Языковая модель этого чат-бота основана на технологии, называемой трансформационной архитектурой, которая использует механизмы «самовнимания» или «самоорганизующегося внимания» (Self-attention), термин, использующийся в области машинного обучения нейронных сетей для описания способности сети ориентироваться на собственные выходные данные и находить важные зависимости между ними, что, в свою очередь, позволяет языковой модели изучать связи или отношения междусловами и фразами. Это даёт возможность модели генерировать связные, грамматически и контекстуально подходящие ответы на широкий спектр вопросов и подсказок. Для обучения GPT компания OpenAI

использовала массивную базу данных и текстов из интернета, включающую книги, множество словарей, статей и веб-сайтов; симуляции экзаменов по широкому спектру научных, социальных и культурных сфер, которые ранее были разработаны для человека; задания олимпиад и обучающих платформ. Это позволило GPT изучить широкий спектр моделей и стилей различных языков, поэтому сейчас языковая модель способна генерировать ответы, схожие по виду и содержанию с текстом, продуцируемым человеком [4].

ИИ открывает широкие возможности для обмана – использование чат-ботов позволяет студентам переложить львиную долю работы, без самостоятельного изучения материала, на искусственный интеллект. Академическое мошенничество остаётся главной проблемой в применении ИИ в образовании. Преподаватели испытывают чувство беспомощности – они не уверены, как будут дальше развиваться технологии, привычная академическая среда разрушается. Студенты практически не готовят домашнее задание самостоятельно. Чат-боты в считанные секунды генерируют текст на заданную тему, и чем чётче сформулировано задание, тем проще будет студентам получить готовый результат. Поэтому у преподавателя есть два пути: первый – разрешить использовать ИИ в домашнем задании, например, для сбора информации по заданной теме, которую студент затем должен оценить и правильно использовать; вторая – сформулировать задание таким образом, чтобы его нельзя было использовать для постановки задачи ИИ (используя минимум конкретики). Борьба с использованием программ, применяющих искусственный интеллект, во время текущего и рубежного контроля знаний сложно, но возможно. Необходимо делать приоритетной формой устный контроль. Такой контроль может проходить в форме беседы с преподавателем, когда студент должен быстро реагировать, давая ответы на вопросы, либо в форме парной работы студентов под контролем преподавателя.

Не стоит забывать также о существующей чрезмерной зависимости современного общества от технологий. Поэтому использование чат-ботов в качестве основного инструмента для изучения языка может привести к чрезмерному увлечению технологиями и недостатку человеческого общения, что негативно скажется на общем языковом развитии студентов.

Ещё одной проблемой в области применения ИИ является неготовность сотрудников в техническом смысле. Средний возраст работников сферы образования – 47 лет, поэтому не все преподаватели и учителя имеют достаточные навыки работы с компьютерными технологиями. В целом, процесс внедрения ИИ и адаптации к нему достаточно длительный, что позволяет решить проблему подготовки кадров, предоставив сотрудникам возможность детально и качественно изучить предлагаемые программы.

Однако ИИ уже стал частью нашей жизни, поэтому необходимо признать этот факт и понять, как использовать его в своих профессиональных интересах.

Анализ публикаций российских авторов [1] в журналах перечня ВАК позволил выделить следующие основные тематики методических исследований: векторы использования искусственного интеллекта

вообразовании; чат-боты и голосовые помощники в обучении иноязычному речевому общению; корпусные технологии современного искусственного интеллекта в формировании лексико-грамматических навыков речи обучающихся и исследовательской работе; автоматизация процесса контроля развития иноязычных речевых умений и формирования языковых навыков речи обучающихся; использование нейросетей в обучении иностранному языку; использование нейросетей в исследовательской работе; требования к компетентности преподавателя иностранного языка в области искусственного интеллекта; требования к компетентности обучающихся в условиях интеграции искусственного интеллекта в образование.

Сходная тематика прослеживается и в зарубежных публикациях, но в отличие от отечественных публикаций, положительно оценивающих использование ИИ, зарубежные учёные отмечают, что прирост вокабуляра у студентов может и не наблюдаться при использовании ИИ по сравнению с традиционными методами обучения.

В данном материале не будем подробно останавливаться на перечислении всевозможных существующих программ, использующих искусственный интеллект, и преимуществ их использования, однако это может стать темой дальнейших исследований.

Выводы. Искусственный интеллект не является конкурентом для преподавательского состава в вузах ни в обучении, ни в оценке знаний студентов. Он осуществляет дополнительную поддержку, при этом может являться ценным инструментом, который позволит максимально автоматизировать действия, связанные с управлением учебным процессом.

ИИ становится основой для создания программ, которые могут быть средствами и инструментами обучения, в частности, чат-ботов. Наиболее популярным и перспективным является чат-бот ChatGPT, который возможно использовать, если грамотно сочетать его с традиционными методами изучения языка и установить чёткие правила для студентов. Не следует полагаться на него как единственное средство изучения языка. Преподаватели должны контролировать взаимодействие обучающихся с чат-ботами и прочими программами таким образом, чтобы убедиться в продуктивности их использования.

Список литературы

1. Валькова, Ю.Е. использование искусственного интеллекта на занятиях по иностранному языку в вузе / Ю.Е. Валькова // Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование. – 2025. – Т. 23. – № 1. – С. 137-151.
2. Ковальчук, С.В. Применение искусственного интеллекта для обучения иностранному языку в вузе / С.В. Ковальчук, И.А. Тараненко, М.Б. Устинова // Современные проблемы науки и образования. 2023. № 6. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=33000> (дата обращения: 13.09.2025).
3. Кувшинова, Е.Е. Применение искусственного интеллекта в обучении

- иностранному языку / Е.Е. Кувшинова // Гуманитарий юга России. – 2024. – Т. 13. – № 2 (66). – С. 75-84.
4. Лавриненко, И.Ю. Использование чат-ботов GPT в процессе обучения английскому языку в неязыковом вузе: теоретический аспект / И.Ю. Лавриненко // Вестник Сибирского института бизнеса и информационных технологий. – 2023. – Т. 12. – № 2. – С. 18-25.
5. Максимова, Е.А. Реализация лингводидактического потенциала методов искусственного интеллекта / Е.А. Максимова, Г.А. Никитина, С.А. Шилова // Известия Саратовского Университета, новые серии. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2023. – Т. 12 – Вып. 2 (46). – С. 115-122.
6. Сысоев, П.В. Чат-боты в обучении иностранному языку: преимущества и спорные вопросы / П.В. Сысоев, Е.М. Филатов // Вестник тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – Т. 28. – № 1. – С. 66-71.
7. Сую Баюнь Влияние искусственного интеллекта на обучение иностранному языку / Сую Баюнь // Вестник Педагогического университета. Таджикский государственный педагогический университет им. С. Айни. – 2022. – С. 13-20.

УДК 930.85

НАРОДНЫЕ ЗАБАВЫ И ИГРЫ КАК ЭЛЕМЕНТ РАЗВИТИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ

И.И. Балдухаева

*Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска,
Россия, г. Иркутск*

Аннотация. Статья посвящена народным играм, забавам и состязаниям как способ активного отдыха людей и использование их в качестве международных соревнований.

Ключевые слова: Национальные виды спорта, Олимпийские игры, П. де Кубертен, международные спортивные соревнования, народные забавы.

Приближаются Зимние Олимпийские и Паралимпийские игры 2026 года в Милане и Кортина д'Ампеццо. Что ждать мировому сообществу – спортивного праздника или разочарования, как после Парижа-2024?

Полисная система Древней Греции превратила города в города – государства, для объединения которых, в том числе, использовали Олимпийские игры, служившие «инструментом мира» и разрушавшие образ врага. Возрождение Олимпийских игр, по определению самого Пьера де Кубертена, должно было сделать «возможным встречу представителей всех народов мира каждые четыре года», когда «эти миролюбивые и благородные состязания будут лучшим выражением духа интернационализма». При этом Кубертен предостерегал: «Спорт может

вызывать как наиболее благородные, так и наиболее низменные чувства; он может развивать бескорыстие и алчность; может быть великодушным и продажным, мужественным и ответственным; наконец, он может быть использован, для укрепления мира или подготовки к войне» [1].

Правила и принципы Олимпийских игр современности определены Олимпийской хартией, где, в частности, указано, что Игры «объединяют спортсменов всех стран в честных и равноправных соревнованиях. По отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам» [3].

Однако в течение последних лет мировое сообщество наблюдает, как крупнейшие международные спортивные соревнования превратились в инструмент политического давления и манипуляций, а неотъемлемая часть дружеских международных отношений отошла на задний план.

Народная мудрость гласит: не было бы счастья, да несчастье помогло! На фоне гаснущего интереса к Олимпийским играм появляется интерес к национальным видам спорта и народным забавам, в которых много юмора, шуток, театрального действия и при этом – соревновательного духа. Так, в Финляндии популярна игра «Шахбукс», где сочетаются бокс и шахматы: сначала игроки играют шахматный раунд, затем боксерский и так на протяжении 11 раундов. Набирает популярность и Чемпионат мира по ношению жён: это соревнование, в котором спортсмены-мужчины соревнуются друг с другом в забеге с женой на руках (плечах). Задача – преодолеть специальную полосу препятствий за наименьшее время. Ежегодный чемпионат мира проводится в общине Сонкаярви. Существует несколько видов переноски: классический (жена сидит на плечах), пожарный (через плечо), по-эстонски (жена находится за спиной и перевернута вверх ногами, ноги на плечах мужа). Длина полосы препятствий – 253,5 метра. Жена должна быть старше 17 лет и весить более 49 кг (в противном случае нагружают дополнительный балласт) [2].

Состязания в ловкости, силе, выносливости являлись своеобразной проверкой физической и моральной крепости людей. Так, гребля на гигантских тывках всемирно признана водным видом спорта. Регата проводится в октябре на озере Песакид в Виндзоре (Канада), протяженность маршрута составляет 800 метров. В гонке участники соревнуются на ярко окрашенных гигантских тывках, среднестатистический плод весит примерно 350 килограммов. Первые соревнования прошли в 1999 году.

Народные игры и забавы гибки в возрастном отношении: их используют от младенческих лет до зрелости, это ценный инструмент активного отдыха. Пользуется популярностью командная игра в формате «захвати флаг» в японских школах и у кадетов Национальной академии обороны Японии. По правилам две команды по 150 человек соревнуются в роли нападающих и защитников. На двух участках поля 75 игроков в белых футболках обороняются, а 75 в цветных атакуют. Защитники занимают оборонительную

позицию у вертикально установленного столба и должны в течение 2 минут выдержать атаку нападающих. Нападающие в свою очередь должны повалить столб. Победа атакующей команде присуждается, если столб отклоняется более чем на 30° [2].

Этнопедагогика всегда применяла подвижные игры в качестве способа подготовки молодого поколения к трудовой и военной деятельности, используя бег, прыжки, метание, ритуальные танцы. Индийский «кабадди» – контактный командный спорт, в котором игра проводится между двумя командами по семь человек на прямоугольной площадке, разделенной посередине линией, имеют многовековую историю. В начале игры один из участников, называемый «рейдером», отправляется на половину поля соперника. Как только он пересекает разделительную линию, то должен постоянно кричать «Кабадди!» (на одном вдохе) и стараться запятнать как можно больше игроков противоположной команды. В свою очередь соперник должен повалить рейдера или заставить его перевести дыхание – тогда рейдер будет схвачен и выйдет из игры. У рейдера есть 30 секунд на атаку, затем он должен вернуться на свою половину. Если ему удастся, то запятнанные игроки соперника выбывают. Игра продолжается до тех пор, пока у одной из команд не закончатся участники.

Куперсхилдская сырная гонка ежегодно проводится вот уже 200 лет на склоне холма Купера, что вблизи города Глостер. Суть заключается в том, что с вершины холма скатывают головку сыра Глостер, а участники обязаны его догнать, скатываясь так же, как и головка. Во время соревнования сырная голова может развить скорость около 112,5 км/ч. Чемпионом становится тот, кто первым пересечёт финишную черту. Главный приз – тот самый сыр [2].

На огромной территории Российской Федерации большое разнообразие национальных видов спорта, привлекающих к себе растущее количество занимающихся и зрителей своей неординарностью. Так, национальная борьба есть почти во всех регионах страны: «бухэ Барилдаан» в Бурятии, «хуреш» в Туве, «курес» в Хакасии, «керешу» в Чувашии, «хапсагай» в Якутии. Цель поединка – уронить противника, но при этом устоять самому. Но правила могут отличаться, например, в «бухэ Барилдаан» и «керешу» соперники держат друг друга за пояса. Поднятие тяжестей свойственно всем людям издревле, состязания же в поднятии тяжестей разнятся, в том числе и у народов России: в Хакасии груз перебрасывают через плечо – «хапчан тас», в Татарстане считают количество подъёмов – «ташлык», на Алтае камень надо водрузить на пень – «кондруг таш». Популярны на севере гонки на собачьих упряжках, главные из них сегодня «Надежда» на Чукотке и «Беренгия» на Камчатке. Гонки привлекают участников из разных стран и собирают большое количество болельщиков. А это значит, что народные забавы, игры и состязания не только развивают физические и психические качества людей, но и укрепляют их социальные и международные связи.

Нет возможности в одной статье упомянуть все национальные виды спорта и народные забавы, среди которых русская лапта, борьба на пальцах ног,

перетягивание ушами, бананбол, подводный хоккей, гонки на страусах, дискофутбол, прыжки животом в лужу, паркур-салки, вышибалы, подкидывание воздушного шарика, бой подушками и другие.

Министр спорта РФ М. Дегтярёв пообещал развивать нестандартные форматы мероприятий, в частности, будет возрождена традиция шествий, которые почти ежегодно проводились в СССР с 1931 по 1954 год. Исключением был только период Великой Отечественной войны.

Народные игры и забавы, переросшие порой в современные виды спорта, – это отражение национальных традиций, обычаев, образа жизни народа. Они создавались, вбирали в себя опыт, совершенствовались многими поколениями, развивая память, внимание, фантазию. Культуры стран мира разные, творческий подход людей проявляются в спорте не меньше, чем в искусстве или другом виде деятельности. Локальные необычные виды спорта и забавы наделены духом соперничества, имеют свою историю и правила. Спортивные мероприятия интересны, соревнования можно посмотреть по телевизору, в интернете, можно увидеть вживую или принять участие самому. Важно одно – они тоже способствуют активному занятию физической культурой, борьбе с гиподинамией, приятному и полезному времени препровождения, а кроме того, сохранению национальной самобытности и культуры народов, живущих на Земле.

Пьер де Кубертен мечтал о том, что Олимпийские игры будут служить укреплению межкультурного взаимопонимания. Однако активное развитие человечества постоянно меняет миропорядок отношений между народами и государствами, в том числе и в области спорта: расширяется перечень региональных и национальных соревнований, появляются геополитические, например, Игры БРИКС... Возможно, некогда народные забавы и игры войдут в список крупных международных соревнований, ведь таким критериям отбора вида спорта в олимпийскую программу как привлекательность для молодёжи, рекламодателей и потенциал для теле-онлайн-трансляций они соответствуют.

Список литературы

1. Афонькин, С.Ю. История Олимпийских игр / С.Ю. Афонькин. – Санкт-Петербург: Балтийская книжная компания, 2013. – 80 с.
2. Брук-Хитчинг Эдвард Подбрасывание лисиц и другие забытые и опасные виды спорта / Брук-Хитчинг Эдвард. – Москва: Новое литературное обозрение, 2022. – 248 с.
3. Духанина, С. История Олимпийских игр / С. Духанина // Юный эрудит: журнал для любознательных. – 2013. – № 9. – С. 18-19.

РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ

И.А. Бачурина
ФГБОУ ВО «ПГТУ»,
Россия, г. Йошкар-Ола

Аннотация. В статье рассматривается проблема профилактики стрессовых состояний у студентов. Внимание уделяется роли оздоровительной физической культуры (ОФК) как эффективного немедикаментозного средства регуляции психофизиологического состояния.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, профилактика стресса, студенты, адаптация.

В процессе обучения студенты часто сталкиваются с высокими интеллектуальными и эмоциональными нагрузками, что становится причиной развития стрессовых состояний. В связи с этим поиск эффективных средств профилактики таких состояний становится актуальной задачей для системы образования и здравоохранения. Одним из доступных и результативных инструментов выступает оздоровительная физическая культура, способная не только укрепить здоровье студентов, но и повысить их психологическую устойчивость в период обучения.

Целью данной статьи является обоснование значения оздоровительной физической культуры как эффективного средства профилактики стрессовых состояний у студентов.

В учебное время студенты сталкиваются с необходимостью освоения большого объема информации, выполнения заданий и регулярного посещения занятий, что помимо временных затрат требует волевых усилий. Кроме этого, приносят беспокойство переживания по поводу итоговых результатов обучения, новое окружение, материальные и бытовые трудности, неумение организовать свое время, нарушение режима сна, личные переживания и страх перед будущим. Эти факторы усиливают эмоциональное напряжение, снижают работоспособность, ухудшают концентрацию внимания и память, негативно влияют на качество жизни.

С точки зрения физиологии, стресс — это реакция организма на сложную ситуацию. Ее целью является быстрая мобилизация всех сил для преодоления препятствия. В момент столкновения со стрессором мозг подает сигнал тревоги и организм выделяет в кровь гормоны адреналин и кортизол. Это вызывает учащение сердцебиения, увеличение частоты дыхания, напряжение мышцы. На этом этапе человек чувствует прилив энергии, но она тратится нерационально. Если стрессовая ситуация затягивается, например во время сессии, организм переходит в режим экономии, но продолжает работать

на повышенных оборотах. Уровень адреналина снижается, но главным гормоном становится кортизол, который поддерживает высокий уровень сахара в крови для питания мозга и мышц. Тело пытается адаптироваться к постоянной нагрузке и истощает ресурсы организма. На этой стадии часто снижается иммунитет и обостряются хронические заболевания. Когда силы на исходе, а стресс не прекращается, наступает фаза истощения. Резервы организма исчерпаны, ухудшается способность противостоять нагрузкам, что проявляется в виде хронической усталости, апатии, эмоционального выгорания, снижения иммунитета.

Оздоровительная физическая культура (ОФК) является не просто полезной привычкой, а инструментом управления стрессом, основанным на физиологических процессах. Ее воздействие комплексно и реализуется через несколько взаимосвязанных механизмов.

Во-первых, ОФК обеспечивает целевое и продуктивное использование гормонов стресса. Когда студент сталкивается с психоэмоциональным напряжением, его организм готовит тело к физической активности, и физическая нагрузка позволяет направить гормоны по их прямому назначению. Во время бега, плавания или занятия в тренажерном зале организм воспринимает нагрузку как «борьбу», в процессе которой адреналин расходуется на усиление сердечной деятельности, а кортизол – на мобилизацию энергетических ресурсов. Таким образом, ОФК помогает избавиться от избыточного напряжения и предотвратить его разрушительное воздействие на внутренние органы и психику человека.

Во-вторых, регулярные занятия учат организм легче адаптироваться к новым обстоятельствам, повышая общую стрессоустойчивость. Организм, привыкая к управляемому физическому стрессу, учится более экономно и эффективно реагировать на раздражители любой природы, в том числе и психологические. Сердечно-сосудистая система становится более выносливой, нервная система – более сбалансированной. В результате реакция студента на очередную стрессовую ситуацию становится менее острой и продолжительной: сердцебиение нормализуется быстрее, а уровень гормонов стресса становится не таким высоким.

В-третьих, ключевой эффект ОФК связан с активацией «гормонов счастья» – эндорфинов. Продолжительная аэробная нагрузка стимулирует выработку эндорфинов – нейромедиаторов, которые обладают способностью снижать боль и улучшать настроение. Эндорфины естественным образом нейтрализуют негативные эффекты кортизола, вызывая чувство легкости, удовлетворения и психологического благополучия.

Кроме этого, ОФК оказывает положительное влияние на центральную нервную систему и когнитивные функции. Физическая активность улучшает кровоснабжение головного мозга, что способствует повышению концентрации внимания, улучшению памяти и скорости мыслительных процессов. Для студента это имеет двойную пользу: с одной стороны, снижается непосредственный стресс от учебы, а с другой – повышается эффективность

усвоения материала. Кроме того, секции и групповые тренировки помогают отвлечься от проблем, получить социальную поддержку и сменить обстановку, что также является важным элементом психологической разгрузки.

Для профилактики стрессовых состояний студенты могут прибегать к разным видам физической активности. Наиболее доступными являются бег и ходьба. Они не требуют специального оборудования и сочетают в себе физическую активность и смену обстановки, что положительно влияет на физическое и психологическое состояние человека. Езда на велосипеде также оказывает положительное воздействие на организм, улучшая работу сердечно-сосудистой системы и повышая выносливость. Кроме этого, отличным вариантом будет занятие плаванием. Этот вид занятий воздействует на все группы мышц, а вода помогает человеку расслабиться физически и эмоционально. Также можно заниматься йогой, стретчингом, танцами или командными играми, например волейболом или футболом.

Оздоровительная физическая культура играет важную роль в профилактики стрессовых состояний у студентов. Она нормализует гормональный фон и улучшает общее состояние организма. Большой выбор доступных видов активности позволяет каждому студенту найти индивидуальный способ нормализации эмоционального и физического состояния. Таким образом, интеграция оздоровительной физической культуры в повседневную жизнь студентов является простым решением данной проблемы. Она направлена не только на смягчение последствий уже возникшего стресса, но и на формирование устойчивой способности противостоять эмоциональным нагрузкам, что в конечном итоге способствует сохранению здоровья, повышению академической успеваемости и улучшению качества жизни в целом.

Список литературы

1. Касаткина, А. А. Профилактика стресса и депрессии у студентов с помощью физической активности [Электронный ресурс] / А. А. Касаткина // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2011. – № 21-1. – С. 183-187. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-stressa-i-depressii-u-studentov-s-pomoschyu-fizicheskoy-aktivnosti/viewer> (дата обращения: 26.09.2025).
2. Шустов, А. В. Физические нагрузки как средство повышения стрессоустойчивости / А. В. Шустов, О. В. Шустова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2016. – Т. 5, № 4 (17). – С. 206-209. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-nagruzki-kak-sredstvo-ovysheniya-stressoustoychivosti/viewer> (дата обращения: 25.09.2025).
3. Юшкевич Ю.П. Стресс в жизни студентов // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015010577> (дата обращения: 24.09.2025).

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ПРИНЯВШИХ УЧАСТИЕ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

П.В. Беляев, Д.И. Захаров, В.В. Бородин

*Вольский военный институт материального обеспечения,
Россия, г. Вольск*

Аннотация. В статье рассматриваются направления адаптивной физической культуры как средств реабилитации и адаптации участников СВО к повседневной жизнедеятельности. Подчеркивается важность занятий адаптивной физической культурой с учетом повышения численности военнослужащих с ограниченными функциональными возможностями, но принявших решение продолжить службу в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовка, адаптивная физическая культура, реабилитация участников специальной военной операции.

Введение. В Вооруженных Силах Российской Федерации (ВС РФ) на современном этапе, при проведении специальной военной операции (СВО), одним из наиболее актуальных направлений реабилитации военнослужащих становится адаптивная физическая культура (АФК).

В условиях проведения СВО становится очевидно, что военнослужащие, получившие увечья, но при этом принявшие решение остаться в ВС РФ, должны быть вовлечены в активные занятия АФК [4]. Управление физической подготовки и спорта в ВС РФ, ведет активное изучение подходов и методик применения АФК к военнослужащим для их адаптации к служебной и повседневной жизнедеятельности. Это обуславливает актуальность нашего исследования.

Цель исследования заключается в определении ценности и потребности в адаптивной физической культуре как средстве восстановления военнослужащих, принявших участие в СВО.

Задачи исследования:

1. Определить значимость АФК для ВС РФ на современном этапе развития.
2. Выявить наиболее важные направления АФК для восстановления военнослужащих, принявших участие в СВО, и их адаптации к повседневной жизнедеятельности.

Методика и организация исследования. Для достижения поставленных задач данного исследования был выполнен обзор литературных источников и осуществлен анализ предыдущих исследований по тематикам адаптивной

физической культуры и адаптивного спорта для людей с ограниченными возможностями.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) к нормальной социальной среде. Название «адаптивная» подчёркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья [4].

Данное направление в России начало свое движение в 1930-х годах, когда произошло возникновение первых спортивных организаций и секций для работы с людьми, имеющими осложнение в работе органов зрения и слуха. В последствии с активным развитием лечебной физической культуры (с 1945 года) проходили занятия для людей с поражением опорно-двигательного аппарата, на которых применялись элементы различных видов спорта, в том числе плавания, волейбола, легкой атлетики, настольного тенниса и др. В последствии в 1980 году в СССР была создана первая Федерация спорта инвалидов при Горспорткомитете Ленинграда, расширяя движение адаптивного спорта и адаптивной физической культуры.

Сегодня развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в России характеризуется: увеличением занимающихся, усовершенствованием и увеличением материальной-технической базы, активным развитием теоретико-методического оснащения данного направления, а также организация и проведение массовых состязаний и чемпионатов среди людей с ограниченными возможностями.

Основная часть.

АФК – это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья.

Кроме того, можно считать данное явление видом деятельности и ее социальными и индивидуально значимыми результатами по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни, а также оптимизации его состояния, и развитию в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции.

АФК – специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средство и способ совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов [1].

Выполнение поставленных боевых и других задач в условиях ведения боевых действий сопряжено с высоким риском для жизни и большим эмоциональным напряжением. В связи с этим считается, что у военнослужащих более высокая степень вероятности получения комплексного посттравматического стрессового расстройства (КПТСР), которое возникает в результате влияния факторов длительного и экстремального характера,

воздействующих на психику человека [6]. Изучение личностных особенностей ветеранов боевых действий в основном акцентируются на исследовании посттравматического стресса. Одним из ведущих негативных психологических последствий боевых действий является смена ценностно-смысловых ориентиров в жизнедеятельности человека [2]. Учитывая данную особенность после возвращения из районов боевых действий у военнослужащих возможно появление определенных сложностей с социальной интеграцией в гражданское общество.

Помимо психологического состояния, необходимо уделять внимание на адаптацию военнослужащих, получивших ранения, ограничивающие их функциональные возможности. Среди участников СВО, получивших увечья и проходящих медико-социальную экспертизу, 54,4 % имеют ампутации: на верхние конечности приходится 20 %, на нижние – 80 %. При этом также присутствуют ранения с поражением отдельных нейронных центров, которые либо блокируют, либо ограничивают функциональные возможности организма к ведению повседневной жизнедеятельности.

Следовательно – АФК применительно к военнослужащим, принимавшим участие в СВО, по своей сути способствует решению задач по адаптации к повседневной жизни. Это обосновывает активное развитие данного направления специалистами физической подготовки и медицинской службы в ВС РФ.

Таким образом целью АФК в ВС РФ можно считать приспособление к повседневной и служебной деятельности военнослужащих с ограниченными возможностями, принявших решение продолжить службу. С учетом специфики военной службы задачами АФК в ВС РФ можно определить:

1. Адаптация военнослужащих с ограниченными возможностями к повседневной и служебной деятельности с помощью применения средств и методов физической культуры.
2. Социализация военнослужащих и интеграция их в общество.
3. Снятие психологического напряжения и профилактика КППСР.

С. П. Евсеев в своем труде «Теория и организация адаптивной физической культуры» выделил четыре основных вида адаптивной физической культуры, а именно: адаптивную физическую реабилитацию, адаптивное физическое воспитание, адаптивную двигательную рекреацию и адаптивный спорт [5].

Адаптивная физическая реабилитация – вид АФК, направленный на восстановление временно утраченных функций, или их компенсация за счет сохранившихся. Для военнослужащих принявших решение продолжить свою службу в ВС РФ, данное направление является одним из наиболее актуальных, так как оно позволяет найти возможности выполнять те или иные должностные обязанности даже с учетом ограниченности своих функциональных возможностей.

Адаптивное физическое воспитание – формирование у людей с ограниченными возможностями уверенности и осознанности в своих силах

и действиях. Во время занятий адаптивным физическим воспитанием формируются специальные знания и новые (или вновь приобретенные) двигательные умения и навыки, и производится нравственное воспитание, что важно в случаях работы с необратимой патологией или инвалидностью, когда человек по новой обучается базовым двигательным умениям, как пример: умение ходить на протезах.

Адаптивная двигательная рекреация – двигательная деятельность, направленная на оптимизацию функционального состояния и восстановление физических и духовных сил человека с ограниченными возможностями. Содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на получение знаний и умений в возможность удовлетворения потребности отдыха после выполнения различных видов деятельности. Для принявших решение продолжить службу после получения ранений на СВО, данный вид АФК необходим для профилактики собственного физического и психологического здоровья, а также для поддержания эффективной работоспособности.

Адаптивный спорт – деятельность, при которой люди с ограниченными возможностями здоровья реализуют свои физические и духовные способности через участие в соревнованиях. Основу данного вида составляет соревновательная деятельность и подготовка к ней. С применением средств физической культуры данное направление позволяет удовлетворить духовные потребности человека в самореализации и саморазвитии, при этом повышая уровень социальной интеграции и адаптации в обществе, что положительно влияет на эмоциональный фон занимающихся. Применительно к ВС РФ организация мероприятий адаптивного спорта возможна как проведение отдельных соревнований во время спортивно-массовой работы в войсках или организации кубков, отдельных чемпионатов для данной категории лиц.

Данные виды могут быть применены в процессе службы военнослужащими с ограниченными возможностями во время проведения форм физической подготовки или по отдельно спланированным мероприятиям руководящего состава воинских частей или органов вышестоящего управления.

Интегрируя направление АФК в ВС РФ, возможность организации данных мероприятий сочетается с проведением различных форм физической подготовки. При этом стоит учитывать, что подход к занимающимся АФК должен содержать индивидуальный характер с учетом специфики ограниченности функциональных возможностей, особенности полученного ранения, а также психологического состояния военнослужащего. Данные мероприятия должны быть подготовлены совместно специалистами данных направлений.

Заключение. Управление физической подготовки и спорта в ВС РФ уже ведет активную работу по интеграции АФК в ВС РФ. В Военном институте физической культуры ведется подготовка специалистов данного направления. Разрабатываются решения по внедрению изменений в руководящие документы по организации физической подготовки с учетом контингента

военнослужащих, с ограниченными возможностями, но принявших решение продолжить службу.

Развитие АФК на сегодняшний день повсеместно популяризируется не только среди военнослужащих, но и среди гражданского населения. Соревнования по адаптивному спорту массово проводятся во всех регионах России активно продвигая данное направление.

Подводя итоги всего вышесказанного, можно сделать выводы о том, что развитие АФК в ВС РФ на современном этапе развития необходимо, с учетом большого количества военнослужащих, принявших участие в СВО. Занятия АФК позволяют решить комплекс задач по реабилитации военнослужащих и их приспособлении к жизнедеятельности, невзирая на их ограничения по состоянию здоровья.

Список литературы

1. Самыличев А.С. Основные положения адаптивной физической культуры: учебно-метод. пособие / А.С. Самыличев [и др.]. – Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2022. – 88 с.
2. Афанасьева, Е.Э. Адаптивный спорт как способ физической реабилитации и социальной адаптации ветеранов СВО / Е.Э. Афанасьева, О.Е. Клименко // Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ». – 2025. – № 4. – С. 338-348.
3. Образцов, М.С. Интеграция в социальную среду военнослужащих с ограниченными возможностями здоровья / М.С. Образцов, В.А. Исламов, В.Б. Дергачев // Известия Тул.ГУ. Физическая культура. Спорт. – 2024. – Вып. 3. – С. 46-51.
4. Зыков, А.В. Развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации / А.В. Зыков, А.Г. Смирнов, А.Г. Щуров, В.С. Черный // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2024. – № 4. – С. 19-23.
5. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. – М: «Спорт», 2016. – 616 с.
6. Кадыров, Р.В. Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство: современные подходы к определению понятия, этиологии, диагностика и психотерапия / Р.В. Кадыров, В.В. Венгер // Психолог. – 2021. – № 4. – С. 45-60.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 17-19 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

В.В. Биткин

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. Разработано содержание технической подготовки волейболистов 17-19 лет с внедрением специальных тренажерных устройств дополнительного оборудования, которая апробирована на практике и включает в себя применение специализированных тренировочных заданий, обеспечивающих наиболее эффективное совершенствование технической подготовленности спортсменов представленной возрастной группы.

Ключевые слова: спортивные игры, волейбол, спортсмены 17-19 лет, техническая подготовка, специальные тренажерные устройства и дополнительное оборудование.

Введение. На этапе развития технического мастерства волейболистов в возрастной группе 17-19 лет происходят интенсивные физические, технические и тактические изменения, направленные на совершенствование спортивных навыков, повышение спортивных результатов и подготовку к высоким нагрузкам спортсмена. В связи с этим необходимо обеспечить максимально эффективный тренировочный процесс, один из аспектов которого – использование современных средств технической подготовки. В современных условиях развития спортивных технологий возникает необходимость внедрения специальных тренажерных устройств и дополнительного оборудования, способных в значительной степени повысить качество и эффективность тренировочного процесса [1, 2].

Использование специализированных технических средств позволяет не только автоматизировать процессы отработки конкретных технических элементов, например, подачи, приема, атаки и блокирования, но и создавать условия, максимально приближенные к игровым ситуациям. Это способствует ускорению формирования правильных движений, повышению точности и скорости выполнения технических навыков, а также развитию координационных способностей. Кроме того, современные тренажеры позволяют наблюдать за прогрессом спортсмена в реальном времени, что значительно облегчает контроль за тренировочным процессом и своевременную коррекцию ошибок. В этой связи использование новых технологий становится важнейшим компонентом системного подхода к технической подготовке волейболистов, что способствует достижению лучших спортивных результатов [3-6].

Цель исследования – разработать содержание технической подготовки волейболистов в возрасте 17-1,9 лет с использованием специальных тренажерных устройств и дополнительного оборудования, составить рекомендации для эффективного построения тренировочного процесса.

Объект исследования – тренировочный процесс мужской студенческой волейбольной команды СГУС 17-19 лет.

Предмет исследования – техническая подготовка волейболистов СГУС 17-19 лет с использованием специальных тренажерных устройств и дополнительного спортивного оборудования.

Организация и методы исследования. Методы исследования: анализ научно-методической литературы; изучение, анализ и обобщение материалов по вопросам исследования; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; контрольно-педагогические испытания (тесты); методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «СГУС» г. Смоленска. В нашем исследовании приняли участие студенты 2008-2006 года рождения (17-19 лет), занимающиеся в учебно-тренировочной группе волейбола ФГБОУ ВО «СГУС» г. Смоленска. Квалификация спортсменов мужской волейбольной команды СГУС соответствует первому спортивному разряду.

Разработано содержания технической подготовки волейболистов 17-19 лет с помощью специальных тренажерных устройств и дополнительного оборудования. В период с января по 10 марта 2024 года внедрение экспериментального содержания технической подготовки волейболистов 17-19 лет с помощью специальных тренажерных устройств и дополнительного оборудования.

Результаты исследования. В течении тренировочного процесса по экспериментальному содержанию технической подготовки с использованием специальных тренажеров и дополнительного оборудования мы наблюдали за техническими показателями спортсменов: в начале учебно-тренировочной программы (3 января); после первого мезоцикла (31 января); в конце экспериментальной плана (15 марта).

Для большей объективности данных показателей мы разделили спортсменов на группы, учитывая их амплуа (Доигровщик, связующий, диагональный и центральный блокирующий).

Оценили эффективность на основе средних данных технических показателей по всем игровым амплуа спортсменов волейболистов СГУС 17-19 лет.

Таблица 1 – Динамика показателей технической подготовленности спортсменов СГУС 17-19 лет всех игровых амплуа

Дата проведения	Спортсмены всех игровых амплуа			Темпы прироста
	3 января	31 января	4 марта	
Подача мяча	7,5	7,7	8,2	+8%

Продолжение таблицы 1 – Динамика показателей технической подготовленности спортсменов СГУС 17-19 лет всех игровых амплуа

Прием мяча	5,7	6,5	7	+13%
Нападающий удар	7,1	7,6	8,2	+11%
Передача сверху	7,8	8,4	8,7	+9%
Передача снизу	7,4	7,8	8,3	+9%

На основе полученных данных можно свидетельствовать об эффективном влиянии на спортсменов представленных амплуа. Показатели подачи мяча увеличились незначительно, в отличии от результатов приема мяча, что свидетельствует о значительно большей эффективности внедрения специальных тренажеров и оборудования для совершенствования техники приема мяча. Показатели передачи снизу и сверху двумя руками увеличивались равномерно и к заключительному тестированию прирост показателей составил в среднем 9%. Что способствует формированию более универсального арсенала технических умений в свою очередь окажет существенное влияние на роль и эффективность в тактических действиях, взаимодействиях и успешном выступлении волейбольной команды СГУС 17-19 лет в целом.

Не высокий прирост в показателях подачи мяча, приёма мяча и нападающего удара свидетельствует о том, что амплуа связующих игроков в процессе соревновательной игровой деятельности не участвует в приёме мяча и редко выполняют нападающие удары, в этой связи прирост представленных показатели значительно ниже передачи сверху и передачи снизу у игроков амплуа связующий, что отражается на средних показателях.

Также отмечается прирост на 13% приёма мяча это может быть связано с тем, что игроки позиции диагональные не участвуют в организации приёма мяча команды. Поэтому после экспериментального плана спортсмены данного амплуа показали существенный прирост с низкого уровня технической подготовленности до среднего, что оказывает существенное влияние на средние показатели по всем игровым амплуа.

Тестирование амплуа центральный блокирующий показало стабильный прирост всех показателей, что равномерно отражается в средних результатах по всем игровым амплуа. Для данного амплуа в современном волейболе характерна универсальность, так как в отличии от других амплуа нагрузка на организм этих спортсменов очень высока и часто центральный блокирующий выступает в роли связующего игрока и качество передачи так же неотъемлемая часть их участия в игре. И положительная динамика показателей передачи двумя руками сверху и двумя руками снизу в среднем на 9% свидетельствует о наиболее успешном использовании технических приемов в спортивной борьбе.

Заключение. Обобщая результаты проведенного исследования, можно отметить, что разработанное содержание технической подготовки

волейболистов в возрасте 17-19 лет, основанная на использовании специальных тренажерных устройств и дополнительного оборудования, показала свою высокую эффективность и перспективность. Проведенный эксперимент подтвердил гипотезу о том, что внедрение специальных тренажеров и дополнительного оборудования в тренировочный процесс способствует существенному повышению уровня технического мастерства спортсменов, а также оптимизации тренировочной деятельности в целом.

Список литературы

1. Ачкурин, Н.А. Учет индивидуальных особенностей при формировании технико-тактических действий в процессе подготовки волейболистов / Н.А. Ачкурин. – М.: Берлин: Директ-Медиа, 2015. – С. 22-25.
2. Булыкина, Л.В. Анализ индивидуальных и групповых тактических действий в волейболе: учебно-методическое пособие / Л.В. Булыкина, Н.Ю. Белова, В.А. Григорьев, А.С. Ефимов, А.М. Пшеничная, Е.В. Фомин. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 64 с.
3. Губа, В.П. Классификация технических устройств в тренировке спортсменов-игровиков / В.П. Губа, А.В. Родин, А.Д. Скрипко, А.А. Плешаков // Теория и практика физической культуры – 2025. – № 2. – С. 92-95.
4. Зинченко, И. С. Техническая подготовка волейболистов с помощью тренажеров / И. С. Зинченко. – Казань: Казанский университет, 2021. – 210 с.
5. Марков, К.К. Техника современного волейбола: монография / К.К. Марков. – Красноярск: СФУ, 2013. – С. 134-144.
6. Романова, И. В. Атакующие приемы и действия волейболистов молодежного возраста / И. В. Романова // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 6. – С. 10-14.

УДК 796.015

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ТРЕЙЛРАННИНГЕ

Е.Н. Бобкова, С.В. Зайцев

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. Растущая популярность трейлового бега на различные дистанции обуславливает необходимость изучения факторов, влияющих на спортивный результат, понимания пользы и рисков для здоровья от данного рода занятий. Многолетняя подготовка трейлраннеров должна строиться на основе учета квалификационных и индивидуальных особенностей спортсменов, с учетом рационального распределения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Ключевые слова: трейлраннинг, бегуны-трейлраннеры, система подготовки, многолетнее планирование.

Введение. Трейлраннинг – это новая дисциплина легкой атлетике, которая отличается от обычного бега рельефом местности для проведения соревнований, в одной дистанции сочетаются подъемы и спуски, ориентирование на местности, преодоление естественных препятствий и др.

Трейлраннеры – это бегуны, имеющие опыт участия в беге на шоссе и, теперь пытающиеся преодолевать дистанции по сложной рельефной пересеченной местности. Для преодоления дистанции по пересеченной местности с большими перепадами высоты спортсмену необходимо развивать множество физических качеств, помогающие быстро и экономично преодолевать дистанцию.

Анализ спортивных результатов российских трейлраннеров на международной арене свидетельствует о существенном отставании последних от конкурентов из других стран. Данное обстоятельство определяет актуальную задачу поиска новых научно-обоснованных способов разработки и совершенствования системы подготовки спортивного резерва в трейлраннинге [2].

Большинство методик подготовки трейлраннеров, используемых зарубежными и отечественными специалистами, строятся на основе подходов, апробированных в одном из видов, входящих в состав соревновательного упражнения, зачастую это бег на средние и длинные дистанции, в которых ранее специализировался спортсмен [1, 5, 7].

Достижение высокого уровня подготовленности и реализация его в спортивном результате возможны только за счет методически правильного построения тренировочного процесса и оптимального сочетания тренировочных и соревновательных нагрузок в циклах подготовки различного масштаба.

Таким образом, выявлен ряд нерешенных вопросов:

- подготовка бегунов трейлраннеров востребована в практике и актуальна на современном этапе развития спорта;
- вопросы подготовки спортивного резерва в трейлраннинге остаются не изученными и научно не обоснованными;
- существует острая необходимость разработки научно-обоснованных подходов к построению многолетней подготовки бегунов трейлраннеров.

Цель исследования – изучить и проанализировать научные публикации по подготовке спортивного резерва в трейлраннинге.

Трейлраннинг – это передвижение по сложным и меняющимся поверхностям таким как: грязь, снег, броды, грунт твёрдый, мягкий, камни, глина, песок, болота и многое другое, требуется дополнительные затраты энергии, увеличивается время на дистанции, ускоряется наступление общей усталости.

По мнению Ю.Н. Петрова [4] особенности подготовки по трейлраннингу отличаются по нагрузке от бега по асфальту и другим ровным твёрдым поверхностям. В трейлраннинге задействуется гораздо больше мышц опорно-двигательного аппарата (ОДА), особенно мышцы-стабилизаторы, крупные мышцы ног, мышцы спины и живота.

Результаты немногочисленных исследований [2, 6] показывают, что для успешного овладения рациональной техникой бега по пересеченной местности необходимо иметь высокие показатели специальной физической подготовленности, так как физическая и техническая стороны подготовленности спортсменов тесно связаны между собой.

По мнению А.В. Аришина [2], для обеспечения эффективного тренировочного процесса и адаптации организма спортсмена под бег по определенной поверхности, необходимо выполнять тренировки именно на такой поверхности.

Результаты исследований Р. Слимейкера и Р. Браунинга [5], выявили, что тренировочные программы по трейлраннингу должны быть разнообразными: с разной частотой пульса, с разным темпом бега и передвижений, в разное время суток, на разных рельефах и т. д.

Приступая к планированию тренировочных нагрузок, необходимо проанализировать и выявить слабые и сильные стороны соревновательной деятельности трейлраннеров, лимитирующие звенья в физической и технической подготовленности, тренировочные нагрузки на различных этапах годичного цикла. Данная информация должна служить исходной для принятия решения и планирования тренировочных воздействий.

Вопросам многолетней подготовки трейлраннеров посвящено единичное количество научных исследований, в настоящее время отсутствуют подходы к развитию различных физических качеств у трейлраннеров [3, 5].

На актуальность и своевременность изучения проблемы тренировочного процесса трейлраннеров сейчас указывают анализ результатов многих престижных соревнований в этом виде спорта [7, 8, 9]. Можно отметить, как часто спортсмены сходят с дистанций из-за травм, преодоления спусков и подъемов, не соблюдения водно-солевого баланса, неправильной экипировки и т.д. Даже элитные бегуны в марафоне переходя в трейлраннинг, зачастую не могут показать высокого результата, потому что не имеют должной подготовки в преодолении горных участков, работы в подъемы с трекинговыми палками и в других тонкостях этого спорта.

В результате анализа научно-методической литературы и программ подготовки трейлраннеров было выявлено, что трейлраннинг – вид спорта на выносливость, и подготовка к соревнованиям в этой дисциплине совпадает со многими правилами подготовки, которые работают в таких циклических дисциплинах, как: марафонский бег; сверхмарафон; горный бег; ориентирование; скайраннинг (трейлраннинг на больших высотах) [1, 3, 5].

Проведенный анализ научно-методической литературы и практический опыт отечественных и зарубежных специалистов показывает, что система

подготовки бегунов трейлраннеров на всех этапах многолетней подготовки является сложным и многогранным процессом. Это связано, прежде всего, со строгим соответствием содержания тренировочного процесса специфическим требованиям, диктуемым этой дисциплиной [2, 8].

Заключение. Трейлраннинг – это новая, мало изученная дисциплина легкой атлетики, в которой на сегодняшний день требуется научное обоснование: методических подходов и требований к планированию многолетнего тренировочного процесса; к содержанию и нормированию нагрузок в многолетней подготовке спортсменов, способствующих эффективному процессу спортивного совершенствования; надежные и информативные критерии для оценки различных сторон физической подготовленности юных трейлраннеров.

Список литературы

1. Аикин, В.А. Беговая экономичность и особенности ее повышения у легкоатлетов-стайеров (зарубежный опыт) / В.А. Аикин, Ю.В. Корягина // Наука и спорт: современные тенденции, 2014. – № 3. – С. 86-90.
2. Аришин, А.В. Направленность и содержание тренировочного процесса у квалифицированных бегунов трейлраннинге / А.В. Аришин // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: матер. Междунар. научно-практ. конф., 2019. – С. 19-21
3. Карназес, Д. Бегущий без сна / Дин Карназес; пер. с англ. изд. Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 256с.
4. Петров, Н.Ю. Оценка уровня беговой подготовленности юных спортсменов на этапе начальной специализации в трейлраннинге / Н.Ю. Петров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 242-246.
5. Слимейкер, Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: пер. с англ./ Р. Слимейкер, Р. Браунинг. – М: Тулома, 2011. – 328 с.
6. Чупахина, Е.К. Особенности индивидуализации тренировочных нагрузок бегунов в трейлраннинге / Е.К. Чупахина // Культура физическая и здоровье современной молодежи: матер. III Междунар. научно-практ. конф. – Воронеж, 2020. – С. 231-236.
7. British Open Fell Runners Association / Британская Открытая Ассоциация по ФеллРаннингу. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bofra.org.uk/>
8. Amateur Athletic Association (AAA)/ Любительская спортивная ассоциация. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.englandathletics.org/young-athletes-and-schools/aaa>.
9. FellRunnersAssociation (FRA) / Ассоциация по ФеллРаннингу [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.fellrunner.org.uk/>

СРЕДСТВА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В УРОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

В.А. Брайцева¹, А.М. Иванькова²

*¹ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск;*

*²МБОУ Дорогобужская СОШ № 1,
Россия, г. Дорогобуж*

Аннотация. В статье представлены средства спортивно-оздоровительного туризма, рекомендуемые к применению в подготовке учащихся начальных классов.

Ключевые слова: средства спортивно-оздоровительного туризма, физическая подготовка, учащиеся начальных классов.

Введение. Спортивно-оздоровительный туризм является одним из видов деятельности, комплексно развивающих человека в таких направлениях, как: духовная сфера (развитие высоких человеческих качеств, необходимых в экстремальных условиях походной жизни); познавательные аспекты, включая совершенствование экологической культуры человека; самоутверждение личности, включая спортивные и иные достижения; оздоровительный эффект – естественное благотворное влияние природной среды [1].

Занятия туризмом и ориентированием способствует воспитанию высоких моральных качеств, формированию и развитию физических и психофизических качеств личности, а также позволяют сохранить и укрепить здоровье занимающихся [2].

Современная система образования требует поиска новых, эффективных и увлекательных форм организации физического воспитания детей. Особенно актуально это для учащихся начальных классов, у которых закладывается фундамент здоровья, формируется интерес к систематическим занятиям физической культурой и вырабатываются необходимые двигательные навыки. Традиционные уроки физкультуры зачастую не могут в полной мере удовлетворить естественную потребность детей в движении, познании, приключении и непосредственном общении с природой [3].

Эффективным решением данной проблемы является интеграция средств спортивно-оздоровительного туризма в образовательный процесс.

Цель исследования – разработать методику применения средств спортивно-оздоровительного туризма в рамках физической подготовки учащихся начальных классов.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс физической подготовки учащихся начальных классов.

Предмет исследования – методика проведения урока физической культуры в начальной школе.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что применение средств спортивно-оздоровительного туризма в урочном процессе по физическому воспитанию в начальной школе и учреждениях дополнительного образования позволит разнообразить физкультурно-спортивную работу, повысить мотивацию детей к занятиям и заложить прочную основу для здорового образа жизни.

Организация и методы исследования. В ходе исследования использовались методы теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы по проблеме физического воспитания и спортивно-оздоровительного туризма.

Результаты исследования. Учащиеся 1-4 классов характеризуются высокой двигательной активностью, быстрой утомляемостью, неустойчивым вниманием и преобладанием наглядно-образного мышления. Они эмоциональны, любознательны и лучше воспринимают информацию в игровой, соревновательной форме. Спортивно-оздоровительный туризм, по своей сути, является непрерывной двигательной игрой на свежем воздухе, что идеально соответствует возрастным психофизиологическим потребностям детей [2].

Применительно к младшему школьному возрасту, туризм позволяет решить ряд специфических задач (таблица 1).

Таблица 1 – Специфические задачи, реализуемые в туризме

№ п.п.	Наименование	Характеристика	Задания
1	Оздоровительные	Повышение функциональных возможностей организма, закаливание, профилактика гиподинамии и нарушений осанки	Ходьба с рюкзаком и палками, по бревну, прогулки на свежем воздухе
2	Образовательные	Формирование базовых туристских навыков; расширение знаний о природе родного края	Укладка рюкзака, установка палатки, ориентирование по карте и компасу
3	Воспитательные	Развитие самостоятельности, ответственности, взаимопомощи, дисциплинированности и умения работать в команде	Коллективные задания

Продолжение таблицы 1 – Специфические задачи, реализуемые
в туризме

4	Развивающие	Совершенствование физических качеств: общей выносливости (как ключевого качества), ловкости, координации, силовой выносливости мышц ног и спины	Кросс-поход, выходного дня, преодоление полосы препятствий
---	-------------	---	--

Основные принципы применения методики спортивно-оздоровительного туризма в урочной подготовке по физической культуре в начальных классах представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Принципы спортивно-оздоровительного туризма

Содержательный компонент методики физической подготовки с использованием спортивно-оздоровительного туризма во время уроков физической культуры в начальных классах представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Содержательный компонент методики физической подготовки с использованием спортивно-оздоровительного туризма

№ п.п.	Компоненты	Содержание
1	Подготовительные занятия в спортивном зале или на пришкольной площадке	Занятия в природной среде
2	Изучение узлов	Прямой, восьмёрка, встречный, булинь

Продолжение таблицы 2 – Содержательный компонент методики
физической подготовки с использованием
спортивно-оздоровительного туризма

3	Элементарное ориентирование	Стороны света, азимут
4	Техника пешеходного туризма	Правильная ходьба по различному рельефу, подъёмы и спуски; упражнения на развитие равновесия и координации
5	Основы спортивного ориентирования	Работа с крупномасштабной схемой местности (1:5000 – 1:10000), поиск ориентиров.
6	Преодоление естественных препятствий	Овладение техникой переправы по бревну, подъемов и спусков со страховкой
7	Преодоление искусственных препятствий	Натянутые переправы, макеты «буреломов», «кочки»
8	Привалы	Организация бивака, основы разведения костра (теоретически и на специально оборудованном месте)

Для успешной реализации методики рекомендуется:

- тесное сотрудничество учителя физической культуры с классными руководителями и родителями;
- поэтапное освоение навыков: от простого к сложному;
- обязательное соблюдение всех мер безопасности;
- интеграция туристско-краеведческого компонента в содержание занятий;
- проведение итоговых спортивно-туристских праздников для мотивации учащихся.

Заключение. Применение средств спортивно-оздоровительного туризма в физической подготовке младших школьников является высокоэффективной методикой. Она выходит за рамки традиционного урока, обеспечивая комплексное воздействие на личность ребёнка: укрепляет здоровье, развивает физические и интеллектуальные способности, воспитывает морально-волевые качества и формирует бережное отношение к природе.

Список литературы

1. Балчирбай, М.В. Спортивно-оздоровительный туризм в системе физического воспитания детей школьного возраста / М.В. Балчирбай, Х.о.Д.Н. Ооржак, М.А. Саая // Сибирский антропологический журнал. – 2020. – Т. 4. – № 1. – С. 77-84.

2. Павлова, М.И. Методика преподавания физической культуры в начальных классах / М.И. Павлова, А.И. Зезегова // Сб. ст. XV Междунар. научн.-иссл. конкурса, Пенза, 25 ноября 2024 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. – С. 197-200.

3. Соболев, С.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие / С.В. Соболев, В.М. Пашкевич, Н.В. Соболева и др. – Красноярск: СФУ, 2021. – 180 с.

УДК 613.71+796.034-05

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ

Ю.А. Буслаева, И.В. Антипенкова

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. Исследование направлено на определение эффективности учебно-тренировочного процесса девушек 18-20 лет, организованного на основе применения средств аэробики. В статье изложены результаты тестирования физической подготовленности участников исследования.

Ключевые слова: девушки 18-20 лет, физическая подготовленность, оздоровительная аэробика, оздоровительно-тренировочный процесс.

Введение. Уровень физической подготовленности выступает как фундаментальный интегральный показатель, свидетельствующий о степени готовности молодежи к освоению профессиональных навыков и последующему совершенствованию в выбранной сфере деятельности. Молодой специалист должен демонстрировать не только высокую квалификацию по своей специальности, но и быть физически развитым, обладать необходимой выносливостью для успешного выполнения сложных профессиональных задач [1].

Среди разнообразных направлений массовой физической культуры оздоровительная аэробика занимает особое место, пользуясь заслуженной популярностью, в особенности у девушек, стремящихся к поддержанию физических кондиций и уровня своего здоровья.

Оздоровительная аэробика обладает рядом отличительных черт. К ним относятся: наличие в структуре занятия отдельных блоков, выполняющих разные функции; специфическая техника, необходимая для правильного выполнения упражнений; а также методы, позволяющие контролировать уровень нагрузки. Кроме того, занятия аэробикой строятся с учетом ритмической составляющей и темпа выполнения движений [2, 3].

Цель исследования – изучить влияние занятий аэробикой на физическую подготовленность девушек 18-20 лет.

Объект исследования – оздоровительно-тренировочный процесс девушек 18-20 лет, организованный на основе применения средств аэробики.

Предмет исследования – динамика физической подготовленности девушек 19-20 лет, занимающихся аэробикой.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение средств оздоровительной аэробики в ходе оздоровительно-тренировочных занятий позволит повысить уровень физической подготовленности девушек 18-20 лет.

Организация исследования. Педагогическое исследование осуществлялось в период с сентября 2024 по апрель 2025 года на базе фитнес-клуба «Норе Fitness» г. Смоленска. В педагогическом эксперименте приняли участие 16 девушек в возрасте от 18 до 20 лет, которые были разделены на контрольную (n=8) и экспериментальную (n=8) группы. Все участницы педагогического эксперимента не имели медицинских противопоказаний и были допущены до занятий аэробикой.

Девушки контрольной группы занимались по стандартной программе фитнес-клуба и применяли в качестве средств развития физических качеств общепринятые упражнения, а экспериментальная группа занималась в соответствии с разработанным комплексом упражнений, который был направлен на повышение физической подготовленности. Аэробная часть занятия включала танцевальные комбинации шагов аэробики, бег, прыжки в сочетании с движениями руками. При построении хореографических комбинаций использовался блоковый метод.

Силовой блок основной части состоял из упражнений в преодолении веса собственного тела для мышц рук и плечевого пояса, мышц спины и мышц нижних конечностей. Продолжительность упражнений, повторяющихся в одной серии от 8 до 16 раз, продолжительность интервалов отдыха между сериями – 40–60 с. Выполнение упражнений осуществлялось непрерывным, а в партерной части повторно-серийным методом с регламентированным количеством повторений и интервалов отдыха между ними.

Результаты исследования. В ходе педагогического эксперимента установлено, что уровень физической подготовленности девушек контрольной и экспериментальной групп находился на низком уровне, о чем свидетельствуют результаты констатирующего этапа педагогического эксперимента (таблица 1).

Полученные результаты в начале педагогического эксперимента подтверждают предположение о том, что существует необходимость внедрения в оздоровительно-тренировочный процесс новых средств для повышения уровня физической подготовленности девушек 18-20 лет.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности девушек 18-20 лет в начале эксперимента ($X \pm \sigma$)

№	Контрольно-педагогические испытания	Результаты групп		p
		КГ (n=8)	ЭГ (n=8)	
1	Прыжки на скакалке за 25 с, кол-во раз	57,1 $\pm$ 2,26	57,7 $\pm$ 1,71	>0,10
2	Наклон вперёд из положения сидя, см	8,3 $\pm$ 1,40	8,6 $\pm$ 1,40	>0,10
3	Прыжок в длину с места, см	155,7 $\pm$ 3,30	160,3 $\pm$ 5,14	>0,01
4	Челночный бег 4х9, с	11,1 $\pm$ 0,21	11,0 $\pm$ 0,23	>0,10
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	8,7 $\pm$ 2,86	8,7 $\pm$ 1,19	>0,05

В таблице 2 представлены результаты формирующего этапа педагогического эксперимента.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности девушек 18-20 лет в конце педагогического эксперимента ($X \pm \sigma$)

№	Контрольно-педагогические испытания	Результаты групп		p
		КГ (n=8)	ЭГ (n=8)	
1.	Прыжки на скакалке за 25 с, кол-во раз	60,75 $\pm$ 2,27	63,6 $\pm$ 2,05	$\leq$ 0,01
2.	Наклон вперёд из положения сидя, см	9,75 $\pm$ 1,08	10,8 $\pm$ 2,42	$\leq$ 0,01
3.	Прыжок в длину с места, см	157,6 $\pm$ 3,77	168,7 $\pm$ 8,25	$\leq$ 0,10
4.	Челночный бег 4х9, с	10,7 $\pm$ 0,33	10,2 $\pm$ 0,23	$\leq$ 0,01
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10,6 $\pm$ 2,28	15,6 $\pm$ 2,11	$\leq$ 0,01

Установлено, что у девушек экспериментальной группы произошли достоверные изменения во всех тестовых показателях.

Значительные изменения результатов произошли в тестовых упражнениях «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (15,6 $\pm$ 2,11), «Прыжок в длину с места» (168,7 $\pm$ 8,25). Это объясняется применением комплекса силовых упражнений в основной части, выполняемых повторно-серийным методом.

В испытании на развитие ловкости («челночный бег 4х9»), на протяжении

всего формирующего эксперимента наблюдалась тенденция к улучшению результатов. Девушки экспериментальной группы увеличили результаты на 0,8 с. В контрольной группе произошло незначительное улучшение результата лишь на 0,4 с. Низкий уровень развития ловкости в экспериментальной группе значительно снизился, до 50%, в то время как средний и высокий уровень повысились на 37,5% и 12,5% соответственно. Это свидетельствует о том, что большая часть девушек прогрессировала.

Для оценки уровня гибкости испытуемые выполняли тестовое задание «Наклон вперед из положения сидя». Так, у девушек экспериментальной группы значения увеличились на 2,2 см, при $p \leq 0,01$. Уровень развития гибкости повысился с низкого уровня до среднего.

Выводы. В результате внедрения в основную часть разработанных комплексов упражнений установлены достоверные изменения уровня физической подготовленности девушек 18-20 лет ($p \leq 0,01$). Повышение физической подготовленности обусловлено использованием блокового метода в аэробном блоке основной части занятия, которой способствовал высокой моторной плотности оздоровительно-тренировочного занятия и повторно-серийного метода в партерной части занятия.

Список литературы

1. Антипенкова, И. В. Направленность и содержание оздоровительно-тренировочного процесса женщин трудоспособного возраста / И. В. Антипенкова, А. В. Киреева, Ю. А. Буслаева // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 29 апреля 2022 года / Редколлегия Е.М. Бердичевская, Н.И. Дворкина, И.Н. Калинина, С.П. Лавриченко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 114-120.
2. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
3. Рябцова, О. К. Построение занятий по оздоровительной аэробике / О. К. Рябцова. – Минск: БГУФК, 2015. – 70 с.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ГРЕБКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ ПЛОВЦОВ БРАССИСТОВ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ИНВЕНТАРЯ

В.В. Бутакова, А.Е. Озеркин

*ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»,
Россия, г. Санкт-Петербург*

Аннотация. В представленной статье рассматривается проблема, связанная с повышением эффективности гребковых движений пловцов брассистов, за счет применения в тренировочном процессе специализированного инвентаря. Исследуется влияния различных спортивных плавательных приспособлений на результат пловцов. Даны рекомендации по применению исследуемого инвентаря.

Ключевые слова: плавание, пловцы брассисты, специализированный плавательный инвентарь.

Введение. Проблема повышения эффективности тренировочного процесса тесно связана с оптимальным использованием методов и средств спортивной тренировки. Особое место занимают средства и методы, которые используются для развития скоростно-силовых качеств [2, 4]. Таким образом, проблема полноценного использования новейших достижений в методике тренировки пловцов для решения основных задач, а именно повышения эффективности гребковых движений поможет повысить результативность тренировочного процесса.

Цель исследования: повышение эффективности гребковых движений процесса пловцов брассистов с помощью применения специализированного инвентаря, направленного на совершенствование скоростно-силовых качеств.

Объект исследования: процесс совершенствования гребковых движений у брассистов.

Предмет исследования: специализированный инвентарь для развития скоростно-силовых способностей у пловцов брассистов.

Гипотеза: предполагалось, что применение специализированного инвентаря, направленного на совершенствование скоростно-силовых качеств у брассистов, повысит эффективность гребковых движений

Организация и методы исследования.

Исследование проводилось в два этапа:

1 этап включал анализ литературных источников по исследуемой проблеме. Подбор специализированного инвентаря и средств использования этого инвентаря. Составление шкалы оценки эффективности гребковых движений.

2 этап включал себя проведение исследования, обработка полученных результатов эксперимента, их анализ, подведение итогов по проведенному исследованию. Составление рекомендаций по использованию специализированного инвентаря.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Спортивно-педагогическое тестирование.
3. Метод математической обработки результатов исследования.

Результаты исследования. После анализа научно-методической литературы нами был выбран следующий инвентарь.

- Плавки-тормоза – тормозные шорты усиливают сопротивление воды на тело – вплоть до 5-8 кг и выше.
- Пояс с пластиковыми карманами – усиливает сопротивление воды за счет увеличения площади.
- Тормозной парашют – ремень с раскрывающимся в воде парашютом, крепящимся к поясу с помощью нейлонового троса.
- Трос сопротивления – упругие элементы тросов обеспечивают нагрузку при противодействии движению [1, 3].

До начала исследования спортсменам было предложено пройти тестирование по оценке эффективности гребковых движений по шкале представленной в таблице 1.

Таблица 1 – Критерии оценивания эффективности гребковых движений

Оценка	Критерии оценивания
«5»	Спортсмен смог достигнуть бортика бассейна
«4»	Спортсмен достиг зоны 2 м до бортика бассейна
«3»	Спортсмен достиг 5-метровой зоны до бортика бассейна

Результаты теста оценки эффективности гребковых движений представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования эффективности гребковых движений пловцов брассистов (n=5)

Контрольные упражнения	До педагогического эксперимента	После педагогического эксперимента	Достоверность различий Р
Группа использующая плавки-тормоза	3,4±0,3	3,6±0,2	P > 0,05

Продолжение таблицы 2 – Результаты тестирования эффективности гребковых движений пловцов брассистов (n=5)

Группа использующая пояс с пластиковыми карманами	3,6±0,3	4,8±0,2	P < 0,05
Группа использующая тормозной парашют	3,5±0,3	4,8±0,2	P < 0,05
Группа использующая трос сопротивление	3,5±0,3	4,7±0,2	P < 0,05

Выводы. Из представленной таблицы видно, что все группы спортсменов достоверно повысили свои результаты при тестировании эффективности гребковых движений, кроме группы использующие плавки-тормоза. Мы считаем, что это связано с меньшим сопротивлением воды и нагрузкой оказываемой на спортсмена. Данные специализированные средства подготовки могут использоваться в тренировочном процессе, но для получения желаемого эффекта требуют более длительных тренировок.

Заключение. После проведённого исследования мы выяснили воздействие специализированного инвентаря на эффективность гребковых движений. На данный момент существует множество видов различного специализированного инвентаря, используемого в тренировочном процессе пловцов брассистов. Для каждого спортсмена рекомендуется индивидуально подбирать этот инвентарь, в зависимости от периода и квалификации спортсмена. Также, чтобы данный вид нагрузки был на пользу, а не во вред, выполнять упражнения с сопротивлением следует под пристальным наблюдением тренера и не более 30% от общего тренировочного времени.

Список литературы:

1. Горбунов Е. О., Машанов В. С., Машанов С. И. Плавание: развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств: учеб.-метод. пособие. – 2020.
2. Дьяченко, Н. А. Формирование реализационных компонентов двигательных действий в спорте высших достижений / Н. А. Дьяченко, А. Е. Озеркин // IX Международный конгресс "Спорт, Человек, Здоровье": материалы Конгресса, Санкт-Петербург, 25–27 апреля 2019 года / Международная общественная организация содействия науке и спорту "Спорт, Человек, Здоровье", Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России, Правительство Санкт-Петербурга и др. – Санкт-Петербург:

Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2019. – С. 166-169.

3. Обсолямова Е. Т. Скоростно-силовая подготовка пловцов в годичном цикле: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2009. – 20 с.

4. Организация и планирование спортивной тренировки в плавании / В. Б. Авдиенко, Т. М. Воеводина, В. Ю. Давыдов, В. А. Шубина – Самара: СГПУ, 2005. – 72 С.

УДК 37.014.54

ИНТЕРНАЦИОНАЛИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ИНТЕГРАЦИИ С КНР: ФОКУС НА СПЕЦИАЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

А.В. Бышевская

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В условиях глобализации спортивной науки и индустрии интернационализация высшего образования приобретает особое значение. Китай, активно развивающий спортивную инфраструктуру, подготовку кадров и спортивные технологии, становится ключевым партнёром для университетов спортивной направленности. Интеграция с китайскими вузами открывает новые возможности для академического и профессионального обмена, совместных исследований и коммерциализации спортивных инноваций [1, 4].

В этой связи особенно актуально изучение механизмов и перспектив сотрудничества спортивных университетов России и других стран с вузами КНР в рамках интернационализации высшего образования.

Ключевые слова: интернационализация высшего образования, глобализация науки, спортивная направленность, двойные дипломы, академический обмен, подготовка кадров.

РФ и КНР договорились о проведении в 2026-2027 гг. перекрестных Годов образования России и Китая. Данная инициатива поддержана лидерами двух стран по итогам переговоров, состоявшихся мае 2025 г. в ходе визита Председателя Китайской Народной Республики Си Цзиньпина в Российскую Федерацию.

В настоящее время идет разработка проекта плана мероприятий, направленного на практическую реализацию Годов образования России и Китая. Количество совместных образовательных программ превысило 1000, функционирует более 10 сетевых университетов, объем академической мобильности достиг 50000+ человек в год, на базе университетов работают десятки совместных исследовательских центров, растет количество совместных

научных статей и монографий, взаимное участия в грантах и конференциях.

Российско-китайское образовательное партнерство открывает огромные перспективы институционального взаимодействия опираясь на богатые многовековые академические традиции и синхронизацию процессов модернизации образования.

В качестве ключевые направления взаимодействия можно выделить следующее [3]:

1. Совместные образовательные программы

- Разработка двуязычных (русско-китайских/англо-китайских) магистерских программ в области спортивного менеджмента, физической культуры, реабилитации и спортивных технологий.

- Программы двойных дипломов с ведущими китайскими университетами (например, Пекинским университетом спорта, Шанхайским университетом спорта).

2. Академическая мобильность

- Расширение программ обмена для студентов и преподавателей (гранты Confucius Institute, стипендии китайского правительства CSC).

- Летние школы и краткосрочные курсы по китайским спортивным методикам, ушу, традиционной медицине в спорте.

3. Научно-исследовательское сотрудничество

- Совместные исследования в области спортивной биомеханики, допингового контроля, цифровых технологий в тренировочном процессе.

- Публикации в международных журналах и участие в конференциях (например, Всемирный конгресс по спортивной науке).

4. Практико-ориентированные проекты

- Стажировки в китайских спортивных клубах, федерациях и Олимпийских комитетах.

- Развитие партнёрств с китайскими компаниями (производители спортивного оборудования, цифровые платформы для фитнеса).

При этом, тесное сотрудничество связано с рядом принципиальных вызовов [2]:

- Культурные и языковые барьеры (необходимость подготовки кадров со знанием китайского языка).

- Различия в образовательных стандартах (адаптация учебных планов).

- Политико-экономические факторы (влияние государственных программ КНР, таких как «Спорт-2030»).

Тем не менее, сотрудничество спортивных университетов РФ с аналогичными университетами КНР способствует повышению качества образования, внедрению инноваций и укреплению международного авторитета вузов. Для успешной интеграции необходимы системные меры по развитию языковой подготовки, академического обмена и научно-прикладного партнёрства.

Список литературы

1. Бышевская А.В. Концептуальная модель интернационализации вузов в сфере физической культуры и спорта. Сборник материалов 77-й Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов «Наука – образованию, производству, экономике». – Витебск, 2025. – С. 397-399.
2. Багновская П.Е., Бышевская А.В. Актуальные тренды научного сотрудничества в сфере спорта между Россией и Китаем. Сборник материалов 74-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО "СГУС". – Смоленск, 2024. – С. 8-11.
3. Бянь Цзяхао. Современное состояние и перспективы сотрудничества в сфере образования между Китаем и Россией // VII Готлибовские чтения. – 2024. – С. 128-133.
4. Кибалина Н.С. Современное состояние российско-китайского сотрудничества в области науки и инноваций // Научный альманах. – 2024. – № 3. – С. 45-59.

УДК 796.011.2/.3

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЛАГЕРЕЙ АКТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ТРАВМОЙ ПОЗВОНОЧНИКА

А.П. Василевич, М.В. Синелёва, Р.Н. Ясюченя

*Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
Республика Беларусь, г. Минск*

Аннотация. Одной из форм создания оптимальной среды для восстановления людей с последствиями спинальной травмы являются лагеря активной реабилитации. Эффективность такой формы реабилитации подтверждается достижением комплекса результатов: улучшения физических кондиций и технических навыков владения инвалидной коляской, позитивные сдвиги в психологическом состоянии участников, расширение социальных связей.

Ключевые слова: лагеря активной реабилитации, реабилитация лиц с травмой позвоночника, средства адаптивной физической культуры

Важные проблемы, с которыми сталкиваются люди с травмой позвоночника, это резкое изменение образа жизни, ограничение мобильности,

социальная изоляция и психологическая дезадаптация. Эффективная система мероприятий адаптивной физической культуры позволяет значительно повысить качество жизни инвалида-колясочника, способствуя его максимально возможной социальной, профессиональной и бытовой интеграции. Поиск, разработка и совершенствование методик адаптивной физической культуры для данной категории лиц являются чрезвычайно актуальными задачами [1, 2].

В этом контексте уникальной и высокоэффективной формой организации реабилитационного процесса выступают лагеря активной реабилитации. Лагеря активной реабилитации представляют собой краткосрочные интенсивные выездные программы, где реабилитация строится на обучении и взаимодействии по принципу «равный – равному», максимальной самоорганизации и погружения в среду. Средства и методы адаптивной физической культуры являются тем инструментарием, который позволяет целенаправленно решать ключевые задачи лагеря: от развития физических качеств и владения коляской до преодоления психологических барьеров.

Целью данной работы явилось освещение организационно-методических основ лагерей активной реабилитации для лиц с травмой позвоночника.

В Республике Беларусь с 1997 по 2025 год проведено более 70 лагерей активной реабилитации, пять из которых – специализированные семинары по подготовке инструкторов активной реабилитации из среды белорусских инвалидов-колясочников. С 1997 года в качестве участников (курсантов) в лагере побывали 1500 человек.

Рабочее время каждого лагеря активной реабилитации для новичков (курсантские сборы) обычно занимает 10 дней, без учета дней приезда и отъезда. Организационное обеспечение осуществляет группа ассистентов из числа волонтеров (не менее 16 человек), прошедших соответствующую подготовку. Инструкторы лагерей – это и инвалиды-колясочники, и люди не имеющие инвалидности. Близкое взаимодействие инструкторов с инвалидностью и без отвечает принципам интеграции и инклюзии [4].

Принципы работы лагерей активной реабилитации:

1. Упор на самостоятельность участников (информирование, инструктирование, подстраховка, а не замена).

2. Подбор индивидуальной программы реабилитации: определение целей и задач, планируемых для реализации, которые соответствуют возможностям данного участника.

3. Формирование стремления к достижению участником поставленной цели путем поиска средств, принятия решений.

4. Осознание участником целей пребывания в лагере, смысла выполнения упражнений и необходимости их продолжения после завершения работы лагеря.

Программа лагеря работы включает: практические занятия по обучению пользованию коляской активного типа: езда на коляске, уверенное преодоление

препятствий в неприспособленной инфраструктуре, использование коляски в любых бытовых условиях; тренировки по атлетике и гимнастике, обучающие умению самостоятельно тренироваться, поддерживать высокую физическую форму; тренировки по плаванию, аэробике, настольному теннису, которые являются эффективными средствами физической реабилитации и обеспечивают развитие моторных возможностей; экскурсия в город, другие мероприятия позволяют закрепить навыки и приобрести психологическую независимость от прикованности к коляске.

Кроме того проводятся теоретические занятия по темам: поведение инвалида-колясочника в экстремальных условиях, организация жизненного пространства и адаптация среды обитания, устройство и принципы конструкции коляски активного типа, физиология колясочников, профилактика пролежней и воспалений мочевыводящих путей, основы самогигиены, сексуальная грамотность, принципы правильного питания при активном образе жизни.

В день приезда каждый курсант заполняет ряд анкет и проходит различные тесты для оценки своих навыков и умений. На основании полученных сведений составляется индивидуальная программа, которая адаптирована к возможностям и целям курсанта [3].

В качестве примера эффективности программы лагеря активной реабилитации рассмотрим участника с травмой позвоночника на уровне седьмого шейного сегмента (С7). Мужчина 27 лет, травма была получена в 2024 году при нырянии в воду. Прошел первичную медицинскую реабилитацию в ноябре 2024 года. Паралич верхних и нижних конечностей, частична сохранена чувствительность в ногах, высокий уровень спастичности. После травмы утрачены навыки по самообслуживанию и урологической компенсации. Нужна постоянная сторонняя помощь при одевании, гигиенических процедурах, смене позиции тела в кровати. Принимает пищу с помощью, так как ослаблен хват в кисти, нет знаний и умений как адаптировать столовые приборы. Домашняя среда не адаптирована. Основную массу времени проводит, находясь дома в кровати, так как нет навыков и умения в пересадке на различные поверхности, управления инвалидной коляской активного типа, не оборудована безбарьерная среда, присутствует психологический барьер.

Были поставлены следующие задачи: улучшить навыки самообслуживания; получить теоретические знания в области профилактики пролежней, урологии, спорта для людей с инвалидностью, здорового питания; обрести навыки управления коляской активного типа; обрести друзей и интегрироваться в общество.

За 10 дней пребывания в лагере курсант получил знания, умения и навыки по многим направлениям, что позволит ему вести более полноценную и комфортную жизнь. Также значительно улучшился психоэмоциональный фон курсанта, что показано его поведением и общением в коллективе. Для дальнейшего развития, курсанту были предложены варианты обучения

и трудоустройства. Курсанту был предложен ряд вариантов по адаптации его жилого пространства. Принцип «равный-равному», дал возможность увидеть, как достигают поставленных целей люди с похожей травмой.

Анализ результативности работы лагеря активной реабилитации, организованного в 2025 году, показал, что именно такая форма создания реабилитационной среды является оптимальной и позволяет реализовать потенциал адаптивной физической культуры. Это высокоэффективная педагогическая модель, которая органично интегрирует в себе все виды адаптивной физической культуры: создание реабилитационной среды «равный – равному», атмосферы максимальной занятости, ответственности и преодоления. Эффективность методики проведения лагеря активной реабилитации подтверждается достижением комплекса результатов: от очевидного улучшения физических кондиций и технических навыков владения коляской до кардинальных позитивных сдвигов в психологическом состоянии участников (рост самооценки, мотивации, снижение уровня тревожности и депрессии) и расширения их социальных связей.

Список литературы

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в реабилитации лиц с травмами позвоночника / С.П. Евсеев. – Москва: Советский спорт, 2022. – 304 с.
2. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учебное пособие / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова. – Москва: Советский спорт, 2004. – 184 с.
3. РАИК: Возможности без ограничений! Лагерь Активной Реабилитации инвалидов-колясочников. [Электронный ресурс]. URL: <https://raik.by/novosti/raik-vozmozhnosti-bez-ogranichenij-lager-aktivnoj-reabilitacii-invalidov-koljasonikov> (дата обращения: 23.09.2025).
4. Шевко, Е.М. Школа инструкторов активной реабилитации: метод. пособие / Е.М. Шевко, И.А. Дигилевич. – Минск: РУМЦ ФВН, 2017. – 100 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

А.В. Васильева¹, Т.М. Булкова²

¹*Смоленский государственный медицинский университет,
Россия, г. Смоленск;*

²*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. Статья посвящена вопросам профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов, которая играет ключевую роль в формировании их профессиональной компетентности и физической выносливости. В условиях современного медицинского образования, где высокие требования предъявляются не только к теоретическим знаниям, но и к физической готовности специалистов, настоятельно требуется интеграция физической культуры и медицины.

Ключевые слова: профессиональная физическая подготовка, медицинское образование, студенческая молодежь, физическая активность.

Введение. Современная медицина требует от специалистов не только глубоких знаний теоретических основ, но и высокой физической подготовки [2]. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинского вуза становится ключевым элементом, обеспечивающим эффективность и безопасность медицинской деятельности. В условиях динамично развивающейся медицинской практики, где часто необходимы быстрота реакции и физическая выносливость, вопросы формирования и развития физической компетентности будущих врачей становятся особенно актуальными [5].

Физическая подготовка не только способствует поддержанию здоровья студентов, но и развивает навыки, необходимые для успешного выполнения медицинских процедур и манипуляций, а также укрепляет уверенность в собственных силах [4]. Важно отметить, что интеграция физической подготовки в образовательный процесс позволяет создать гармоничное сочетание теоретических и практических знаний, что, в свою очередь, повышает общий уровень подготовки будущих медицинских работников [3].

Цель исследования – изучить влияние профессионально-прикладной физической подготовки на физическую выносливость и здоровье студентов медицинского вуза.

Объект исследования: процесс физического воспитания студентов медицинского вуза.

Предмет исследования: средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинского вуза и их влияние на уровень физической подготовленности.

Гипотеза исследования: предполагалось, что внедрение специальных программ профессионально-прикладной физической подготовки для студентов медицинского вуза способствуют повышению их физической выносливости и общего состояния здоровья, что, в свою очередь, сказывается на их учебной деятельности и профессиональной подготовке.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе кафедры физической культуры, лечебной физкультуры и спортивной медицины Смоленского государственного медицинского университета.

В эксперименте приняли участие 30 студенток 3 курса лечебного факультета (возраст 20-22 года). Место проведения занятий по физической культуре – спортивный зал университета и спортивная площадка на базе вуза.

Для организации исследования учебная группа условно разделена на экспериментальную и контрольную. Студенты контрольной группы занимались по дисциплине «Физическая культура и спорт» в соответствии с календарно-тематическим планом и основной рабочей программой. В экспериментальной группе в основную часть практического занятия включены средства профессионально-прикладной физической подготовки, направленные на развитие общей выносливости, статической выносливости и координации движений. В качестве контрольно-педагогических испытаний применялись бег 500 метров, стойка в планке и упражнение «ласточка».

Результаты исследований. Анализ характеристик будущей профессии позволил выделить ключевые качества, которые могут ограничивать профессиональную деятельность врачей. К числу таких качеств относятся общая выносливость, статическая выносливость и координация движений [2, 3]. Для повышения показателей профессионально важных качеств в процесс физического воспитания студентов включены следующие упражнения: кроссовая подготовка, круговая тренировка, упражнения системы пилатес, упражнения на координацию движений на ограниченной или нестабильной опоре (гимнастическая скамья, шведская стенка, фитбол).

После 2-х месячного курса внедрения экспериментальной методики проведено повторное тестирование физической подготовленности студентов. При обработке полученных данных методом математической статистики установлено, что экспериментальная группа имеет более высокие показатели общей и статической выносливости, координации движений.

Итоговое тестирование позволило установить, что повышение результатов двигательных заданий значительно выше в экспериментальной группе в сравнении с контрольной. Показатели испытуемых в экспериментальной группе значимо улучшились по всем контрольно-педагогическим испытаниям: в беге на 500 метров показатель улучшился на 22 секунды, стойке в планке – 34 секунды, удержании позы «ласточка» –

16 секунд ($p < 0,05$). Испытуемые контрольной группы также улучшили свои показатели на 7, 4,2 и 2 секунды соответственно, однако, данные приросты не имеют статистического подтверждения.

Проведенное исследование показало, что применение на практических занятиях средств профессионально-прикладной физической подготовки, позволяет улучшить показатели ключевых двигательных качеств будущих специалистов в области медицины, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности.

Заключение. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинского вуза является неотъемлемым компонентом их обучения. Совокупность теоретических знаний и практических навыков, полученных в ходе занятий физической культурой и спортом, способствует формированию не только физической выносливости и крепости здоровья, но и необходимых для будущей профессиональной деятельности качеств, таких как стрессоустойчивость и координация движений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кадомцева, Е. М. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки студентов-медиков / Е. М. Кадомцева // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию Благовещенского государственного педагогического университета, Благовещенск, 28–29 мая 2015 года / Под общ. ред. О.В. Юречко. – Благовещенск: Благовещенский государственный педагогический университет, 2015. – С. 102-106.
2. Складорова, И. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-медиков / И. В. Складорова, Ю. А. Петров, И. А. Венедиктова // Физическая культура студентов. – 2011. – № 60. – С. 94-95.
3. Фалалеев, В. В. Применение средств профессионально-прикладной физической подготовки в процессе физического воспитания студентов-медиков / В. В. Фалалеев // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2019 года. Том Часть I. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 492-495.
4. Щуров, А. Г. Направленность профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов / А. Г. Щуров, К. В. Бученков, В. В. Метелицкий // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2018. – № 4. – С. 88-91.
5. К проблеме повышения уровня физической подготовленности студентов медицинских вузов / Л. А. Якимова, О. Н. Новосельцев, Л. Н. Порубайко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2 (216). – С. 518-522.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ГИБКОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТИ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ

А.Н. Вегерова

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В статье приведены результаты апробирования комплексной методики применения упражнений для развития координационных способностей и гибкости с учетом моторной асимметрии у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Ключевые слова: художественная гимнастика, моторная асимметрия, координационные способности, гибкость.

Введение. Крайне высокие требования к координационным способностям и гибкости предъявляет художественная гимнастика. Успех в данном виде спорта немыслим без хорошо развитого чувства равновесия, точности движений, ловкости и, конечно же, исключительной гибкости, позволяющей выполнять сложные элементы и комбинации. Развитие этих качеств начинается в юном возрасте и требует грамотного, научно обоснованного подхода. Неравномерное развитие координационных способностей и гибкости, связанное с доминированием одной стороны тела, может приводить к дисбалансу, повышению риска травм и ограничению технического прогресса [3].

Цель исследования – апробирование в ходе педагогического эксперимента комплексной методики применения упражнений для развития координационных способностей и гибкости с учетом моторной асимметрии у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Объект исследования – тренировочный процесс с юными гимнастками.

Предмет исследования – развитие координационных способностей и гибкости юных гимнасток с учетом особенности моторной асимметрии.

Гипотеза исследования – предполагалось, что развитие координационных способностей и гибкости у юных гимнасток будет наиболее эффективным, если использовать комплексную методику, содержащую комплексы упражнений на растягивание динамического и статического характера, а также координационные упражнения с учетом особенностей моторной асимметрии.

Организация и методы исследования: проведение контрольно-педагогических испытаний, методы математической статистики, педагогический эксперимент, который длился 1 год, с участием 14 юных гимнасток.

Результаты исследования. На стадии констатирующего эксперимента установлено, что показатели контрольно-педагогических испытаний гимнасток 7-8 лет соответствуют низким значениям (таблица 1), но при этом не имеют достоверных отличий.

При этом наблюдается достоверные отличия в тестах выполняемые обеими группами на правую и левую стороны (рисунок 1).

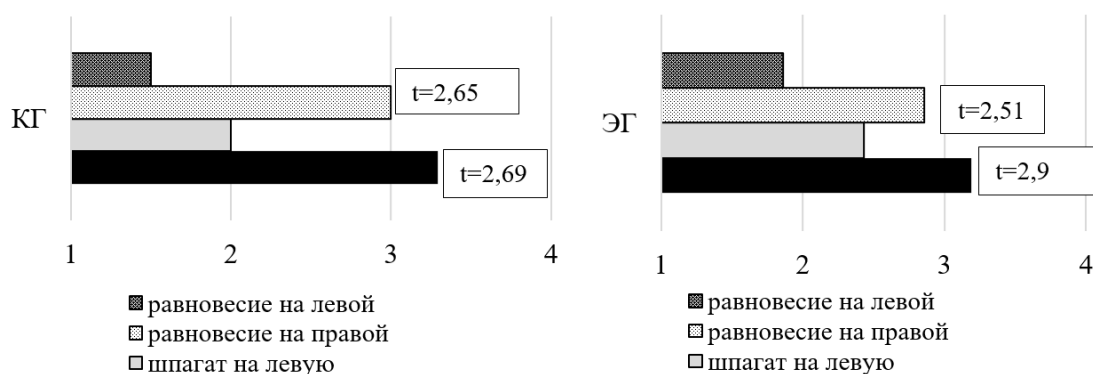


Рисунок 1 – Отличия показателей тестовых упражнений, выполняемых гимнастками на правую и левую сторону, в начале эксперимента

На основании полученных данных, на стадии формирующего эксперимента разработана комплексная методика развития координационных способностей и гибкости с учетом моторной асимметрии у гимнасток 7-8 лет, в состав которой вошла организация и содержание занятий (4 тренировочных комплекса), методы и методические приемы, а также контроль за показателями их развития в ходе эксперимента.

Каждый разработанный комплекс упражнений имел свою направленность: первый и четвертый комплексы содержат упражнения на растягивание и удержание равновесия; второй комплекс состоит из упражнений с максимальным прогибанием в позвоночном столбе. В третьем и четвертом комплексах задействованы в качестве дополнительного оборудования теннисные мячи, что способствует более активному развитию координации. Основная задача при выполнении данных комплексов это более конкретизировано развивать физические качества в рамках общей и специальной физической подготовки. Все разработанные комплексы упражнений выполнялись как на ведущую, так и на не ведущую стороны, с целью сглаживания моторной асимметрии, которые выполнялись гимнастками в основной части тренировочного занятия.

Основными методами для комплексного развития координационных способностей и гибкости являлись динамического растягивания (повторный), метод статического растягивания (включая изометрический метод) и переменный, которые использовались в совокупности с методическими приемами, способствующие сглаживанию моторной асимметрии. Так, нестандартные исходные положения и усложненные условия позволяли выполнять либо легкое движение в более сложной вариации с концентрацией

на основных осевых точках, а зеркальное исполнение позволяло направленно воздействовать на межполушарную связь. Важным и обязательным моментом разработанной методики являлся раздел «Контроль», который был разделен на оперативный, текущий и итоговый.

Предлагаемая методика комплексно развивает координацию и гибкость у гимнасток 7-8 лет, принимая во внимание их индивидуальную моторную асимметрию. Оптимизация этих качеств крайне важна для успешного освоения сложных технических элементов трудности тела в художественной гимнастике.

В конце эксперимента установлено, что у представителей экспериментальной группы произошли достоверные изменения во всех тестовых показателях (таблица 1), а у гимнасток контрольной группы только в тесте «Равновесие пассе на левую ногу», что согласно педагогическим наблюдениям связано с требованиями по виду спорта для спортсменок второго года обучения начального этапа подготовки.

Таблица 1 – Показатели контрольно-педагогических испытаний гимнасток 7-8 лет в ходе эксперимента ($X \pm \sigma$), балл

	Контрольно-педагогические испытания	До эксперимента	После эксперимента	t / p
Экспериментальная группа (n=7)				
1	Продольный шпагат (пр. нога)	3,19±0,69	4,57±0,53	4,35/<0,01
2	Продольный шпагат (л. нога)	2,43±0,53	4,29±0,76	4,91 /<0,01
3	«Мост» стоя	3,14±0,69	4,43±0,53	3,61/<0,01
4	Равновесие «пассе» (пр. нога)	2,86±0,69	4,14±0,9	2,78/<0,05
5	Равновесие «пассе» (л. нога)	1,86±0,69	3,71±0,76	4,44/<0,01
Контрольная группа (n=7)				
1	Продольный шпагат (пр. нога)	3,29±1,25	4,0±0,58	1,27/>0,05
2	Продольный шпагат (л. нога)	2,0±0,58	2,86±0,69	2,33/>0,05
3	«Мост» стоя	3,0±0,82	3,57±0,79	1,23/>0,05
4	Равновесие «пассе» (пр. нога)	3,0±1,0	3,29±0,95	0,51/>0,05
5	Равновесие «пассе» (л. нога)	1,57±0,53	2,29±0,49	2,42/<0,05

Отметим, что сглаживание моторной асимметрии в тестовых упражнениях отмечена как у гимнасток экспериментальной группы (рисунок 2), так и у гимнасток контрольной группы, что свидетельствует о необходимости комплексного развития координационных способностей и гибкости на данном этапе обучения.

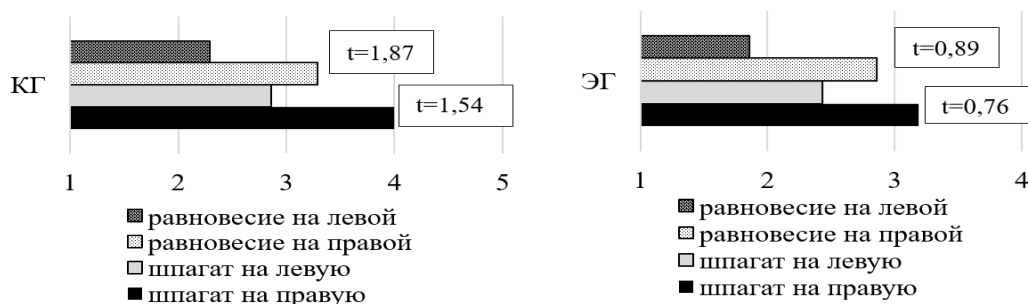


Рисунок 2 – Отличия показателей тестовых упражнений, выполняемых гимнастками на правую и левую сторону, в конце эксперимента

При этом у гимнасток экспериментальной группы сглаживания более значительные, что подтверждается межгрупповыми достоверными отличиями в конце эксперимента в тестах «Продольный шпагат (левая нога)» ($t=3,41$) и «Равновесие «пассе» (левая нога)» ($t=3,8$).

Заключение. В целом в конце педагогического эксперимента девочки экспериментальной группы показали хороший уровень готовности к выполнению основных нормативных требований по художественной гимнастике, что, с одной стороны, свидетельствует об их готовности к переходу в следующий этап подготовки, их дальнейшей спортивной специализации, и о рационально спланированном тренировочном процессе по разработанной методике тренировочных занятий, с другой.

Полученные данные частично согласуются с результатами научных исследований Т.В. Гладких [1], которые считают, что важнейшим условием эффективного тренировочного процесса в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки должно строиться на учете моторной асимметрии. Мясникова, Т. А., Швирид, А. А. [2] считаю, что развитие координационных способностей и гибкости во время выполнения тренировочных нагрузок построено на комплексном воздействии с учетом согласованности правой и левой сторон на что в основном и была направлена разработанная авторами работы методика.

Список литературы

1. Гладких, Т.В. Обучение работе с предметом в художественной гимнастике с учетом моторной асимметрии / Т.В. Гладких // Культура физическая и здоровье современной молодежи: материалы IV Международной науч.- практ. конференции, Воронеж, 15 сентября 2021 года. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2021. – С. 275-279.
2. Мясникова, Т. А. Взаимосвязь мануальной асимметрии и качества выполнения композиций с мячом у юных гимнасток / Т.А. Мякинченко, А.А. Швирид // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – С. 67–73.
3. Шмидт, В.В. Межполушарная асимметрия головного мозга и физическая подготовленность у юных гимнастов / В.В. Шмидт, Д.Р. Ислямов // Состояние,

проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки: материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 29 октября 2021 года. – Казань, 2021. – С. 352-353.

УДК: 615.825

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ЛИЦ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА, СТРАДАЮЩИХ НАРУШЕНИЯМИ СОСУДИСТОГО ТОНУСА

Л.В. Виноградова, Д.Д. Захарова

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на оценку эффективности дифференцированного применения физических упражнений в реабилитации пациентов с различными типами нарушений сосудистого тонуса.

Ключевые слова: нарушения сосудистого тонуса, физические упражнения, реабилитация

Введение. Проблема нарушений сосудистого тонуса у лиц трудоспособного возраста приобретает в современном мире все большую актуальность, что обусловлено рядом медико-социальных и экономических факторов [1]. Среди них такие как: широкая распространенность в популяции «омоложение»; негативное влияние на трудоспособность и качество жизни; риск развития серьезных осложнений, связанный с формированием более серьезных сердечно-сосудистых заболеваний, которые при неадекватном лечении или отсутствии такового могут привести к инвалидизации и преждевременной смерти; негативные экономические последствия, обусловленные снижением трудоспособности и временной нетрудоспособностью; проблемы диагностики и лечения, возникающие из-за неспецифичности симптомов и отсутствия четких диагностических критериев. При этом лечение часто носит симптоматический характер и не всегда эффективно, что связано с недостаточным пониманием патогенеза и индивидуальными особенностями пациентов.

Вышеизложенное актуализирует разработку программ профилактики, направленных на коррекцию факторов риска и формирование здорового образа жизни при нарушениях сосудистого тонуса, среди которых ведущее значение по праву принадлежит средствам физической культуры [2, 3].

Цель исследования: раскрыть особенности дифференцированного применения физических упражнений в процессе физической реабилитации пациентов с различными вариантами нарушений сосудистого тонуса при вегето-сосудистых расстройствах и оценить их эффективность.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе ООО «Лига Здоровья» г. Смоленск. В нем приняли участие 30 человек трудоспособного возраста ($38,5 \pm 9,3$ лет), имеющих различные варианты нарушений сосудистого тонуса, из которых было сформировано три группы наблюдения с различными вариантами течения (гипер-, гипотонический тип или дистония).

В каждой группе применялась индивидуальная программа реабилитации, которая дифференцировалась в зависимости от конкретного варианта нарушения сосудистого тонуса, но включала общие компоненты. Во всех 3-х функциональных группах была общая разминка, направленная на подготовку организма к основной нагрузке и способствующая большему растяжению мышц. Основная часть тренировки различалась в зависимости от конкретного нарушения сосудистого тонуса. Соответственно, для лиц, страдающих повышенным артериальным давлением в качестве основной нагрузки предлагалась нагрузка преимущественно на мышцы нижних конечностей, поскольку, выполняя упражнения с акцентом нагрузки на нижние конечности, увеличивается приток крови к ногам, а следовательно, к большим и удаленным от сердца мышечным группам, что способствует снижению артериального давления. Для лиц, страдающих пониженным артериальным давлением в качестве основной нагрузки, использовалась нагрузка преимущественно на мышцы верхних конечностей, поскольку мышцы, расположенные ближе к головному мозгу, обеспечивают больший приток крови к нему из-за наиболее близкого расположения. Также упражнения на верхний плечевой пояс воздействуют на диафрагму, которая в ответ на нагрузку, начинает работать словно насос, качая кровь к сердцу с большей силой, что способствует повышению артериального давления. Для лиц, страдающих дистонией, основная нагрузка зависела от того, какие нарушения гипо- или гипертонические преобладают. Соответственно, если вегетососудистая дистония протекает по гипертоническому типу, то будет использоваться нагрузка, как для гипертоников, а если вегетососудистая дистония протекает по гипотоническому типу, то будет использоваться нагрузка, как для гипотоников. Если вегетососудистая дистония будет протекать по кардиальному или смешанному типу, то будет использоваться общая нагрузка на все мышцы, с целью обеспечения улучшенного кровотока. В заключительной части применялись упражнения, способствующие расслаблению и успокаивающе действующие на ЦНС после основной части тренировки, а также улучшающие процессы кровотока.

В качестве **методов** исследования выполнены: анализ научно-методической литературы; опрос; функциональное тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В ходе опроса, целью которого явилось установить уровень информированности лиц с нарушениями сосудистого тонуса об основных факторах риска, контроля и профилактики имеющихся нарушений, выявлено, что тонометр имеют менее половины опрошенных (40%), а пользуются им только 27%. Как следствие, большинство респондентов даже не знали о том, что у них повышенное/пониженное артериальное давление, пока не прошли диспансеризацию или не обратились за помощью уже с симптомами, которые появились в связи с нарушением сосудистого тонуса. О негативных последствиях повышенного/пониженного давления знают 46,67% и соответственно не спешат обращаться за помощью. Медикаментозную коррекцию уровня артериального давления проводят менее трети опрошенных (26,67%), но помогают медикаменты только каждому четвертому, остальным (75%) медикаменты не помогают. Здоровый образ жизни ведут 11 из 30 человек, что составляет 36,67 у остальных 63,33% отмечаются вредные привычки, неправильное питание, гиподинамия.

Для оценки эффективности применённого дифференцированного подхода к применению физических упражнений при вариантах нарушений сосудистого тонуса, нами было изучены изменения в уровне артериального давления в ходе педагогического эксперимента у лиц с артериальной гипертензией, артериальной гипотензией и вегетососудистой дистонией (таблица 1-3).

Таблица 1 – Изменения функционального состояния сердечно-сосудистой системы у лиц с артериальной гипертензией

Тест	X±m		t	p
	До	После		
АДsist	162±3	125,5±1,9	9,2	≤0,01
АДdiast	98,5±2,6	84±1,6	4,8	≤0,01
ЧСС	92,5±4,4	71,5±2,1	4,3	≤0,01

Таблица 2 – Изменения функционального состояния сердечно-сосудистой системы у лиц с артериальной гипотензией

Тест	X±m		t	p
	До	После		
АДsist	88±1,7	113±1,8	10,2	≤0,01
АДdiast	56,5±1,7	80±1,5	10,5	≤0,01
ЧСС	102,5±4,3	71,5±2,5	6,3	≤0,01

Таблица 3 – Изменения функционального состояния сердечно-сосудистой системы у лиц с вегетососудистой дистонией

Тест	X±m		t	p
	До	После		
АДsist	125±26,7	122±1,5	4,4	≤0,01
АДdiast	83±4,7	80±1,8	0,6	≤0,05
Пульс	93,5±4,9	67±2,1	2,88	≤0,01

Данные, представленные в таблицах 1-3 свидетельствуют об эффективности применения специально подобранных с учетом варианта нарушения сосудистого тонуса (гипо-, гипертонический или смешанный варианты) упражнений для лиц трудоспособного возраста как средства улучшающего функциональное состояние сердечно-сосудистой системы за счет нормализации уровня артериального давления и стабилизации частоты сердечных сокращений. Так, в каждой группе наблюдения произошли достоверные положительные сдвиги в указанных показателях, отмечалось улучшение физического состояния и качества жизни.

Вывод. Проведенное исследование подчеркивает необходимость повышения информированности населения о рисках и методах контроля сосудистого тонуса, а также демонстрирует перспективность включения индивидуально подобранных программ физических упражнений в комплексную реабилитацию нарушений сосудистого тонуса для достижения устойчивой нормализации показателей сердечно-сосудистой системы и улучшения качества жизни пациентов.

Список литературы

1. Каушан, К.С. Сердечно-сосудистые заболевания как фактор снижения трудоспособности и продолжительности жизни: современные тенденции и пути преодоления / К.С. Каушан, О.П. Титаренко, А.М. Серцова, Н.Г. Пешкова // Биология и интегративная медицина. – 2025. – № 2 (74). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/serdechno-sosudistye-zabolevaniya-kak-faktor-snizheniya-trudosposobnosti-i-prodolzhitelnosti-zhizni-sovremennye-tendentsii-i-puti> (дата обращения: 14.10.2025).
2. Маринина, Е. С. Научное обоснование основных путей профилактики сердечно-сосудистых заболеваний / Е. С. Маринина, О. А. Нагибин: Медицина и фармакология. – Рязань, 2018. – С. 5.
3. Мелихов Ю.Ю. К проблеме реабилитации нейроциркуляторной дистонии / Ю.Ю. Мелихов // Вестник ТГУ. – 2012. – № 12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-reabilitatsii-neirotsirkulyatornoy-distonii> (дата обращения: 14.10.2025).

ФОРМИРОВАНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО КАПИТАЛА КАК ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Л.В. Вонсович

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь, г. Минск*

Аннотация. Статья посвящена проблеме формирования человеческого капитала в сфере физической культуры и спорта Республики Беларусь. В ней акцентируется внимание на проблеме подготовки руководящих работников и специалистов сферы в системе дополнительного образования взрослых, а также деятельности ИПКиП учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Ключевые слова: человеческий капитал, профессиональная подготовка, система дополнительного образования, компетентность, профессионализм.

Переход к информационному, постиндустриальному обществу обозначил новую стадию цивилизационного развития и задал достаточно высокие темпы движения вперед для современного общества. Сегодня мы наблюдаем насколько активно воздействуют на общественное сознание и сознание каждого отдельного индивида интернет-модуляции, цифровизация, новые технологии, обмен информацией, кадрами, культурными достижениями. В этих условиях значимо формирование человеческого капитала совершенно нового качественного состояния, востребованного временем и пространственным измерением социума. Под человеческим капиталом понимают «совокупность инвестиций в человека для повышения его способности к труду, получения образования, приобретения профессиональных навыков» [1, с. 123]. Формирование человеческого капитала, соответствующего общественному заказу, предполагает использование материальных, информационных, человеческих и иных ресурсов, а также приложение усилий целого ряда социальных институтов: семьи, учреждений образования, общественных объединений, трудовых коллективов. Только совместными силами можно создать интеллектуальную и физически развитую личность, которая вносит свой вклад в создание общественных благ.

Цель данного исследования – охарактеризовать процессы формирования человеческого капитала в сфере физической культуры и спорта Республики Беларусь. **Гипотеза** – значительную роль в формировании человеческого капитала принадлежит профессиональной подготовке специалистов отрасли в системе оказания дополнительных образовательных услуг.

Сегодня физкультурно-спортивной отрасли Беларуси нужны не просто трудовые ресурсы – менеджеры, тренеры, инструкторы, учителя, а ресурсы, которые могут быть преобразованы в капитал. Для этого создаются определенные условия, обеспечивающие возможность реализации потенциала специалиста и отображающиеся в результатах деятельности физкультурно-спортивных организаций. Ряд таких условий предоставляет система повышения квалификации и переподготовки, которая оказывает дополнительные услуги в сфере образования. Флагманом этой системы в образовательном пространстве Беларуси является Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (далее ИПКиП). Институт на протяжении ряда последних лет значительно изменил формат своей деятельности, отдав предпочтение использованию новых технологий, методик, форм организации занятий. Это дало возможность передавать слушателям знания, отвечающие потребностям развития физкультурно-спортивной отрасли, информацию, трансляция которой обозначает основные векторы движения вперед в плане развития детско-юношеского спорта, спорта высших достижений, физкультурно-оздоровительной работы в стране, систему ценностей, моделей поведения, соотносящихся с идеологическими предпочтениями граждан республики, традиционной системой ценностей белорусского народа. Полученные в ИПКиП знания, полезная информация, заложенные модели поведения способствуют активному включению специалиста сферы в профессиональное сообщество, делают его мобильным и активным в социуме.

Среди всех задач, стоящих перед ИПКиП, особо выделяется задача подготовки кадров высокой квалификации. При этом следует отметить, что понимание высокой квалификации имеет сегодня неоднозначное толкование. Сейчас, когда во всем мире происходят масштабные по своему характеру и стремительные по времени изменения, когда технологический и социальный прогресс имеет всепоглощающий формат, высококвалифицированный работник – это не только и не столько тот, кто имеет богатый практический опыт. Это специалист, который стремится к получению нового знания, постоянно целенаправленно повышает уровень образования, профессионально совершенствуется, действует в интересах социума и своего профессионального сообщества. Можно с уверенностью сказать, что именно такие кадры, имеющие высокую квалификацию, являются основой, фундаментом в формировании человеческого капитала. В физкультурно-спортивной отрасли такие специалисты составляют костяк, стратегический базис развития физической культуры и спорта.

Решение задач, стоящих перед ИПКиП в контексте формирования человеческого капитала, требует использования ряда образовательных парадигм, как традиционных, апробированных временем (когнитивно-информационной, гуманитарной, прагматической,

культурологической и др.), так и востребованных современностью, к примеру «компетентностной парадигмы образования» [2, с. 13]. Она способствует моделированию компетентной состоятельности и мобильности специалистов отрасли, повышает их квалификацию, прививает умение решать профессиональные задачи, способствует становлению знатока своего дела. Специалист, обладающий рядом личностных и профессиональных компетенций активен, равнодушен к тому, что делает, не останавливается на достигнутом, постоянно шлифует свое мастерство, демонстрирует и передает накопленный опыт своим коллегам. На формирование необходимых компетенций специалистов сферы и направлены усилия профессорско-преподавательского состава ИПКиП, поскольку именно компетентные спортивные менеджеры, тренеры, инструкторы, учителя осуществляют свою деятельность в рамках идеологической доктрины белорусского государства, плодотворно коммуницируют со своими воспитанниками, реализовывают творческую инициативу, проявляют гибкость мышления. Они ответственны, авторитетны, эмоционально сдержаны и готовы к постоянному саморазвитию и самосовершенствованию.

Формирование человеческого капитала – «это процесс поиска, возобновления и совершенствования высококачественных продуктивных характеристик человека, с которыми он выступает в общественном производстве» [3, с. 45]. Макроэкономический уровень данного процесса соединяет в себе вложения государства, усилия отрасли по повышению качества и уровня образования специалистов, их компетентности и профессиональной подготовки. Вкладом ИПКиП в формирование человеческого капитала являются его услуги образовательного, научно-методического, консультационного характера. Эти услуги в целом удовлетворяют профессиональные запросы работников физкультурно-спортивной сферы. Но на этом ИПКиП не останавливается. Идет каждодневная плодотворная работа руководства института, руководителей структурных подразделений, преподавателей, методистов по улучшению качества оказываемых услуг и, прежде всего, образовательных. ИПКиП в своей деятельности ориентируется на поручения Министерства спорта и туризма и Министерства образования Республики Беларусь, учитывает квалификационные требования к разным категориям специалистов сферы, использует достижения науки, ориентируется на мнение слушателей, которые они выражают в анкетах, опросниках, во время консультаций и личных бесед с сотрудниками института. Для усиления практикоориентированности образовательного процесса ИПКиП приглашает в аудитории ведущих специалистов-практиков сферы физической культуры и спорта. Со слушателями активно коммуницируют известные белорусские спортсмены, действующие тренеры, воспитанники которых имеют высокие результаты, представители национальных, сборных команд, федераций, союзов, ассоциаций по видам спорта, представители РНПЦ спорта, Национального антидопингового агентства. Их помощь также используется при создании

учебных программ, составлении учебно-тематических планов, проведении выездных занятий.

Применительно к уровню отдельно взятой физкультурно-спортивной организации можно говорить, что человеческий капитал соединяет способности, таланты, знания, умения, квалификацию всех сотрудников. Если говорить об отдельно взятом индивиде, то его человеческий капитал включает ряд составляющих, приобретение которых связано с обучением, получением образования, обменом информацией, профессиональной подготовкой, коммуникацией с другими людьми, практическим опытом. Для формирования человеческого капитала спортивных менеджеров, тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, инструкторов по оздоровительной физической культуре, учителей физической культуры и здоровья и иных специалистов в ИПКиП упор делается на использование современных методов, средств, технологий обучения. Важно их задействовать при проведении лекционных, семинарских, практических занятий, в аудиторной и внеаудиторной работе. Зачастую именно новые методы и технологии, активные формы проведения занятий активизируют деятельность слушателей, нацеливают их на поиск необходимой в профессиональном плане информации, ориентируют на применение новых знаний в своей деятельности в специализированных учебно-спортивных учреждениях, физкультурно-спортивных клубах, спортивных кружках и секциях учреждений образования. Тем самым ИПКиП закладывает в сознание слушателей идею о том, что создать свой собственный капитал можно только при условии приложения определенных усилий, получения новых знаний, формирования необходимых в профессиональном плане компетенций.

На сегодняшний день деятельность ИПКиП закладывает фундамент этого индивидуального человеческого капитала, который в последующем трансформируется в капитал отрасли и целой страны. Разнообразные программы повышения квалификации и переподготовки, обучающие курсы, мастер-классы, консультации психологов, юристов, представителей Министерства спорта и туризма Республики Беларусь – вот далеко не весь перечень услуг института, способствующих формированию как индивидуального человеческого капитала, так и капитала физкультурно-спортивной сферы. При этом ИПКиП не заикливается на передаче знаний в аудиториях института. Он активно задействует образовательные площадки Республиканских центров олимпийской подготовки по видам спорта, СДЮШОР, ДЮСШ, училищ олимпийского резерва и других организаций физической культуры и спорта. Там часто проводятся круглые столы, семинары, диалоговые площадки по обмену опытом, методиками, технологиями, обсуждаются вопросы формирования здорового образа жизни, приобщения граждан к занятиям физической культурой и спортом, подготовки спортивного резерва и т. д. Во время таких мероприятий слушатели, перенимая передовой опыт коллег, дают себе установку найти свое место в профессиональном сообществе, более активно включиться

в процессы деятельности своих трудовых коллективов, обозначить мотивацию к постоянному совершенствованию своих личностных и профессиональных компетенций, которые возможно будет использовать в профессиональной деятельности.

В заключении следует отметить, что подготовка специалистов сферы физической культуры и спорта в системе дополнительного образования Республики Беларусь играет значимую роль в формировании человеческого капитала. Ее характер и содержание, а также используемые методы и формы постоянно обновляются, наполняются новым смыслом в соответствии с вектором развития Беларуси и задачами, которые ставит руководство страны для физкультурно-спортивной отрасли.

Список литературы

1. Беккер, Г. Человеческое поведение: экономический подход. Избранные труды по экономической теории / Г. Беккер. – М.: ГУ ВШЭ, 2003. – 672 с.
2. Вонсович, Л.В. Компетентностный подход в организации и содержании системы повышения квалификации в сфере физической культуры и спорта / Л.В. Вонсович // Дополнительное образование взрослых: проблемы и перспективы развития: сборник материалов заочной научно-практической конференции, Минск, 27 февраля 2020 г. – Минск: УГЗ, 2020. – С. 12-17.
3. Человеческий капитал руководителей корпораций: особенности, структура, измерение: коллективная монография / А. Т. Ахмедиева, П. П. Дерюгин, С. И. Росенко. – СПб.: Медиapiар, 2023. – 218 с.

УДК 796.325+796.344

БАДМИНТОН – ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Н.А. Воробьева¹, Т.М. Булкова²

*¹Смоленский государственный университет,
Россия, г. Смоленск;*

*²ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В статье представлен анализ взаимосвязи подготовки волейболистов и бадминтонистов в спортивных отделениях вуза. Обозначены проблемы тренировочного процесса по волейболу, рекомендованы средства повышения его эффективности. Авторы экспериментальным путем установили положительное влияние применения средств бадминтона в процессе подготовки волейболистов на показатели их физической подготовленности и технического мастерства; внесли изменения в рабочую программу

дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» и тренировочный процесс.

Ключевые слова: бадминтон, волейбол, студенты, физическая и техническая подготовленность, контрольно-педагогические испытания.

Актуальность. В настоящее время волейбол является востребованной и популярной спортивной игрой среди студентов различных вузов на учебных и внеучебных занятиях по физическому воспитанию и спорту. Отмечается ежегодный рост конкуренции среди студенческих команд, повышение требований к физической и технико-тактической подготовленности и универсальности игроков. Однако, следует отметить, что тренеры студенческих сборных команд сталкиваются с невысоким уровнем скоростных, координационных и технико-тактических способностей поступающих [1]. В динамично развивающемся волейболе тренерско-преподавательский состав и игроки стремятся модернизировать тренировочный процесс с целью достижения более впечатляющих спортивных результатов. Одним из главных составляющих процесса подготовки студенческих сборных команд, которые обеспечивают развитие волейбола, является инновационная модернизация тренировочного процесса и улучшение условий для подготовки игроков, стимулирующих развитие результативности. Бадминтон по структуре и направленности является видом спорта, идентичным волейболу, имеет схожую прямоугольную площадку, разделенную сеткой в парных и одиночных играх, однако, данный вид спорта более интенсивный, однако менее продолжительный по времени [2, 4].

Методика и организация исследования. В исследовании, проводимом на кафедре физической культуры ФГБОУ ВО «СмолГУ» в течение 2024-2025 учебного года, приняли участие 25 волейболистов спортивного отделения. Испытуемые два раза в неделю занимались волейболом и один раз – бадминтоном. В процессе педагогического эксперимента, начале и конце учебного года, осуществлялось тестирование физической и технической подготовленности с последующим сравнительным анализом полученных показателей. В батарею тестов для оценки физической и технической подготовленности включены по пять контрольно-педагогических испытаний (таблица 2).

Цель исследования: выявить эффективность применения средств бадминтона в тренировочном процессе студентов, занимающихся волейболом.

Задачи исследования:

- выявить влияние тренировочных занятий по бадминтону на развитие скоростных и координационных способностей, техническую подготовленность студентов-волейболистов;

- подтвердить предположение о возможности включения средств бадминтона в процесс подготовки волейболистов.

Методы исследования: теоретический анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение,

констатирующий и формирующий педагогические эксперименты, методы математико-статистической обработки полученных результатов исследования.

Результаты исследования. Анализ научно-методической литературы показал, что специальных методических материалов, касающихся применения средств бадминтона в подготовке волейболистов, практически нет [5]. Однако, многие авторы отмечают основные сходства данных спортивных игр и говорят о возможности их взаимного применения в процессе подготовки спортсменов. В частности, волейбол и баскетбол являются двухсторонними играми, где играют не на время, а на результат; в обоих видах спорта игра проходит через сетку, которая разделяет соперников; основной задачей игры является перевод мяча (волана) на сторону соперника; в обоих видах спорта игра начинается с подачи, которая должна быть выполнена по определённым правилам; высокие требования к концентрации (нельзя отвлекаться ни на секунду); постоянное наблюдение за соперником и предугадывание его действий; требования к высокой стрессоустойчивости, которая особо важна в напряжённых партиях (например, при счёте 20:20 в бадминтоне или 24:24 в волейболе); постоянный контроль темпа игры (ускорение/замедление розыгрыша, быстрая смена направления движения).

Анализ материалов Федерального стандарта спортивной подготовки по волейболу и бадминтону позволяет сделать заключение о значительном влиянии на результативность в данных видах спорта уровня развития координационных (в том числе вестибулярной устойчивости) и скоростных способностей; менее выраженное влияние прослеживается по выносливости и незначительное по гибкости.

В ходе анализа специальной научно-методической литературы произведена сравнительная характеристика схожих технических приемов волейболистов и бадминтонистов (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительная характеристика схожих технических приемов волейболистов и бадминтонистов

Технические приемы волейболистов	Технические приемы бадминтонистов
Нижняя прямая подача. Из стойки волейболиста, мяч на левой вытянутой вперед руке, левое плечо развернуть вперед, правую руку отвести назад-вниз в сторону, потом выполнить энергичное движение рукой и ударить по мячу, подброшенному с левой руки. Во время удара корпус поворачивается влево, и центр тяжести передается на левую ногу, правая рука по инерции движется вперед-вверх.	Нижняя подача открытой стороной ракетки. Из стойки бадминтониста, волан держать в левой вытянутой вперед руке, левое плечо развернуть вперед, правую руку отвести назад-вниз в сторону, выполнить энергичное движение рукой и ударить ракеткой по волану, выпущенному из левой руки. Одновременно с ударом корпус поворачивается влево, и центр тяжести передается на левую ногу, Ракетка по инерции движется вперед-вверх.

Продолжение таблицы 1 – Сравнительная характеристика схожих технических приемов волейболистов и бадминтонистов

Верхняя прямая подача. Из стойки волейболиста лицом к сетке, игрок отклоняется немного назад, слегка сгибая ноги в коленях, центр тяжести переносится на правую ногу, отставленную назад, подбрасывает мяч над головой впереди себя, выполняет замах и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Ударное движение выполняет хлестким движением руки вверх-вперед в момент, когда летящий мяч окажется прямо над головой или чуть впереди. В момент касания мяча рука выпрямлена, кисть напряжена.	Удар сверху. Из стойки бадминтониста, корпус разворачивается на пол-оборота вправо и отклоняется немного назад, ноги слегка согнуты в коленных суставах, центр тяжести переносится на правую ногу, отставленную назад, рука с ракеткой поднимается вверх и движется назад, за голову, игрок прогибается в пояснице и поднимается на носки. В момент, когда летящий волан окажется прямо над головой или чуть впереди, тренирующийся хлестким движением кисти вверх-вперед выполняет ударное движение (в момент касания ракеткой волана рука выпрямлена).
Нападающий удар – удар, после которого мяч с большой скоростью летит на площадку соперника сверху вниз. Данное ударное движение выполняется после трех шагов разбега в наивысшей точке полета мяча в безопорном положении. В последнем шаге волейболист выставляет вперед толчковую ногу, быстро приставляет другую, руки одновременно совершают движение вниз-назад. Во время прыжка спортсмен быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает взмахом вверх. Для выполнения удара игрок прогибается в пояснице, бьющая рука отводится вверх-назад за голову, затем следует сгибание туловища и энергичное движение рукой из-за головы (кисть бьющей руки накладывают на мяч сзади-сверху) и приземление на согнутые ноги.	Смеш – основной атакующий удар в бадминтоне, после которого волан летит на площадку соперника сверху вниз по прямолинейной траектории с большой скоростью. Выполняется в наивысшей точке полета волана в опорном и безопорном положении. При этом волан направляется в ближайший участок площадки соперника. Для выполнения удара рука с ракеткой отводится вверх-назад за голову. Далее следует резкое разгибание-сгибание туловища и движение с ракеткой из-за головы. Удар по волану выполняется за счет резкого сгибания кисти и шага ногами.

Продолжение таблицы 1 – Сравнительная характеристика схожих технических приемов волейболистов и бадминтонистов

Скидка. Используется при втором или третьем касании мяча. Выполняется по аналогии с техникой нападающего удара. Атакующий всем видом показывает, что сейчас совершит удар, но в последний момент делает легкое касание и направляет мяч в нужное для него место. Важно понимать, что она выполняется не за счет ладони, а за счет пальцев рук.	Удары по волану начинаются с выходом к сетке. Одновременно выпрямляется рука по направлению к сетке, чтобы принять волан в наиболее высокой точке. В момент удара осуществляется широкий выпад, рука с ракеткой полностью выпрямляется. В таком положении применяют либо подставку, либо обманный удар, переводя волан на заднюю линию, косой удар вдоль сетки или к краю площадки. Если волан выше сетки, удар ракеткой выполняется аккуратным кистевым движением вниз.
Стойка основная: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах, ступни параллельны или одна нога впереди другой; масса тела равномерно распределена на обе ноги; туловище немного наклонено вперед; руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса	Стойка основная: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах, ступни параллельны или одна нога впереди другой; масса тела равномерно распределена на обе ноги; туловище немного наклонено вперед; руки согнуты в локтевых суставах.
Перемещения: вперед, назад, в сторону. Основная работа ног при перемещениях складывается из следующих элементов в различных сочетаниях: шага, скрестного шага, бега-рывка, прыжка вперед и вверх.	Перемещения: вперед, назад, в сторону. Основная работа ног при перемещениях складывается из следующих элементов в различных сочетаниях: шага, скрестного шага, бега-рывка, прыжка вперед и вверх, шага-возвращения.

В ходе изучения специальной спортивной литературы и интернет источников выявлены факты положительного применения средств бадминтона волейболистами. В частности, российский волейболист волейбольного клуба «Зенит-Казань» Илья Федоров, признанный лучшим либеро Чемпионата мира среди молодежных команд, перед переходом в волейбол 8 лет успешно занимался бадминтоном; легенда российского волейбола Сергей Тетюхин, один из лучших блокирующих в мире Дмитрий Мусэрский, бразильский волейболист, Олимпийский чемпион Жибя (Жильберто Годой Фильо,) включали средства бадминтона в личные тренировки.

Все вышесказанное позволяет сделать вывод о том, что в подготовке

и игровой деятельности волейболистов и бадминтонистов имеется много общего. Данный факт послужил основой для организации педагогического эксперимента, в ходе которого в систему подготовки волейболистов с целью улучшения физической и технической подготовленности включалось дополнительное занятие бадминтоном.

Динамика физической и технической подготовленности волейболистов, принявших участие в педагогическом эксперименте, представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика физической и технической подготовленности волейболистов

Контрольные упражнения	До эксперимента, n=25 ($X \pm m$)	После эксперимента, n=25 ($X \pm m$)	t; p
Бег на 30 м, с	5,11 $\pm$ 0,10	4,74 $\pm$ 0,09	3,128; p<0,05
Челночный бег 5х6 м, с	11,17 $\pm$ 0,15	9,64 $\pm$ 0,13	2,561; p<0,05
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	15,85 $\pm$ 0,19	16,95 $\pm$ 0,13	8,258; p<0,05
Прыжок в длину с места, см	218,8 $\pm$ 7,56	236,4 $\pm$ 5,30	4,306; p<0,05
Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	40,88 $\pm$ 0,87	43,33 $\pm$ 0,57	3,504; p<0,05
Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5, кол-во результативных передач	7,72 $\pm$ 0,30	8,28 $\pm$ 0,40	2,452; p<0,05
Прием мяча двумя руками снизу из зон 1,6 и 5 в зону 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи), кол-во результативных приемов	7,52 $\pm$ 0,37	7,96 $\pm$ 0,38	2,761; p<0,05
Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 с передачи мяча, кол-во результативных нападающих ударов	8,04 $\pm$ 0,30	8,84 $\pm$ 0,36	7,967; p<0,05
Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи по зонам, кол-во результативных подач	8,28 $\pm$ 0,35	9,16 $\pm$ 0,31	7,789; p<0,05
Блокирование (одиночное) прямого нападающего удара по ходу разбега, кол-во результативных блокирований	8,2 $\pm$ 0,43	9,16 $\pm$ 0,33	2,802; p<0,05

В ходе исследования доказана эффективность применяемого экспериментального подхода, что подтверждается установленными достоверными различиями показателей физической и технической подготовленности юношей-волейболистов по всем контрольно-педагогическим испытаниям ($p<0,05$).

Результаты прироста показателей физической и технической подготовленности волейболистов представлены на рисунке 1.

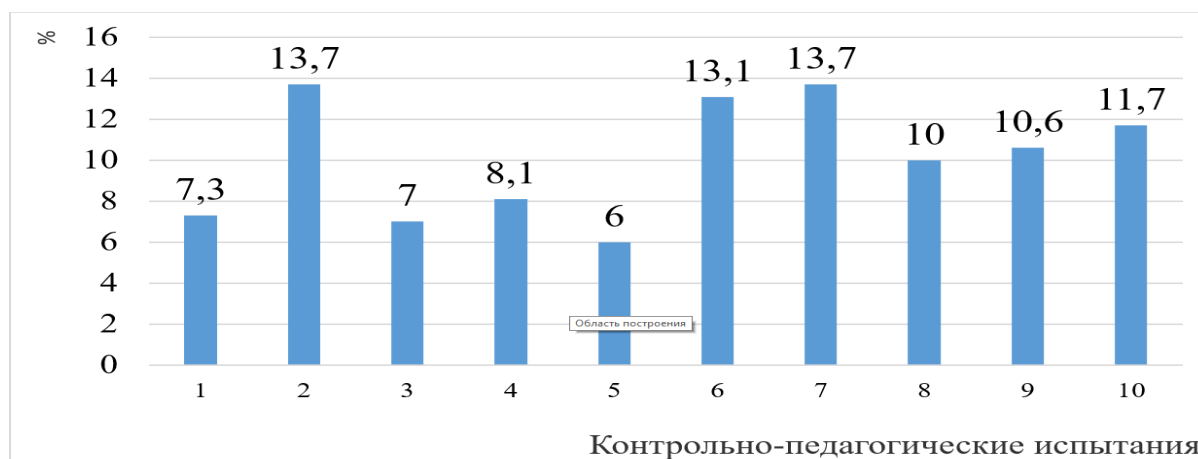


Рисунок 1 – Прирост результатов в контрольных упражнениях за период педагогического эксперимента (%)

Примечание. Условные обозначения: 1 – бег на 30 м (с), 2 – челночный бег 5х6 м (с), 3 – бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м), 4 – прыжок в длину с места (см), 5 – прыжок вверх с места со взмахом руками (см), 6 – передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5 (кол-во результативных передач), 7 – прием мяча двумя руками снизу из зон 1,6 и 5 в зону 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи) (кол-во результативных приемов), 8 – нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 с передачи мяча (кол-во результативных нападающих ударов), 9 – верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи по зонам (кол-во результативных подач), 10 – блокирование (одиночное) прямого нападающего удара по ходу разбега, кол-во результативных блокирований.

Наивысший прирост в показателях физической подготовленности установлен в контрольном упражнении челночный бег (13,7%); технической – передача и прием мяча (13,1% и 13,7%, соответственно).

Заключение. Таким образом, установлено положительное влияние занятий бадминтоном на физическую и техническую подготовленность студентов-волейболистов, что подтверждается достоверным улучшением исследуемых показателей и их положительной динамикой ($p<0,05$)

Список литературы

1. Воробьева, Н. А. Результаты оценки физической подготовленности студенческой молодежи / Н. А. Воробьева, Т.В. Никольская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. – № 10 (236). – С. 32-38.
2. Дмитриенко, Л.А. Оптимизация процесса спортивной подготовки в студенческой секции по бадминтону / Л.А. Дмитриенко, С.С. Даценко, М.А. Гасанбеков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 7 (233). – С. 106-113.
3. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (тренировочный этап): методическое пособие /авторы – составители: А.С. Ананьин, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 208 с.
4. Турманидзе, А.В. Особенности тестирования технической подготовленности в бадминтоне на примере студенческой команды // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 5 (231). – С. 203-208.

УДК 796

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В БРЕЙКИНГЕ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Н.С. Воробьев, С.С. Игнатьев

*Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых,
Россия, г. Владимир*

Аннотация. Рассмотрена проблема повышения эффективности технической подготовленности в спортивной дисциплине «брейкинг» через включение в тренировочный процесс инновационной технологии технической подготовки «Эволюция 12/52» с применением специально разработанного тренажерного устройства. Материал отражает исследовательские результаты, подтверждающие достаточно высокую эффективность предложенной технологии.

Ключевые слова: брейкинг, тренировочный процесс, техническая подготовка, тренажерное устройство.

Введение. Современный этап развития брейкинга как отдельного вида спорта требует научно обоснованных методик подготовки спортсменов, особенно на уровне высшего спортивного мастерства [7, 8]. Актуальность нашего исследования связана с динамичным развитием данной дисциплины, включением брейкинга в программу Олимпийских игр 2024 года, а также с слабой изученностью технологии планирования технической подготовки в рамках годичного цикла. Несмотря на растущее количество публикаций, посвященных спортивным танцам [2, 3, 5], остаются малоисследованными особенности распределения нагрузок, периодизации и контроля технических

навыков у танцоров-профессионалов. Кроме того, рост травматизма среди брейкеров, связанный с нерациональным планированием тренировочного процесса, подтверждает необходимость разработки новых подходов к организации подготовки [9].

Цель, объект, предмет и гипотеза исследования.

Цель исследования – обоснование программы технической подготовки брейкеров с учетом особенностей годичного цикла на этапе высшего спортивного мастерства.

Объект исследования – тренировочный процесс в брейкинге.

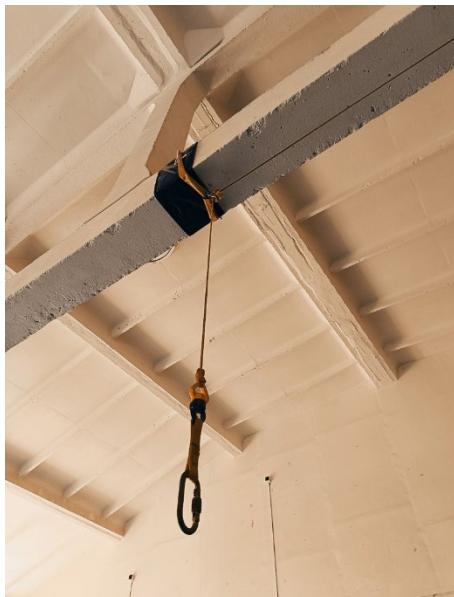
Предмет исследования – методика технической подготовки в годичном цикле, включая этапы формирования, закрепления и совершенствования сложных элементов танца

Предполагалось, что применение тренажерного устройства повысит эффективность освоения технического арсенала танца.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе спортивного центра Спортивная школа олимпийского резерва по спортивной гимнастике имени Н.Г. Толкачева г. Владимира, с участием 24 спортсменов, в возрасте 16-25 лет, разделенных на две равнозначные по всем параметрам группы со стажем занятий не менее 5 лет: экспериментальную и контрольную. В работе применялись: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания (оценка power moves, freezes, footwork на основе биомеханического анализа [6]). Полученные результаты подвергались статистической обработке. В экспериментальной группе применялась инновационная технология «Эволюция 12/52» (годовой цикл разбивался на 12 ключевых элементов – по одному в месяц и 52 недельных микроцикла). Технология занятий включала тренировочные блоки: каждый месяц – новый технический элемент, каждую неделю – последовательное усложнение выполнения упражнения. Кроме того, применялась технология геймификации. В тренировках использовался инновационный тренажер в освоения одного из сложных элементов «*air twist*», направленный на проработку основных мышечных групп и коррекцию вращений. Отличие тренажера от ранее используемых подвесов в том, что в них используется способ крепления по линии центра тяжести тела, что не только не сохраняет, но и не преобразует теряемую в процессе тренировки энергию при падении тела и приводит к частым травмам плечевого пояса, пояснично-крестцового отдела и паховых связок. Наш тренажер увеличивает нагрузку на мышечные группы на 50%, исходя из статической позиции "стойка на руках с разведенными ногами". Подвес способствует становлению техники и поддержанию правильной позиции тела во время выполнения элемента, акцентируя внимание на мышцах рук и способствуя развитию как взрывной силы, так и силовой выносливости [1, 4].

Конструкция тренажера включает в себя один ролик, веревку, два вертлюга и две манжеты с усиленной фиксацией для крепления к карабину подвесной системы. Принцип работы подвеса основан на преобразовании

энергии падения в энергию вращения и силу, что является его ключевым преимуществом по сравнению с другими тренажерами, где конструктивные недостатки не позволяют полноценно изучить технику "air twist".



а



б

Рисунок: тренажер (а) и принцип его действия (б).

Вся изложенная информация о тренажёре-подвесе для тренировок элемента «air twist» является частной интеллектуальной собственностью и не подлежит копированию и распространению полностью или частично, как самого принципа, так и технических частей тренажёра за исключением данной работы.

Контрольная группа работала по общепринятой методике.

Результаты исследования. В результате обработки экспериментальных данных отмечено значительное улучшение технической подготовленности в экспериментальной группе. Техническая точность сложных элементов выросла на 28 % ($p < 0,01$) за счет еженедельного биомеханического контроля (трекинг 20 суставных маркеров), что позволило сократить ошибки в *airflare* с 45 % до 12 %; время выполнения фризов увеличилось на 15 %; скорость вращения в таких элементах как «*windmill*» повысилась на 20 %. Освоение новых элементов значительно ускорилось: переход «*bady freeze* → *airchair*» с 5-6 месяцев до 3-х. Отмечено снижение травматизма на 35 % (2,1 случая/1000 часов против 3,2 в контрольной группе). Кроме того, здесь зафиксировано 78 % легких травм (ушибы, растяжения), в то время как в контрольной группе выявлено 55% травм средней тяжести, и около 30 % – хронических. Лучшие показатели в экспериментальной группе связаны с коррекцией угла наклона корпуса на 10 % (данные Motion Capture), а также с восстановительными практиками (применение элементов йоги 3 раза в неделю).

Выводы и заключение. Таким образом, технология «Эволюция 12/52» доказала эффективность, однако ее внедрение связано с определенными трудностями, а именно:

1. Необходимостью высокотехнологического оборудования (особенно системы биомеханического анализа).

2. Постоянного контроля со стороны тренерского состава для анализа, контроля и коррекции техники двигательных действий (в 20 % сессий).

Таким образом, «Эволюция 12/52» превращает подготовку в осознанный и увлекательный процесс, сочетающий структурированность тренировок, игровую динамику и научный подход. Применение данной технологии ускоряет прогресс и минимизирует риски, что критически важно для подготовки брейкеров элитного уровня, позволяет не только достигать пика формы,

но и непрерывно развивать уникальный стиль, оставаясь конкурентоспособными в условиях высоких требований современного спорта

Список литературы

1. Баранов, В. И. Методика развития физических качеств и свойств личности молодежи 16-18 лет средствами брейкинга: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. – Хабаровск, 2012. – 23 с.
2. Померанцев, А.А. Исследования в области спортивной биомеханики с применением оптико-электронных методов регистрации параметров движения: монография / А.А. Померанцев. – Липецк: ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П. П. Семёнова-Тян-Шанского», 2018. – 233 с. ISBN 978-5-88526-920-9
3. Брейк данс. Пособие для начинающих. /Джени Джейд. [пер. с англ. Р.А.Усманова]. – М.: Эксмо.2020. – 70 с. ил. ISBN 978-5-68796-786-6
4. Исаев А. М. Практика брейк-данса. – М.: Литагент Ридеро, 2017. – 94 с. – ISBN 978-5-4485-1604-7
5. Кузьменко М.В., Болдырева В.Б. Развитие психомоторных способностей у подростков средствами брейк-данса // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – Тамбов, 2018. – Т. 23, № 177. – С. 129-136. DOI.10.20310/1810-0201-2018-23-177-129-136.
6. Лазутова Н.М., Семенова В.С., Водзинская В.В., Топе Аранда К. Субкультура хип-хоп как медиафеномен // Litera. – 2024. – № 2. – С. 171-182. DOI: 10.25136/2409-8698.2024.2.69287 EDN: HJGXLO URL: <https://nbpublish.com/>
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 августа 2024 г. № 887 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "брейкинг". <https://base.garant.ru/410472090/>
8. Приказ Минспорта России от 28.01.2025 N 64 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "брейкинг" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2025 № 81435) <https://rg.ru/documents/2025/03/05/minsport-prikaz64-site-dok.html>
9. Сандимиров, С. А. Профилактика травматизма у детей при занятиях танцами в стиле брейк-данс / С. А. Сандимиров, И. А. Алехин. – Текст:

УДК 796.56

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ
СМОЛЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА СПОРТА
ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ БЕГОМ В 2025 ГОДУ
НА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДИСТАНЦИЯХ В УСЛОВИЯХ
КОММЕРЦИАЛИЗАЦИИ СПОРТА**

В.В. Воронова

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В статье представлены результаты анализа соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования в условиях коммерциализации. Установлено, что в основе рационального планирования соревновательной практики в ориентировании бегом лежат принципы индивидуализации и ранжирования стартов, которое основывается на подчинении нижних уровней соревновательной деятельности (подготовительных, отборочных и контрольных соревнований) верхним уровням (главным соревнованиям сезона).

Ключевые слова: кроссовые виды ориентирования, соревновательная деятельность, итоги соревновательного сезона, квалифицированные спортсмены, результативность выступления, коммерциализация спортивного ориентирования.

Введение. Современная система соревновательной деятельности в беговых видах спортивного ориентирования характеризуется расширением календаря соревнований и проведением коммерческих стартов в целях получения денежного дохода. Такие соревнования привлекают участников определённым призовым фондом. Можно заключить, что в кроссовых видах спортивного ориентирования, в силу объективных причин, происходят те же процессы, которые во многих видах спорта уже завершились [6]. Также следует подчеркнуть, что коммерциализация спортивного ориентирования оказала значительное влияние на различные составляющие системы подготовки спортсменов-ориентировщиков и, в первую очередь, на значительное расширение календаря соревнований. В этой связи, для изучения и анализа основных характеристик соревновательной деятельности в ориентировании бегом применяются различные методы, что даёт возможность эффективно планировать подготовку спортсменов [1, 2, 3].

Такой подход и предопределил проведение нами исследований соревновательной деятельности как системообразующего фактора построения тренировочного процесса.

Методы и организация исследования. Соревновательная деятельность спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования, изучалась нами комплексно, на основе анализа протоколов и структуры соревновательных дистанций различного вида на Чемпионатах России, этапах Кубка России и Первенствах России, которые проводились в 2025 году. В исследовании принимали участие студенты 1-4 курсов Смоленского государственного университета спорта, специализирующиеся в кроссовых видах ориентирования.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследования нами анализировался «Календарь соревнований» в кроссовых видах спортивного ориентирования, размещённый на официальном сайте Федерации спортивного ориентирования России (ФСОР). В результате было установлено, что календарь включает в себя 58 соревнований, в которых спортсмены могут преодолеть 199 соревновательных дистанций различного вида. В эти всероссийские соревнования также входят: Чемпионат России среди студентов (3 старта), массовые соревнования «Российский Азимут» (1 старт), соревнования «Младший возраст» (МЖ 12-16), «Кубок Ветеранов» (МЖ 35-90), «Фестиваль юных ориентировщиков» (МЖ 12-18) и два «Первенства России» (МЖ 14-23) [4].

Количество соревнований в кроссовых видах спортивного ориентирования в различных дисциплинах представлено на рисунке 1.

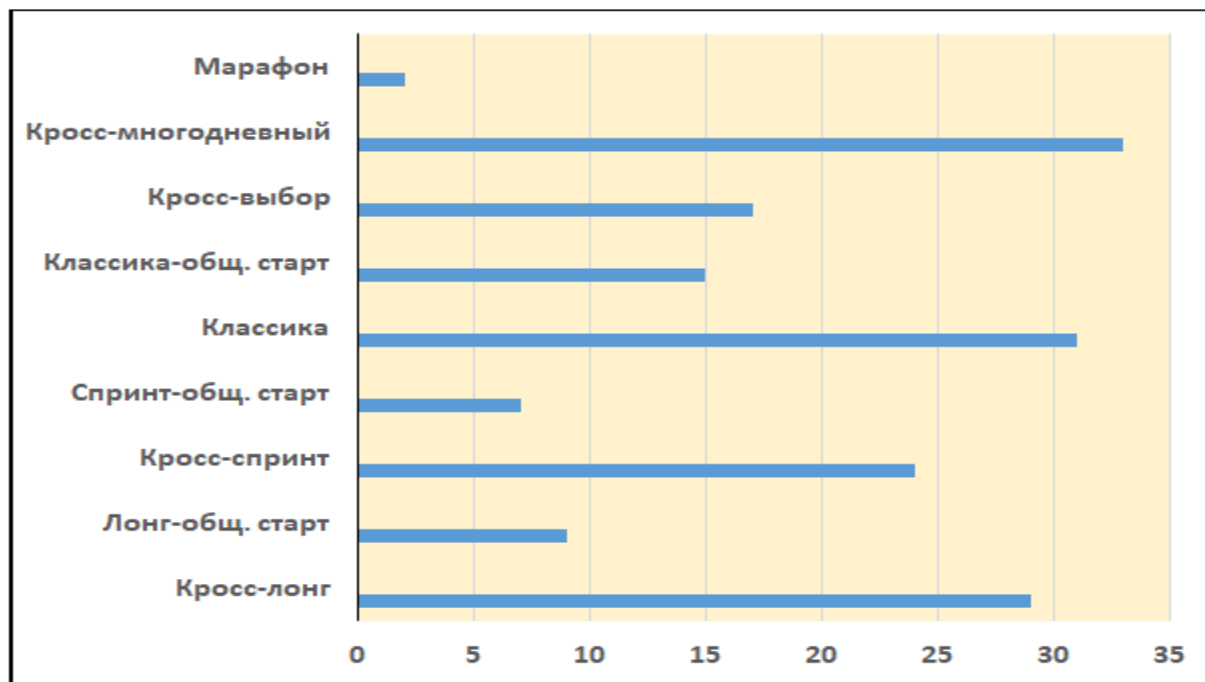


Рисунок 1 – Виды дисциплин в ориентировании бегом и их распределение в течение соревновательного цикла

Несмотря на расширение календаря соревнований в спортивном ориентировании бегом, за счёт включения в него престижных коммерческих стартов, подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации направлена на достижение наивысших результатов на Чемпионатах России, этапах Кубка России и Первенстве России.

Такой подход убедительно характеризуют результаты выступления студентов кафедры туризма и спортивного ориентирования Смоленского государственного университета спорта в 2025 году. Выявлено, что соревновательный макроцикл 2025 года в ориентировании бегом в среднем продолжался 10 месяцев – с января до середины ноября. Анализируя организационный аспект соревновательной деятельности нужно сказать, что он характеризуется высокими требованиями к технической сложности соревновательных трасс, а также включением в соревновательную практику различных дистанций – от спринта до марафона. В этой связи следует отметить, что на фоне значительного увеличения продолжительности соревновательного сезона, члены сборной команды СГУС продемонстрировали высокие результаты на крупнейших Всероссийских соревнованиях (таблица 1-2).

Таблица 1 – Итоги выступления студентов кафедры туризма и спортивного ориентирования СГУС на Чемпионате и Кубке России по спортивному ориентированию бегом в 2025 году

Дата и место проведения	Фамилия, Имя	Вид программы соревнований	Место
12.09.2025 Ангарск	Тутынин Марк	Чемпионат России. Кросс-классика	1
	Рыжиков Сергей	Чемпионат России. Кросс-классика	7
	Рыжикова Руслана	Чемпионат России. Кросс-классика	5
13.09.2025 Ангарск	Тутынин Марк	Чемпионат России. Кросс-лонг	4
	Рыжиков Сергей	Чемпионат России. Кросс-лонг	6
	Фомин Даниил	Чемпионат России. Кросс-лонг	7
	Рыжикова Руслана	Чемпионат России. Кросс-лонг	6
15.09.2025 Ангарск	Тутынин Марк	Чемпионат России. Эстафетное ориентирование	3

Продолжение таблицы 1 – Итоги выступления студентов кафедры туризма и спортивного ориентирования СГУС на Чемпионате и Кубке России по спортивному ориентированию бегом в 2025 году

16.09.2025 Ангарск	Тутынин Марк	Чемпионат России. Кросс-многодневный	1
	Рыжикова Руслана	Чемпионат России. Кросс-многодневный	1
	Рыжиков Сергей	Чемпионат России. Кросс-многодневный	4
	Фомин Даниил	Чемпионат России. Кросс-многодневный	6
	Пономарёв Кирилл	Чемпионат России. Кросс-многодневный	7
06.04.2025 Горячий Ключ	Тутынин Марк	Кубок России. Кросс-многодневный	1
	Пономарёв Кирилл	Кубок России. Кросс-многодневный	4
	Рыжикова Руслана	Кубок России. Кросс-многодневный	5

Анализ соревновательной практики позволил заключить, что соревнования являются наиважнейшим средством совершенствования всех сторон подготовленности ориентировщика: физической, технической, тактической, интеллектуальной и психологической. При этом участие спортсменов во всероссийских официальных соревнованиях также даёт возможность объективно оценить уровень их подготовленности на этапе высшего спортивного мастерства.

Таблица 2 – Итоги выступления студентов кафедры туризма и спортивного ориентирования СГУС на Первенстве России по спортивному ориентированию бегом в 2025 году

Дата и место Проведения	Фамилия, имя	Группа	Вид программы соревнований	Место
05.04.2025 Владикавказ	Тутынин Марк	М23	Первенство России. Кросс-классика	1
	Рыжиков Сергей	М20	Первенство России. Кросс-классика	1
	Рыжикова Руслана	Ж20	Первенство России. Кросс-классика	1
	Евсикова Ксения	Ж20	Первенство России. Кросс-классика	5

Продолжение таблицы 2 – Итоги выступления студентов кафедры туризма
и спортивного ориентирования СГУС на Первенстве России
по спортивному ориентированию бегом в 2025 году

06.04.2025 Владикавказ	Тутынин Марк	М23	Первенство России. Кросс-лонг	1
	Рогов Илья	М23	Первенство России. Кросс-лонг	5
	Рыжиков Сергей	М20	Первенство России. Кросс-лонг	1
	Рыжикова Руслана	Ж20	Первенство России. Кросс-лонг	1
	Евсикова Ксения	Ж20	Первенство России. Кросс-лонг	8
07.04.2025 Владикавказ	Тутынин Марк	М23	Первенство России. Эстафета	3
	Рогов Илья	М23	Первенство России. Эстафета	3

Также следует отметить, что многие студенты-ориентировщики Смоленского государственного университета спорта находятся на ведущих позициях Всероссийского ранга. Например, Тутынин Марк занимает первое место в группе «Элита» (153 балла), Рыжикова Руслана занимает 3 место (137 баллов), также достаточно высоко в ранговой таблице расположились: Рыжиков Сергей (8 место – 123 балла), Пономарёв Кирилл (9 место – 115 баллов), Фомин Даниил (19 место – 76 баллов) и Рогов Илья (33 – 44 балла).

Проведённые исследования позволили выделить основную стратегию участия в соревнованиях ориентировщиков высокой квалификации (уровня МС-МСМК). Данная стратегия предполагает высокоинтенсивную соревновательную деятельность в течение годичного цикла. Такой подход стимулируется Федерацией спортивного ориентирования России, которая ежегодно утверждает календарь соревнований, включающий как официальные Чемпионаты и Первенства, так и коммерческие старты, приносящие определённые доходы призёрам (рисунок 2).

Как мы видим, в последние годы в Международных спортивных федерациях наблюдается ярко выраженная тенденция увеличения количества коммерческих стартов. В первую очередь это касается таких видов спорта, как футбол, баскетбол, теннис, лёгкая атлетика, бокс, гольф и волейбол [5].

В большинстве соревновательных стартов спортсмены стараются занять высокие места – попасть в тройку призёров. В этой связи следует отметить, что бескомпромиссная борьба за победу в многочисленных соревнованиях негативно влияет на их физическое и психическое состояние. Однако в постоянном участии в соревнованиях в течение 9-10 месяцев годичного цикла

есть и свои положительные стороны – спортсмен-ориентировщик лучше понимает тактику взаимодействия с соперником на дистанции и может отрабатывать различные тактические схемы в зависимости от длины дистанции.



Рисунок 2 – Студенты кафедры туризма и спортивного ориентирования, победители коммерческих соревнований «НАРАТ 2025»:
1 место – Тутынин Марк; 2 место – Рыжиков Сергей и Рыжикова Руслана

Для того, чтобы высококвалифицированные спортсмены-ориентировщики демонстрировали высокие результаты в течение всего соревновательного сезона, необходима разработка индивидуального плана тренировочной и соревновательной деятельности на научной основе, учитывающего диапазоны адаптации организма к физическим нагрузкам, особенно на этапе непосредственной подготовки к главным стартам сезона. В кроссовых видах ориентирования ключевым моментом является и определение приоритетных дисциплин для каждого спортсмена, что обеспечит высокую эффективность подготовки к чемпионатам России и мира.

Выводы. Анализ современной системы соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов (МС-МСМК), специализирующихся в кроссовом ориентировании показал, что она находится в постоянном развитии и совершенствовании. За последние годы значительно расширился соревновательный период, что объективно отражает тенденции

коммерциализации мирового спортивного ориентирования. При этом повышение эффективности соревновательной деятельности в ориентировании бегом не предполагает уменьшение количества соревнований до 15-20 в год, что приемлемо в других циклических видах спорта. В этой связи необходимо, в первую очередь, рациональное распределение стартов в месячном тренировочном цикле до главных стартов сезона, сокращение участия в сериях соревнований с короткими интервалами восстановления между ними, а участие в коммерческих стартах должно рассматриваться только как средство достижения высокого результата в главных соревнованиях сезона.

Список литературы

1. Воронов, Ю.С. Итоги выступления сборной команды СГАФКСТ по спортивному ориентированию на Всероссийской летней Универсиаде 2020 в Свердловской области / Ю.С. Воронов, В.В. Воронова // Спорт. Олимпизм. Гуманизм: материалы межвуз. науч. конф. – Смоленск: СГАФКСТ; СОА, 2021. – С. 15-21.
2. Воронов, Ю.С. Анализ результатов выступления спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования, на Чемпионате России в Мурманской области / Ю.С. Воронов, В.В. Воронова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 96-100.
3. Воронова, В.В. Спринтерский Чемпионат мира по спортивному ориентированию в Дании / В.В. Воронова // Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием. – Смоленск: СГУС, 2023. – С. 31-42.
4. Календарь соревнований Федерации спортивного ориентирования России на 2025 год. – Режим доступа: <https://www.rufso.ru/kalendar/>. – Дата доступа: 13.10.2025.
5. Леднёв, В.А. Обострение конкуренции в процессе коммерциализации индустрии спорта / В.А. Леднёв // Современная конкуренция. – 2021. – Т. 15. – № 4 (84). – С. 40-49.
6. Летягина, Е.Н. О проблемах увеличения числа коммерческих стартов в спорте / Е.Н. Летягина, А.В. Разумов // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: VII Всерос. науч.-практ. конф. с межд. участием. – Казань: КГУ, 2021. – С. 71-72.

ПРОБЛЕМЫ И НАПРАВЛЕНИЯ РАЗРАБОТКИ ЛЕЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ТУРОВ ПО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДА СМОЛЕНСКА

В.В. Воронова, Н.М. Нестеров

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы и направления развития лечебно-познавательного туризма в Российской Федерации. Установлено, что в целях поступательного развития данного вида туризма необходимо формировать материально-техническую базу и создавать комфортные условия для организации досуга туристов в местах лечения, учитывать их социальные, возрастные и физические особенности, продвигать актуальную информацию о возможностях лечебно-познавательного туризма.

Ключевые слова: лечебно-познавательный туризм, проблемы и направления развития, Ленинградская область, потребители туристского продукта, региональные особенности.

Введение. Путешествия с лечебными и познавательными целями имеют давнюю историю. Еще древние греки и римляне использовали целебные источники и места с благоприятным климатом для того, чтобы поправить своё здоровье и увидеть интересные культурно-исторические объекты. При этом, на курорты прибывали не только люди с различными заболеваниями, но и совершенно здоровые, желавшие отдохнуть и развлечься [1, 2, 4, 6].

Менялись времена, но мотивация путешествий оставалась прежней, ведь целебные свойства природных факторов, как и раньше, привлекают людей в курортные местности. В тоже время, следует отметить, что потоки туристов с лечебными целями в настоящее время не так многочисленны, как масса людей, желающих отдохнуть и развлечься. Но эти потоки стремительно растут, расширяется география лечебного и лечебно-познавательного туризма.

С целью изучения проблем и перспектив развития лечебно-познавательного туризма в Российской Федерации, нами была проанализирована специальная научно-методическая литература. Изучена публикационная активность в данном виде туристской деятельности на основе использования базы общероссийской поисковой системы «Академия Google» (<http://scholar.google.ru>) за период с 2014 по 2025 год. Также применялись формально-логические методы исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Лечебно-познавательный туризм — это вид туризма, который сочетает лечение и оздоровление с познавательными целями. Туристы получают комплекс лечебно-диагностических, реабилитационных, профилактических и рекреационных

услуг в местностях, отличных от мест их постоянного проживания. При этом данный вид туризма позволяет сочетать процесс улучшения здоровья с изучением природы, культурно-исторических достопримечательностей и традиций конкретного региона.

В настоящее время наиболее популярны следующие направления лечебно-познавательного туризма: а) посещение бальнеологических курортов, где применяются процедуры с использованием минеральной воды с различными добавками (соли, эфирные масла, водоросли); б) грязелечебницы в которых применяются процедуры, основанные на оздоровительных и медицинских свойствах некоторых видов грязи; в) климатические туры различного вида, в основе реализации которых лежит оздоровление под воздействием условий внешней среды, например, горные курорты.

Как мы видим, для лечебно-познавательного туризма, в первую очередь, используются природные ресурсы, обладающие лечебными свойствами: минеральные воды, лечебные грязи и термальные источники. Также для него важны развитая инфраструктура сервиса (музеи, выставочные залы, усадьбы, природные достопримечательности, развлекательные услуги, спортивно-оздоровительные комплексы) и квалифицированный персонал.

Для сбалансированного подхода к развитию лечебно-познавательного туризма важно всестороннее видение данной проблемы и научное обоснование способов её разрешения, включая анализ всех видов ресурсов, технологий формирования и продвижения данного вида туризма.

Однако, как отмечают в своём исследовании В.Д. Иванов и О.В. Марандыкина [3, с. 123]: «В последние годы меняются требования общества к лечебно-оздоровительному туризму, важное значение приобретают не только медицинские услуги, но и уровень комфорта, спортивное оснащение курортов, разнообразие прочих услуг».

В настоящее время в Российской Федерации наблюдается старение населения, тревожный рост частоты хронических заболеваний уже в молодёжной среде, недостатки системы здравоохранения и высокая стоимость её услуг. Все эти факторы, несомненно, повышают востребованность лечебно-познавательного туризма, особенно, как ни странно, для мужского населения нашей страны. Ведь всем хорошо известно, что «сильную» половину человечества порой не заставишь просто сходить в поликлинику, а уж тем более, лечиться целый месяц на курорте. А вот в совокупности с развлекательными и познавательными мероприятиями отправить на лечение любого человека в конкретный санаторий можно будет намного проще.

Отечественная курортология заслуженно считается одной из лучших в мире, а курорты Ленинградской области – это многофункциональные оздоровительные центры, предназначенные для широкого круга клиентов. Регион характеризуется не только отличными природно-климатическими условиями, но и прекрасной медицинской базой, наличием уникальных специалистов-медиков, возможностью лечения заболеваний по профилям (сахарный диабет, заболевания органов пищеварения, печени и желчно-

выводящих путей, кишечника, почек и сердечно сосудистой системы).

Всё это говорит о том, что санатории Ленинградской области и пригородов Петербурга – это уникальные методики лечения и системный комплексный подход к оздоровлению, а наличие практически в «шаговой доступности» уникальных историко-культурных достопримечательностей, делает данное направление наиболее привлекательным.

Проведённый нами анализ актуальной информации по данной проблеме также позволил выделить наиболее популярные санаторные комплексы Ленинградской области – это «Балтийский Берег» (Зеленогорск), «Белые Ночи» (Сестрорецк), «Чёрная Речка» (Молодёжное), «Северная Ривьера» (Зеленогорск), «Красное Озеро» (Коробицино), «Белое Солнце» (Зеленогорск), «Сестрорецкий Курорт» (Сестрорецк), «Мельничный Ручей» (Всеволожск), «Царскосельский» (Пушкин), «Аврора» (Кронштадт), «Первая Линия» (Зеленогорск), «Зелёный Бор» (Пансионат), «Санаторий 29» (Пушкин). Также можно отметить и специализированные детские санаторно-курортные учреждения области: «Детскосельский», санаторий расположен в живописных окрестностях города Пушкин; туберкулёзный санаторий «Пушкинский», который предлагает бесплатное лечение детям-подросткам, страдающим туберкулёзом легких; «Жемчужина», расположенный в Петергофе; «Огонёк» в Стрельне; «Детские Дюны» и «Буревестник», находящиеся в Сестрорецке.

Рынок лечебно-оздоровительного и лечебно-познавательного туризма во многих регионах России, претерпевает заметные изменения. Традиционные санаторно-курортные предприятия перестают быть местом лечения и отдыха только лиц преклонного возраста, они становятся полифункциональными оздоровительными центрами, рассчитанными на широкий круг потребителей.

Современные трансформации многих курортных центров Российской Федерации обусловлены двумя обстоятельствами. Прежде всего, изменяется характер спроса, так как в моду входит здоровый образ жизни и растёт число людей, которые хотят поддерживать хорошую физическую форму и в этой связи нуждаются в восстановительных, лечебно-оздоровительных и культурных программах. В основном это люди среднего возраста, предпочитающие совмещать лечение с активным отдыхом и посещением различных исторических объектов. Вторая причина переориентации курортов состоит в том, что их традиционная финансовая поддержка со стороны государства сокращается. Здравницы вынуждены диверсифицировать свой продукт, чтобы выйти на новые сегменты потребительского рынка, что даст возможность привлечь дополнительных клиентов.

Сохраняя лечебную функцию, курорты делают более разнообразной программу пребывания пациентов, проводят культурные мероприятия, предоставляют широкий выбор экскурсионных услуг. При этом более гибким становится подход к продолжительности курсов лечения и оздоровления.

Всё это говорит о том, что жители города Смоленска и Смоленской области могут широко использовать возможности санаторно-курортного отдыха в Ленинградской области, тем более, что наш регион имеет устойчивую

транспортную связь с Санкт-Петербургом – это регулярные автобусные маршруты и прямое железнодорожное сообщение.

Заключение. Таким образом, анализ научно-методической литературы и передового практического опыта позволяет заключить, что лечебно-познавательный туризм имеет ряд отличительных признаков: 1) пребывание на курорте должно длиться не менее трех недель вне зависимости от заболевания, только тогда достигается оздоровительный эффект; 2) обычно лечение на курортах стоит довольно дорого, поэтому оно рассчитано в основном на состоятельных клиентов, а также клиентов, за которых путёвку оплачивает государство или предприятие; 3) на курорты чаще едут люди старшей возрастной группы и иногда дети, что необходимо учитывать при формировании культурно-развлекательных программ; 4) большинство клиентов делает свой выбор между специализированными курортами (только лечение конкретного заболевания) и курортами смешанного типа (предоставляющие различные дополнительные услуги).

Также следует отметить, что лечебно-познавательный туризм считается наименее подверженным сезонным колебаниям спроса, чего не скажешь о многих других видах туризма. Это делает его более конкурентоспособным в экономике туризма [5].

Для поступательного развития лечебно-познавательного туризма в отдельно взятом регионе России необходимо: 1) сформировать материально-техническую базу и создавать комфортные условия для организации досуга туристов, при этом следует учитывать социальные, возрастные, физические и другие особенности отдыхающих; 2) уделять большее внимание подбору персонала и его профессиональной подготовке; 3) проводить рекламные кампании об уникальных возможностях лечебно-познавательного туризма через туристские информационные порталы санаторно-курортных учреждений, национальные и региональные «Туристские информационные центры».

Список литературы

1. Безверхова, И.В. Современные тенденции и направления развития лечебного туризма / И.В. Безверхова, И.В. Борисенко, Ю.О. Воронова // Аллея науки. – 2018. – Т. 3 – № 7 (23). – С. 301-307.
2. Ефимов, С.А. Лечебно-оздоровительный, лечебный и оздоровительный туризм: уточняем понятийно-терминологический аппарат / С.А. Ефимов, А.С. Ефимова // Вестник физиотерапии и курортологии. – 2017. – Т. 23. – № 4. – С. 155-160.
3. Иванов, В.Д. Специальные виды туризма: лечебный туризм / В.Д. Иванов, О.В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6. – № 2. – С. 118-125.
4. Орлова, В.С. Перспективы развития лечебно-оздоровительного туризма в регионе / В.С. Орлова, А.А. Щербакова // Проблемы развития территории. – 2014. – № 4 (72). – С. 34-45.
5. Петренко, А.С. Экономика туристской индустрии: курс лекций /

А.С. Петренко. – Пермь: ПГТУ, 2025. – 77 с. – Режим доступа: <https://www.doustu.ru/>. – Дата доступа: 13.09.2025.

6. Сигова, Л.А. Лечебно-оздоровительный туризм: анализ основных направлений / Л.А. Сигова // Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире. – 2017. – № 2 (18). – С. 121-124.

УДК 796.56

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КРОССОВЫХ ВИДАХ ОРИЕНТИРОВАНИЯ, НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Ю.С. Воронов

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы планирования тренировочных и соревновательных нагрузок для спортсменов 14-20 лет, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования. В результате проведённых исследований установлено, что на этапе совершенствования спортивного мастерства наблюдается поступательный рост объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. При этом оперативный контроль адаптивных реакций организма спортсмена-ориентировщика на выполняемую физическую работу позволяет эффективно управлять тренировочным процессом на данном этапе многолетней подготовки.

Ключевые слова: спортивное ориентирование бегом, квалифицированные спортсмены, этап совершенствования спортивного мастерства, планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, уравнение логистической кривой.

Введение. В настоящее время основными критериями оценки уровня воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок служат функциональные изменения в организме спортсмена при выполнении физической работы и продолжительность периода восстановления после конкретной нагрузки [1, 4, 7, 8].

Исходя из этого, в тренировочном процессе спортсменов-ориентировщиков можно выделить следующие виды тренировочных нагрузок: а) *малая* тренировочная нагрузка, когда наблюдается незначительные функциональные сдвиги, а период восстановления занимает несколько часов; б) *средняя* тренировочная нагрузка, которая приводит к значительным функциональным сдвигам при этом период восстановления длится более 24 часов; в) *большая* тренировочная нагрузка, которая характеризуется

выраженными функциональными изменениями и периодом восстановления, длительностью несколько суток [1, 2, 5, 6, 7, 11].

В различных видах спортивного ориентирования (ориентирование бегом, ориентирование на лыжах, велоориентирование) наблюдаются специфические подходы к планированию тренировочных и соревновательных нагрузок в зависимости от периода многолетней подготовки, что и предопределило проведение научных исследований по данной проблеме.

Методы и организация исследования. С целью изучения принципов планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в беговых видах ориентирования, нами анализировалась публикационная активность по данной проблеме на основе использования базы общероссийской поисковой системы «Академия Google» (<http://scholar.google.ru>) за период с 2009 по 2025 год. Также применялись анализ дневников тренировок, календаря Всероссийских и областных соревнований по спортивному ориентированию. Для расчёта должных норм тренировочных нагрузок применялись методы математической статистики и уравнение логистической кривой.

Результаты исследования и их обсуждение. Хорошо известно, что связь между состоянием спортсмена и задаваемой нагрузкой – центральный вопрос теории и технологии управления многолетним учебно-тренировочным процессом спортсменов-ориентировщиков. Однако взаимосвязь между результативностью соревновательной деятельности и тренировочной нагрузкой чрезвычайно сложна и зависит от многих факторов. Для того чтобы представить тренировочную деятельность в количественном виде, необходимо вначале определить её компоненты, которые можно будет выражать через числа, так чтобы совокупность этих компонентов полностью характеризовала все особенности процесса многолетней подготовки. В спортивном ориентировании бегом такими компонентами, например, являются объём и интенсивность нагрузки, а также количество работы с той или иной направленности и интенсивности [2, 6, 9].

С этой целью нами был проведён анализ структуры средств тренировки квалифицированных спортсменов-ориентировщиков уровня МС-МСМК. Установлено, что наибольшее количество упражнений в целом, использованных ими в течение годичного цикла – это кроссовый и легкоатлетический бег различной интенсивности (66,7%). Далее в порядке убывания следуют: бег с картой – 12,6%, ОФП (спортивные игры, плавание, ОРУ) – 7,6%, лыжная подготовка – 7,3%, специальные беговые и прыжковые упражнения – 0,9%.

Для определения особенностей тренировки ориентировщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства также был проанализирован состав применяемых тренировочных упражнений и характер их распределения в годичном цикле подготовки. Установлено, что основным средством подготовки у юных спортсменов является бег (53,5%), но его вклад в общий объём нагрузки значительно меньше. Важное место на этапе

совершенствования спортивного мастерства занимает общефизическая (14,4%) и лыжная подготовка (13,8%).

Анализ дневников тренировок квалифицированных ориентировщиков (МС-МСМК) позволил установить, что спортсмены (мужчины и женщины) использовали в тренировочных занятиях 110-130 различных упражнений. У юных ориентировщиков (15-16 лет) количество использованных упражнений было на 11-14% меньше.

В тренировочном процессе на этапе совершенствования спортивного мастерства для развития общей выносливости использовался медленный бег в чередовании с ходьбой или продолжительный равномерный бег со скоростью 2,5-3,1 м/с. Быстрота в основном развивалась с помощью следующих упражнений: бег с ходу на 20-30 метров, повторный бег на отрезках 50-200 м, эстафеты, бег со спуска, прыжки через скакалку. Для развития специальной выносливости применялся интервальный бег 3-6 раз по 300-400 м, кроссовый бег с переменной интенсивностью 40-60 минут.

Роль соревновательных нагрузок (СН) в структуре подготовленности спортсменов-ориентировщиков существенно меняется в зависимости от этапа подготовки. По мере роста мастерства спортсменов количество соревнований возрастает. Наибольшая вариативность СН наблюдается, главным образом, на этапе совершенствования спортивного мастерства. Например, квалифицированные юные ориентировщики за год принимают участие в 40-60 соревнованиях, в то же время основная масса занимающихся участвует всего в 10-12 соревнованиях.

Исходя из требований «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» [10], на этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены в возрасте 14 лет. Продолжительность данного этапа многолетней подготовки в годах Федеральным стандартом не ограничивается, но при этом на этап высшего спортивного мастерства могут зачисляться спортсмены уже в возрасте 17 лет. Поэтому в каждом годичном цикле подготовки спортсмен-ориентировщик должен выполнять оптимальные объёмы нагрузки, обеспечивающие повышение уровня его специальной работоспособности.

Анализ научно-методической литературы и передового практического опыта позволяет заключить, что улучшить уровень подготовленности ориентировщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства можно различными путями. Один из них – это увеличение годовых объёмов циклической нагрузки различного вида.

Для изучения данного вопроса были проанализированы годовые объёмы нагрузки учащихся ДЮСШ, специализирующихся в ориентировании бегом. В результате проведённых исследований было установлено, что общий объём циклической нагрузки (ООЦН) на протяжении возрастного периода с 14 до 19 лет имеет достаточно большой диапазон применения. Так, в возрасте 14-15 лет ООЦН у спортсменов-ориентировщиков составляет $2305,7 \pm 742,2$ км

и изменяется от 1459 до 3245 км. Объём бега с картой в среднем составляет 284 км и изменяется в пределах от 88 до 409 км (таблица 1).

Таблица 1 – Объёмы основных средств подготовки спортсменов ориентировщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства (средние данные)

Возраст, лет	ОФП, час (min-max)	Бег, км (min-max)	Лыжи, км (min-max)	Бег с картой, км (min-max)	СБУ, км (min-max)
14-15	30,4 (18-38)	1036,6 (480-1557)	330,6 (84-480)	284,3 (88-409)	11,4 (6-19)
15-16	27,2 (16-33)	1111,5 (488-1459)	39,0 (80-781)	300,7 (108-487)	12,6 (7-24)
16-17	37,0 (19-52)	1712,2 (542-2397)	500,2 (20-1515)	381,1 (156-645)	21,7 (11-36)
17-18	40,2 (20-83)	2586,2 (1533-3011)	476,2 (35-2070)	425,5 (340-536)	38,0 (50-85)
18-19	57,5 (30-78)	3284,2 (1917-3562)	523,1 (20-1210)	550,3 (298-820)	49,1 (15-86)
МС МСМК	36,0 (12-64)	4427,7 (2630-4940)	370,3 (20-1411)	700,5 (342-1234)	45,2 (13-100)

По мере увеличения возраста, диапазон нагрузки существенно увеличивается. В 15-16 лет ООЦН изменяется в пределах от 1590 до 4086 км, разница уже 2496 км в год. Объём бега с ориентированием составляет в среднем 300 км в год и изменяется от 108 до 487 км. В возрасте 16-17 лет ООЦН в среднем составляет $2954,0 \pm 410,6$ км в год. Объём бега с картой изменяется от 156 до 645 км в год и в среднем составляет 381 км. В 17-18 лет ООЦН в среднем составляет 4026 км в год и изменяется от 2600 до 5930 км. Как видно, разница возрастает до 3330 км. Объём бега с ориентированием изменяется от 340 до 536 км и в среднем составляет 425 км.

Конечно, мы не исключаем возможности варьирования годового объёма нагрузки у спортсменов одного возраста, специализирующихся в ориентировании бегом. Такое изменение диапазона нагрузок неизбежно, так как физические возможности спортсменов-ориентировщиков даже одного возраста существенно отличаются. Однако не настолько, что разница в объёмах превышала 3000 и более км в год.

Следует также отметить, что если нагрузки ориентировщиков элиты (МС-МСМК) в каждой группе средств принять за 100%, то наблюдается постепенное её увеличение по мере роста мастерства спортсменов в таких показателях, как ООЦН и бег с ориентированием. Максимальный объём ОФП и СБУ достигается спортсменами в 17-18 лет, и составляет соответственно 158,3% и 108,8% от уровня элитных спортсменов.

Независимо от возраста, распределение основных средств подготовки у абсолютного большинства обследуемых осуществлялось с учётом одноциклового планирования тренировочной нагрузки. На начальном этапе подготовительного периода (ноябрь-январь) у спортсменов-ориентировщиков происходит постепенный рост объёма нагрузок. Максимальная величина нагрузки за месяц достигает у квалифицированных ориентировщиков 550-650 км и приходится на март.

Таким образом, полученные в процессе исследования фактические данные позволяют достаточно объективно определить средние, минимально необходимые значения общего объёма циклической нагрузки для каждой возрастной группы и обосновать тенденцию их изменений на этапе совершенствования спортивного мастерства. Выявленные нами закономерности нашли своё отражение при обосновании принципов планирования тренировочных нагрузок для спортсменов-ориентировщиков в возрасте от 11 до 20 лет. При расчёте должных норм тренировочной нагрузки применялся метод доверительных интервалов и уравнение логистической кривой [3], свойства которой соответствуют дидактическому принципу доступности и вполне объяснимы с биологической точки зрения. Полученные фактические данные были выражены в форме математической зависимости, связывающей возраст спортсменов-ориентировщиков и параметры объёмов тренировочных нагрузок (рисунок 1).

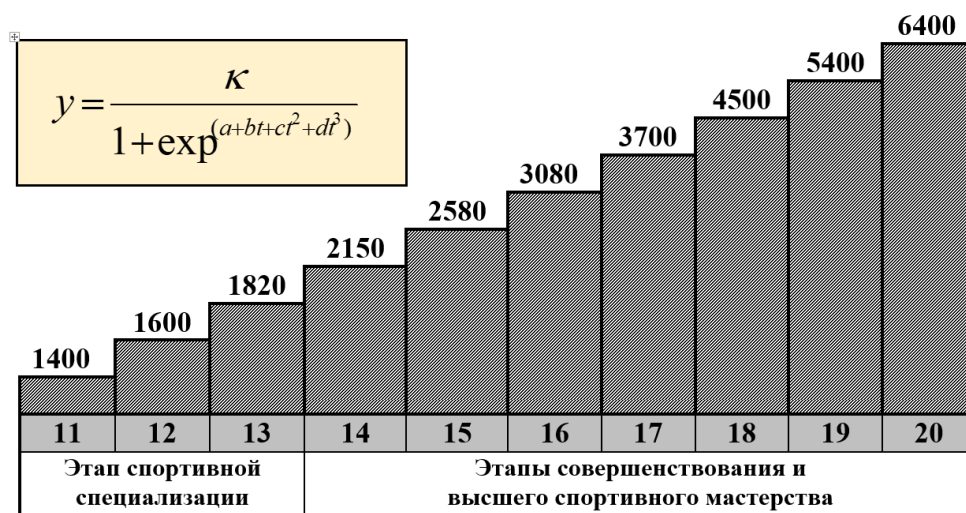


Рисунок 1 – Модельные показатели ООЦН у спортсменов 11-20 лет, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования

В качестве исходных значений при установлении логистической функции использовались показатели объёма нагрузок учащихся ДЮСШ на этапе спортивной специализации и ориентировщиков членов сборной команды России. Модельные показатели объёмов тренировочных нагрузок рассчитывались для конкретного возраста спортсменов.

Проведённая экспертная оценка общих и частных объёмов тренировочных нагрузок свидетельствует, что большинство тренеров по спортивному ориентированию на практике применяют минимально-необходимые объёмы основных средств циклической подготовки (кроссовый бег и гладкий бег). Исходя из этого, в соответствии с полученными результатами, выровненная кривая, характеризующая динамику тренировочных нагрузок в многолетней подготовке ориентировщиков 11-20 лет, была принята нами за нижнюю границу допустимых нагрузок.

Заключение. Таким образом, анализ результатов исследования позволил сделать вывод, что эффект тренировок в ориентировании бегом зависит не от того, какую нагрузку по объёму и интенсивности выполнил спортсмен, а от того, какие положительные адаптивные изменения в организме вызвала эта работа. Однако многие тренеры юных ориентировщиков используют эмпирический метод планирования тренировочного процесса, основанный на личном («внешнем») спортивном опыте. Такой подход позволяет в отдельных случаях добиваться положительных результатов, но его основные составляющие быстро устаревают. Всё это говорит о том, что уже на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо опираться на научный метод управления тренировочным процессом, в основе которого лежит строгий учёт «внутренних» параметров тренировочной нагрузки.

Список литературы

1. Акмеев, А.С. Планирование и классификация интенсивности тренировочных нагрузок высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции / А.С. Акмеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 3. – С. 7-9.
2. Воронов, Ю.С. Управление параметрами тренировочных нагрузок юных спортсменов-ориентировщиков с целью достижения максимального тренировочного эффекта / Ю.С. Воронов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 1. – С. 18-21.
3. Ефимова, М.Р. Статистика: учебное пособие для студентов вузов / М.Р. Ефимова. – М.: ИНФРА-М, 2005. – 336 с.
4. Кадыров, Р.М. Моделирование объема и интенсивности нагрузки в процессе физической тренировки / Р.М. Кадыров, И.И. Михаил // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 8. – С. 72-74.
5. Кизько, А.П. Научные основы планирования спортивной тренировки: новый методологический подход / А.П. Кизько // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 4. – С. 24-26.

6. Кузнецова, В.В. Возрастные особенности становления спортивного мастерства ориентировщиков на этапе спортивного совершенствования / В.В. Кузнецова // Проблемы современного развития спортивного ориентирования: материалы Всерос. науч.-прак. конф. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – С. 24-27.
7. Курашвили В. А., Генералов А. В. Планирование тренировочного процесса на основе интеллектуальных технологий / В.А. Курашвили, А.В. Генералов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 2. – С. 9-10.
8. Маджаров, А.П. Планирование тренировочного процесса гандболистов на основе анализа адаптационных процессов организма / А.П. Маджаров, К.К. Бондаренко // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы IV региональной науч. конф. молодых ученых. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2018. – С. 302-305.
9. Немытов, Д.Н. Аспекты содержания спортивной подготовки квалифицированных ориентировщиков-спринтеров / Д.Н. Немытов, С.Н. Ключников, А.Н. Илькина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 1(34). – С. 131-139.
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» от 21 ноября 2022 г. – Режим доступа: <https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/migration/2022/.pdf/>. – Дата доступа: 13.10.2025.
11. Хасанов, Х.А. Планирование тренировочного процесса в легкой атлетике / Х.А. Хасанов, Ш.М. Валиев // Научный вестник академии физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 1. – № 1. – С. 35-38.

УДК 338.482.22

СУЩНОСТЬ, ФУНКЦИИ И НАПРАВЛЕНИЯ РЕКЛАМНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА С УЧЁТОМ РЕГИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Ю.С. Воронов, Т.П. Кузнецова

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы организации рекламной деятельности в индустрии туризма. На основе применения SWOT-анализа установлены сильные и слабые стороны организации рекламы туристских предприятий с учётом региональных особенностей. Такой подход позволяет при продвижении туристского продукта использовать более широкий набор специализированных средств и методов рекламной деятельности.

Ключевые слова: индустрия туризма, рекламная деятельность, региональные особенности, специфика туристского продукта, SWOT-анализ.

Введение. Рекламой в сфере туризма принято называть оплаченную форму неличностного представления туристского продукта и поддержания спроса на него, а также формирование положительного имиджа туристского предприятия [1, 2, 7].

Более расширенная формулировка рекламной деятельности приводится в Федеральном Законе РФ «О рекламе» [13, статья 3]: «Реклама – это информация, распространенная любым способом, в любой форме и с использованием любых средств, адресованная неопределенному кругу лиц и направленная на привлечение внимания к объекту рекламирования, формирование или поддержание интереса к нему и его продвижение на рынке».

С этих позиций следует отметить, что региональная реклама туризма охватывает относительной большой рынок, так как может многократно повторяться для одной и той же аудитории и дополняет элементы маркетинговых коммуникаций. В то же время реклама не обеспечивает диалог с потенциальным покупателем, не предполагает индивидуального подхода к каждому клиенту, что предопределяет научный подход к её формированию и внедрению в отдельно взятом регионе Российской Федерации.

Методы исследования. С целью изучения проблем и перспектив применения рекламных технологий в туризме с учётом региональных особенностей, нами была проанализирована специальная научно-методическая литература. Изучена публикационная активность по данной проблеме на основе анализа научных публикаций в базе общероссийской поисковой системы «Академия Google» (<http://scholar.google.ru>) за период с 2010 по 2025 год. Также применялись формально-логические методы исследования и SWOT-анализ [4] рекламной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. В широком смысле рекламой является любая информация о продуктах и услугах, имеющая целью их продвижение на рынке. Главная цель рекламы в туризме заключается в том, чтобы привлечь внимание потенциального покупателя и побудить его приобрести товар или услугу конкретной фирмы. В тоже время необходимо помнить, что подавляющая часть потребителей (например, более 70% жителей России) не доверяют рекламе. Однако, при этом две трети из них покупают именно те товары, которые постоянно и успешно рекламируются [3, 5].

Поступательное развитие сферы туризма в России способствовало формированию системы продвижения туристских услуг и, в частности, созданию рекламного рынка. Ведь в рыночных условиях предприятия туризма должны качественно удовлетворять потребности населения в услугах и при этом получать прибыль. Это возможно только при эффективной рекламной политике, которую реализует конкретное предприятие туризма [1, 6].

Всё это говорит о том, что рекламная деятельность в сфере туризма, в первую очередь, должна учитывать специфику туристского продукта: а) отражать те потенциальные услуги, которые только ждут клиентов;

б) покупка и реальная услуга в большинстве случаев значительно удалены друг от друга; в) при рекламе туристского продукта нужно более ярко охарактеризовать его положительные стороны; г) необходимо объективно и оперативно предоставлять информацию о наступающих изменениях в составе конкретного туристского продукта.

В зависимости от охватываемой территории различают локальную, региональную, общенациональную и международную рекламу. Региональную рекламную компанию можно осуществлять, размещая информацию о турфирме и её услугах в местных газетах, журналах, радио и телевизионных каналах [9].

В целях увеличения объёма продаж и повышения эффективности сферы туризма, региональные предприятия также должны заниматься формированием спроса на свою продукцию или услуги. При этом проведение рекламной компании предполагает, как правило, комплексное использование всех маркетинговых коммуникаций, но для достижения требуемого эффекта надо знать специфику их применения и отличительные особенности [1, 12].

С учётом данного положения, мы провели SWOT-анализ направлений рекламной деятельности на основе учёта региональных особенностей развития туристской дестинации (таблица 1).

В результате было установлено, что мероприятия по стимулированию сбыта туристского продукта должны быть ориентированы на различные социальные группы: клиентов турфирм, б) менеджеров туристских предприятий и агентскую сеть туристских услуг в целом. Выявление наиболее важных внешних возможностей и угроз позволило обосновать направления применения рекламной деятельности в региональном туризме и снизить влияние негативных факторов.

Составленную нами матрицу SWOT-анализа проблем, перспектив и направлений туристской рекламы с учётом региональных особенностей Смоленской области, можно использовать в разработке стратегии повышения эффективности рекламной деятельности предприятий туризма.

Таблица 1 – SWOT-анализ особенностей рекламной деятельности в туристской отрасли экономики с учётом региональных особенностей

Сильные стороны (S)	Слабые стороны (W)
1. Позволяет создавать и использовать прямые личные связи между туристской фирмой и её клиентами. 2. Позволяет сформировать объективные знания о конкретном турпродукте и составляющих его услугах. 3. Позволяет создать благоприятный имидж конкретной туристской фирмы, которая реализует свои	1. Эффективность рекламной деятельности всегда связана со значительными финансовыми затратами. 2. При недостаточном объёме рекламных затрат, их эффект близок к нулю. 3. Не всегда обеспечивает индивидуальный подход к каждому клиенту. 4. Реклама носит творческий

услуги в регионе. 4. В отдельно взятом регионе может применяться корпоративная реклама туризма, что снижает затраты на неё. 5. Региональная реклама может многократно и эффективно повторяться, что подразумевает охват большой аудитории. 6. Применяется множество вариантов организации региональной рекламной деятельности. 7. Побуждает приобрести именно местный рекламируемый туристский продукт.	и субъективный характер, поэтому во многом зависит от опыта и интуиции специалистов. 5. Относительно низкая профессиональная подготовленность специалистов по рекламе в индустрии туризма. 6. Низкая эффективность большинства рекламоносителей туристской информации. 7. Невысокая оперативность принятия управленческих решений. 8. Не разработанность вопросов стратегического планирования рекламной деятельности на предприятиях туризма.
Возможности (О)	Угрозы (Т)
1. Использование передового опыта рекламной деятельности с учётом региональных особенностей туристской дестинации. 2. Региональная реклама позволяет более эффективно использовать местные газеты, журналы, радио и телевидение. 3. Эффективное внедрение основ научного сопровождения рекламной деятельности в региональном туризме. 4. Более доступно проведение рекламных ознакомительных туров в конкретном регионе (замеры в реальном времени). 5. Привлечение спонсоров на основе конкурсов, розыгрыша призов и т.п. 6. Рост информатизации общества, эффективное использование населением ресурсов сети Интернет. 7. Быстрое доведение актуальной туристской информации до региональных пользователей. 8. Участие в партнёрских программах.	1. Потенциальных потребителей любого туристского продукта бывает очень много, но, но реальными покупателями становятся лишь единицы. 2. Большое влияние на эффективность рекламной деятельности оказывает активность конкурентов. 3. Потенциальные клиенты с большим доверием относятся к информации, полученной от лиц, побывавших в конкретном путешествии, чем к информации, полученной из рекламных сообщений. 4. Внимание потенциальных потребителей может смещаться на второстепенные, несущественные характеристики туристского продукта. 5. Недостаточное количество в регионе высококлассных специалистов по рекламной деятельности. 6. Реклама стимулирует рост продаж качественных и интересных услуг, и ускоряет провал некачественных туров.

При этом стратегия продвижения регионального туристского продукта должна быть направлена на компенсацию слабых сторон рекламы, целенаправленному использованию возможностей за счёт развития сильных сторон и нейтрализацию угроз.

Особое значение туроператорские фирмы придают ознакомительным турам, которые организуются как для туристских агентств, так и для журналистов. Рекламные туры повышают престиж туроператора на рынке услуг, способствуют расширению и формированию агентской сети. Организация рекламных туров должна проводиться очень тщательно, так как провал этого мероприятия грозит на долгое время подорвать имидж фирмы и оттолкнуть потенциальных клиентов [7].

Анализ также говорит о том, что наиболее эффективным и самым распространенным приёмом для расширения агентской сети в туризме является персональные продажи и представление скидок с цены путёвки, что необходимо постоянно отражать в рекламе туров. Персональные продажи предполагают устное представление туристской услуги в процессе личной беседы менеджера турфирмы с потенциальным покупателем.

Отдельные фирмы также внедряют методы постоянного наблюдения и отслеживания наиболее перспективных клиентов. При этом расходы на рекламу существенно снижаются, а доля рынка возрастает. В тоже время необходимо позаботиться и о сохранении достигнутого положительного имиджа турфирмы. Появление удачного продукта на туристском рынке должно сопровождаться его активной рекламной компанией.

При проведении рекламных компаний используется широкий набор различных рекламных средств, в том числе реклама в прессе, печатная реклама, аудиовизуальная реклама, радио- и телереклама, рекламные сувениры, прямая рассылка, наружная реклама, компьютерная реклама и некоторые другие виды [2, 5, 8, 10, 11].

Реклама в прессе обычно разделяется на рекламные объявления и публикации образно-рекламного характера. Рекламные объявления представляют собой платные рекламные сообщения, размещённые в периодической печати. Они традиционно состоят из текстового сообщения, отражающего суть туристской услуги, обычно включают товарный знак, содержат номера телефона и факса, адрес и другие необходимые реквизиты, по которым клиент может связаться с менеджером фирмы. Публикации образно-рекламного типа носят характер редакционного материала, и форма их исполнения может быть весьма разнообразна – статьи, репортажи, обзоры о деятельности туристской фирмы и её услугах. В художественном исполнении такой рекламы также возможно использование фирменной символики, товарного знака, других иллюстративных материалов.

Всё это говорит о том, что рекламная кампания – это комплекс взаимосвязанных мероприятий, разработанных в соответствии с программой маркетинга фирмы, охватывающих определённый период времени и направленных на заданную аудиторию с целью вызвать у неё реакцию,

способствующую решению фирмой актуальных стратегических или тактических задач.

При планировании рекламной компании, прежде всего, необходимо точно определить и сформулировать её цели. Цели рекламной компании обуславливаются стратегией развития предприятия в целом, решаемыми на данном этапе тактическими маркетинговыми задачами, а также состоянием целевой аудитории [2, 3, 5, 6, 10].

Как мы видим, организация рекламной деятельности в туризме имеет очень большое значение и зависит от множества факторов. Так ведущие предприятия сервиса и туризма организуют рекламную деятельность собственными силами. На крупных предприятиях, в частности в гостиницах и туроператорских фирмах, создаются отделы маркетинга и рекламы, которые занимаются продвижением продукции и услуг. Наличие такого отдела имеет ряд достоинств: специалисты хорошо знают услуги предприятия, а также соответствующий сектор рынка; они владеют всей информацией, связанной с его текущими задачами, и могут оперативно учитывать это при проведении рекламной компании; разработчики рекламной продукции непосредственно заинтересованы в результативности своей деятельности.

Заключение. Реклама в современном обществе прочно заняла ведущие позиции во многих сферах экономики. Она изменяется и совершенствуется вместе со становлением и развитием рынка товаров и услуг, обеспечивает потребителей актуальной информацией, а производителям создаёт более благоприятные условия для ведения конкурентной борьбы. В развитых странах расходуются значительные суммы на рекламную деятельность в сфере туризма, что в большинстве случаев себя оправдывает. Также постоянно проводятся новые исследования в этой области и разрабатываются инновационные методики комплексного маркетинга.

Список литературы

1. Буркальцева, Д.Д. Повышение эффективности рекламы объектов туристско-рекреационной инфраструктуры Крыма с использованием новых информационных технологий / Д.Д. Буркальцева // Научный вестник: финансы, банки, инвестиции. – 2022. – № 4 (61). – С. 122-140.
2. Володченко, В.С. Роль и особенности рекламы в туризме / В.С. Володченко, Д.С. Ланцова, Т.А. Миронова // Вопросы науки и образования. – 2019. – № 33 (83). – С. 49-53.
3. Денисова, О.А. Проблемы рекламной деятельности в индустрии туризма / О.А. Денисова // ЭТАП: экономическая теория, анализ, практика. – 2023. – № 2. – С. 132-139.
4. Ершов, В.Е. Особенности использования SWOT-анализа при применении social media marketing в системе продвижения бренда / В.Е. Ершов // Вестник евразийской науки. – 2015. – Т. 7. – № 3 (28). – С. 24-28.

5. Крылова, С.В. Как разработать эффективную рекламную кампанию с помощью анализа мнений в социальных медиа / С.В. Крылова // Интернет-маркетинг. – 2014. – № 4 (82). – С. 234-236.
6. Кожуховская, Р.Б. Формирование рекламной деятельности на рынке туристических услуг в условиях глобализации экономики / Р.Б. Кожуховская // Современные технологии управления. – 2015. – № 3 (51). – С. 46-51.
7. Колосова, Е.Р. Роль рекламного тура в туристическом бизнесе / Е.Р. Колосова, В.Ю. Ключникова // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов: сборник материалов XIX Межд. науч.-прак. конф. – М.: Печатный цех, 2023. – С. 191-195.
8. Кузьмина, Ю.В. Анализ возможностей применения комплекса маркетинговых коммуникаций в деятельности хозяйствующих субъектов / Ю.В. Кузьмина // Вестник Белгородского университета кооперации, экономики и права. – 2016. – № 3. – С. 286-295.
9. Морозов, М.А. Региональные особенности развития туристской инфраструктуры и их влияние на туризм / М.А. Морозов, Н.С. Морозова // Регионология. – 2021. – Т. 29. – № 3 (116). – С. 588-610.
10. Напалкова, М.Г. Специфика применения рекламы в туристской индустрии / М.Г. Напалкова, С.В. Тейванов, Д.С. Гириявенко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2020. – № 1. – С. 86-93.
11. Раздолянский, А.В. Роль рекламы в туристской деятельности / А.В. Раздолянский, Е.В. Дмитриева, А.В. Ясакова // Экономическая среда. – 2016. – № 4. – С. 9-12.
12. Сердюков, С.Д. Система продвижения туристской дестинации как составляющая информационного обеспечения в туризме / С.Д. Сердюков, Н.К. Сердюкова, Л.М. Романова // Вестник евразийской науки. – 2018. – Т.10. – № 2. – С. 44-48.
13. Федеральный закон «О рекламе» от 13.03.2006 №38-ФЗ (последняя редакция). – Режим доступа: <https://www.consultant.ru/document/>. Дата доступа: 13.10.2025.

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПОДХОДЫ К ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Е.П. Врублевский, С.В. Шеренда

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
Республика Беларусь, г. Гомель*

Аннотация. В статье представлены подходы к индивидуализации соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации, с учетом их индивидуальных особенностей. Конкретизируется, что соревновательная деятельность создает необходимые условия для моделирования структурных образований тренировочного процесса и модуляции параметров нагрузки различной направленности по величине, содержанию и характеру.

Ключевые слова: индивидуализация, соревновательная деятельность, подходы, спортсмены, подготовленность, тренировочный процесс.

Введение. Подготовка спортсменов высокого класса есть сложный и многогранный процесс целесообразного использования всей совокупности факторов, обеспечивающих направленное развитие подготовленности спортсменов и необходимую степень готовности к спортивному достижению. Решение проблемы совершенствования эффективности подготовки спортсменов высокой квалификации предполагает всестороннее осмысление многих методических подходов, с учетом произошедших в последнее время изменений в системе тренировки и соревнований.

Современная подготовка высококвалифицированных спортсменов интегрирует в единый цикл различные компоненты спортивной деятельности, способствующие осуществлению конечной цели – достижению в соревнованиях высших спортивных результатов. При этом на завершающем этапе подготовки необходимо стремиться к максимальному использованию резервов организма с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена. Однако, несмотря на большое количество экспериментальных исследований, до настоящего времени недостаточно разработаны основные теоретические положения индивидуализации соревновательной деятельности и её взаимосвязи с подготовленностью спортсменов.

В последние годы повысился интерес специалистов к анализу поведенческой деятельности спортсмена непосредственно в процессе соревнований, а ранее основное внимание тренеров и специалистов уделялось всестороннему изучению его спортивной подготовки, в то время как анализ поведенческой деятельности непосредственно в процессе соревнований носил эмпирический и, в основном, констатирующий характер.

Цель исследования – выявить основополагающие подходы к индивидуализации соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов.

Результаты исследования. Соревновательная деятельность спортсменов высокой квалификации создает необходимые условия для моделирования структурных образований тренировочного процесса, начиная с построения отдельного занятия и заканчивая многолетним планированием. Этим определяется необходимость приведения в соответствие содержания тренировочного процесса с требованиями реальной соревновательной деятельности.

Анализ литературных данных [1, 5, 7] и собственные исследования [2, 3, 4, 6] позволяет представить схему самоподчинения элементов структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов высокой квалификации (рисунок 1).

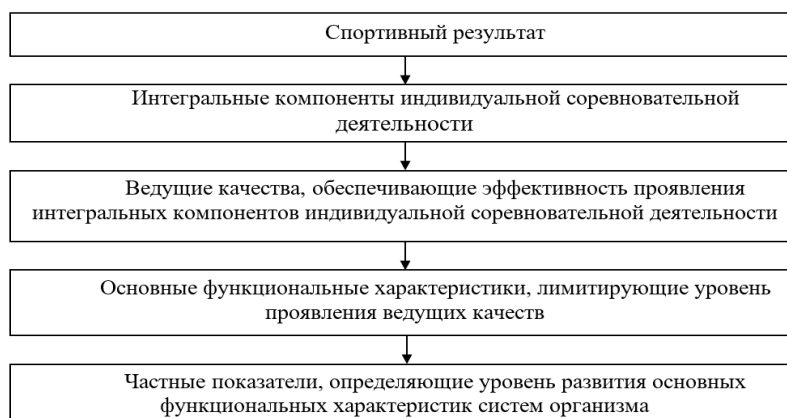


Рисунок 1 – Схема иерархии элементов структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов высокой квалификации

Высший иерархический уровень занимает спортивный результат как наиболее общий системообразующий интегральный показатель. Применительно, например, к спринтерскому бегу, спортивный результат является слагаемым основных компонентов соревновательной деятельности: стартового, дистанционного и финишного участков. При этом компоненты структуры соревновательной деятельности обеспечиваются уровнем таких интегральных способностей, как скоростные, скоростно-силовые возможности, специальная выносливость и др. В свою очередь, уровень последних обусловлен общими функциональными свойствами и характеристиками, к числу которых можно отнести, например, функциональные свойства систем анаэробного обеспечения организма.

Низкий иерархический уровень занимают частные показатели, определяющие развитие ведущих функциональных свойств и характеристик. Например, по отношению к анаэробным возможностям такими показателями являются количество быстросокращающихся мышечных волокон в основных рабочих группах мышц, активность ферментов, обеспечивающих

использование анаэробных источников энергии, количество энергосодержащих соединений в мышцах и др.

При таком понимании взаимосвязи структурных элементов соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов можно существенно объективизировать управление тренировочным процессом, увязав характеристики структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов с методами диагностики и совершенствования рассматриваемых показателей. Как подчеркивает В.Н. Платонов [5], изучение структуры подготовленности спортсменов в отрыве от структуры их соревновательной деятельности приводит к недооценке роли значимых факторов, к недостаточно четким и обоснованным результатам, затрудняет реализацию полученных данных при разработке системы диагностики подготовленности конкретного спортсмена. Иными словами, оценка соревновательной деятельности является определяющим звеном в обратной связи при анализе успешности деятельности и эффективности тренировочного процесса.

Следует подчеркнуть, что изучение соревновательной деятельности спортсмена, познание закономерностей этого процесса позволяют внести более весомый вклад в его подготовку к высшим достижениям, нежели подход к спорту через исследования тренировочного процесса. Ведь прежде чем готовить конкретного спортсмена к достижению конкретного результата, необходимо знать условия двигательных проявлений в период выполнения соревновательного упражнения, требования к отдельным функциям организма, его энерготраты и особенности работы нервно-мышечного аппарата в условиях соревнований, а затем уже, исходя из этого, строить процесс тренировки.

Основные результаты исследований, касающихся анализа соревновательной деятельности спортсменов, сводятся к следующему:

1. Спортивный результат состоит из компонентов относительно самостоятельных, порой не проявляющих между собой связи.
2. Те или иные компоненты структуры соревновательной деятельности преимущественно обеспечиваются различными двигательными качествами и функциональными системами (механизмами) конкретного спортсмена.
3. Значимость компонентов структуры соревновательной деятельности для достижения результатов различна в том или ином виде спорта, а также индивидуальна у того или иного спортсмена.
4. Существуют четкие отношения субординации между структурой соревновательной деятельности и структурой подготовленности спортсменов.

На основании собственных исследований [2, 3, 4, 6] была разработана схема индивидуальной модели соревновательной деятельности (СД) на запланированный спортивный результат (рисунок 2).

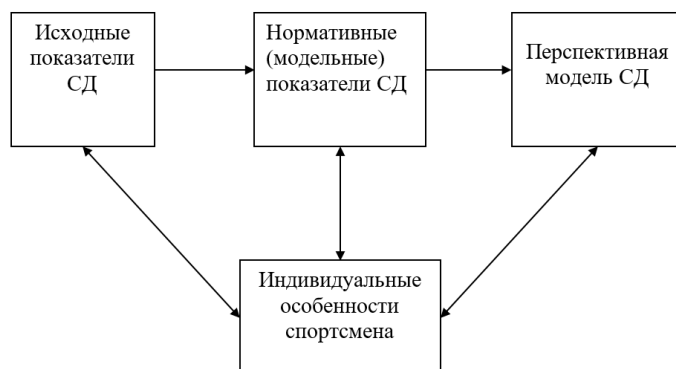


Рисунок 2 – Технология разработки индивидуальной модели соревновательной деятельности (СД) спортсмена на запланированный результат

Заключение. Определение основных дидактических направлений и закономерностей реализации принципа индивидуализации в спортивной тренировке, как на данном этапе развития спортивной науки, так и в перспективе многолетних исследований, позволит упорядочить практику использования имеющихся и разработку новых положений спортивной подготовки. Внедрение принципов системного подхода требует смещения акцентов в вопросах изучения методологии становления спортивного мастерства высококвалифицированных спортсменов, определяя соревнования, как цель подготовки спортсмена, а собственно тренировку, как средство подготовки к участию в них.

Таким образом, индивидуальная соревновательная деятельность создает необходимые условия для моделирования структурных образований тренировочного процесса и модуляции параметров нагрузки различной направленности, как по величине, так и по содержанию и характеру.

Список литературы

1. Вишневский, В.А. Соревновательная деятельность в адаптивных единоборствах с позиций традиционного и синергетического подходов / В.А. Вишневский // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 87-89.
2. Врублевский, Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский. – Москва: Советский спорт, 2009. – 232 с.
3. Врублевский, Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е.П. Врублевский, Д.Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 46.
4. Мирзоев, О.М. Совершенствование индивидуальной структуры соревновательной и тренировочной деятельности высококвалифицированных легкоатлетов: метод. пособие / О.М. Мирзоев, В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский. – М.: РГУФК, 2005. – 201 с.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Севдалев, С.В. Индивидуальные особенности структуры соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / С.В. Севдалев, Е.П. Врублевский, Г.И. Нарский // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – Т. 23. – № 2. – С. 150-158.
7. Шкутина, Л.А. Соревновательная деятельность и факторы, определяющие ее результативность / Л.А. Шкутина, К.М. Сулеева // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – 2017. – № 2. – С. 1417-1422.

УДК 796.01

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Л.В. Высоцкая

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с физическим воспитанием в общеобразовательной школе, а также представлены данные анкетирования старших школьников в ходе которого было изучено отношение старшеклассников к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, урок физической культуры, школьники.

Актуальность. Физическая культура в школе является обязательным учебным предметом, направленным на всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление здоровья и формирование навыков здорового образа жизни. Отношение старшеклассников к занятиям физической культурой может быть различным. Некоторые ученики активно участвуют в уроках физкультуры и спортивных секциях, видя в этом пользу для здоровья и развития. Другие же относятся к занятиям формально, а иногда и негативно, считая их скучными или неинтересными. Существует множество факторов, влияющих на это отношение, включая мотивацию, интересы, уровень физической подготовки, а также качество преподавания и организация занятий.

Уровень физкультурно-спортивной активности старших школьников во многом определяет востребованность физической культуры и эффективность ее развития в обществе. Поэтому так важно сделать анализ побудительных сил, которые существенно влияют на процесс вовлечения старших школьников в физкультурно-спортивную деятельность.

Цель исследования – изучить мотивацию старших школьников к занятиям физической культурой.

Объект исследования – процесс физического воспитания старших школьников в общеобразовательной школе.

Предмет исследования – влияние занятий физической культурой на мотивацию старших школьников.

Задачи исследования:

1. Дать характеристику физического воспитания в школе.
2. Выявить отношение старшеклассников к занятиям физической культурой.

Методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы; формально-логические методы (анализ, синтез, индукция, дедукция), опрос (анкетирование); методы математической статистики; сравнительный анализ результатов.

Организация исследования. Вся исследовательская работа проводилась на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта» и МБОУ «СШ № 33» города Смоленска в три этапа.

На первом этапе исследования были рассмотрены теоретические вопросы физического воспитания в общеобразовательной школе.

На втором этапе исследования был проведен опрос в форме анкетирования, в ходе которого было изучено отношение старшеклассников к занятиям физической культурой.

На третьем этапе исследования были сформулированы выводы и подготовлена рукопись статьи.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическое воспитание в общеобразовательной школе включает в себя уроки физкультуры, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия [1].

Основной целью физического воспитания является всестороннее развитие личности, формирование здорового образа жизни, подготовка к трудовой деятельности.

Задачи, которые решаются при помощи физической культуры: укрепление здоровья, развитие двигательных навыков, воспитание физических качеств, формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Основной формой организации систематических занятий, включающих теоретические знания, практические упражнения, формирование навыков и развитие физических качеств является урок физической культуры.

К внеурочным формам можно отнести физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные секции, соревнования, подвижные игры, утренняя гимнастика, физкультминутки, походы.

В исследовании, проведенном в 2024-2025 учебном году принимали участие 112 школьников, из них 64 мальчиков и 48 девочки. Все опрошенные были в возрасте от 16 до 18 лет.

Анализ опрошенных старшеклассников выявил, что большинство – 65% не пропускают занятия в школе из-за простудных заболеваний; физическую зарядку делают только 22%; что такое «гигиена» знают только 13%, и то очень приблизительно; правила гигиены соблюдают 18%; чистят зубы 2 раза в день 43% и уроки физкультуры регулярно посещают 60% опрошенных.

Дальше интересный вопрос по поводу: Как ты занимаешься на уроках физкультуры? Только 60% респондентов занимаются с полной отдачей, 20% – без желания и 20% ответили «лишь бы не ругали». При этом регулярно занимаются спортом 55% опрошенных, из них больше половины занимаются в спортивных школах (59%) и один ученик профессионально занимается плаванием, что мы тоже отнесли к занятиям в спортивных школах. Из этого можно сделать вывод: кто посещает спортивные школы, тот и занимается на уроках физической культуры с полной отдачей.

Особый интерес вызвали ответы по поводу усталости. Данные представлены в порядке возрастания усталости.

1. Физкультура получила наименьший балл – 11%.
2. Химия – 12%.
3. История – 12%.
4. Математика – 21%.
5. Физика – 36%.
6. Единичные указания на биологию, общество и ОБЖ – 6%.

Заключение. Физкультура в школе – это обязательный предмет, направленный на физическое развитие, воспитание и оздоровление учащихся. Занятия физкультурой способствуют формированию здорового образа жизни, развитию спортивных навыков и повышению умственной работоспособности [2].

В ходе исследования было установлено, что более половины опрошенных старшеклассников регулярно посещают уроки физкультуры, из них с полной отдачей на уроках работают 61%.

Большое количество старшеклассников продолжают регулярно заниматься спортом, несмотря на занятость. Поэтому в нашем исследовании они относятся к группе с соблюдением здорового образа жизни, так как курение и употребление алкоголя не могут сочетаться с занятиями в спортивной школе.

Только треть респондентов понимают, что такое гигиена и гигиена полости рта, и как она влияет на здоровый образ жизни.

Одним из самых сложных предметов, где «усталость просто наваливается», является физика. Так ответили даже ученики физико-математического класса.

Список литературы

1. Германов, Г.Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебник для вузов / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 461 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 424 с.

УДК 796.5

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Л.В. Высоцкая, Е.Д. Кожухова

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы внедрение новых средств и методов в процесс обучения и физического воспитания школьников на уроках физической культуры с целью оздоровления. Представлены результаты тестирования физической подготовленности школьников 14-15 лет.

Ключевые слова: физическая культура, уроки физической культуры, спортивный туризм, физическая подготовленность.

Актуальность. Тенденцией последних лет в сфере образования, в частности в сфере физического воспитания, является внедрение новых средств и методов в процесс обучения и физического воспитания школьников на уроках физической культуры с целью оздоровления.

Спортивный туризм является не только прекрасным средством физического воспитания, но и незаменимым средством подготовки школьников к жизни [1]. Как и многие виды спорта, туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры. Свойства туризма значительные, но равномерно распределенные во времени физические нагрузки способствуют укреплению здоровья, а жизнь на природе позволяет приобрести полезные навыки и умения.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать методику проведения уроков физической культуры с использованием элементов спортивного туризма.

Объект исследования – общеобразовательный процесс физической культурой школьников 14-15 лет в МБОУ «Средняя школа № 39» города Смоленска.

Предмет исследования – влияние занятий уроками физической культуры на развитие физических качеств школьников 14-15 лет в МБОУ «Средняя школа № 39» города Смоленска.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень развития физических качеств школьников 14-15 лет в течении педагогического эксперимента.

2. Теоретически разработать и экспериментально обосновать методику проведения уроков физической культуры с использованием элементов спортивного туризма.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач был использован комплекс методов исследования, который включал в себя: анализ и обобщение литературных данных, формально-логические методы исследования, педагогический эксперимент, педагогические контрольные испытания, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «СГУС» и МБОУ «Средняя школа № 39» города Смоленска в период с сентября 2023 года по май 2024 года.

Всего в исследовании приняло участие 32 школьника в возрасте 14-15 лет: экспериментальная группа – «ЭГ» (n=16) и контрольная группа – «КГ» (n=16).

Результаты исследование и их обсуждение. В муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя школа № 39» города Смоленска используется следующие виды физкультурно-спортивной деятельности: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и внеклассная работа.

Содержание уроков физкультуры в основной школе определяется программой для учащихся 5-9-х классов, которая адаптирована к разным уровням здоровья детей. Выделяют следующие медицинские группы здоровья: основная, подготовительная и специальная. Для детей каждой из выделенных групп установлены определённые виды физкультурных занятий. Дети, отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам, занимаются вместе, однако для последних интенсивность и объём нагрузки снижаются. Дети специальной группы, которые имеют функциональные нарушения, занимаются отдельно по специально разработанной программе лечебной физической культуры.

В состав вариативной части нами введён материал по спортивному туризму: бег по пересеченной местности с туристским снаряжением; прохождение стены с зацепами и прохождение комплексной полосы препятствий, которая включала в себя: лабиринт, подвешенное бревно, бабочка, узкий лаз, ногоход, рукоход, паутинка, параллельные перила, навесная переправа.

Для оценки эффективности разработанной методики нами были проведены контрольно-педагогические испытания, позволяющие выявить уровень развития физических качеств.

Показатели физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группы приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности школьников 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп в течение педагогического эксперимента

Физические качества	Контрольные испытания	Данные опытных групп			
		начало		конец	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Координация	Челночный бег 3х10 м, с	8,12±0,07	8,14±0,07	7,84±0,7	7,62±0,07
		P>0,05		P<0,05	
Скорость	Бег 30 м, с	4,92±0,06	4,96±0,06	4,85±0,5	4,73±0,5
		P>0,05		P<0,05	
Выносливость	6-минутный бег, м	1276±11,2	1279±11,4	1364±10,8	1403±10,6
		P>0,05		P<0,05	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3,91±1,12	3,95±1,14	4,15±1,16	5,02±1,12
		P>0,05		P<0,05	
Сила	Подтягивание на перекладине, раз	7,4±0,9	7,5±0,7	8,0±0,7	9,3±0,5
		P>0,05		P<0,05	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	199,2±6,8	198,1±6,3	207,8±7,1	216,3±6,1
		P>0,05		P<0,05	
	Бросок набивного мяча, см	486,2±9,3	488,5±10,2	531,1±9,5	579,3±9,8
		P>0,05		P<0,05	

На начало опытной работы школьники 14-15 лет экспериментальной и контрольной групп не имели статистически достоверных различий в средних результатах по общей физической подготовленности. Анализ итогового тестирования подтвердил улучшение результатов физической подготовленности у школьников экспериментальной группы во всех контрольных испытаниях, где они оказались достоверными по сравнению с контрольной группой.

Применение разработанной методики с использованием средств спортивного туризма, которые входили в вариативную часть образовательной программы на уроках физической культуры, способствует повышению уровня физических качеств у школьников основной школы.

Заключение. Проведённое исследование показывает, что произошедшие изменения в физической подготовленности школьников 14-15 лет, больше выражены у испытуемых экспериментальной группы по сравнению с контрольной. В связи с этим можно утверждать, что разработанная методика,

основанная на методах и средствах спортивного туризма, способствует повышению уровня физических качеств у школьников.

Список литературы

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студентов вузов / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Академия, 2001. – 208 с.

УДК 796.8.355.23

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДИАГНОСТИКА И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ БУДУЩИХ КУРСАНТОВ

Маис Салех оглы Гаджимурадов
Спортивное Общество МВД «Динамо»,
Азербайджан, г. Баку

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы физкультурно-спортивной диагностики и прогнозирование, а также военно-профессиональной ориентации, которая формирует у молодёжи огромный общественный смысл за героический труд офицера, на этой основе формирование гордости национальную армию. Физкультурно-спортивная диагностика и прогнозирование, даёт возможность юношам, абитуриентам решившим поступать в военные или в другие высшие специальные учебные заведения в правильно отбор специальности с учётом их призвания, способностей и опыта воинской службы в армии, правоохранительных органов.

Ключевые слова: диагностика, прогнозирование, физическая подготовка, навык, физическая тренированность, двигательный тест.

В процессе формирования физической пригодности курсантов чрезвычайно огромное значение имеет информация об уровне развития основных компонентов двигательной сферы, которая играет существенную роль в обеспечении успешной профессиональной деятельности будущего офицера. Поэтому столь важно на высоком научно-методическом уровне осуществлять физкультурно-спортивную диагностику того или иного воинского контингента. Термин диагноз происходит от греческого «распознавание», «определение». Действительно, чтобы сформировать достаточную физическую пригодность курсанта к воинскому труду, надо определить, распознать уровень развития силы, ловкости, быстроты и выносливости, а также количественно-качественные характеристики двигательных (военно-прикладных) навыков. Для успешного развития двигательной сферы будущего офицера очень важно знать еще ряд вопросов, связанных с его биологической и социальной природой [1, с. 4].

Так, путем тестирования можно оценить функциональное состояние организма, его готовность к перенесению физических нагрузок, уровень общей физической работоспособности

Социальные аспекты жизнедеятельности человек в значительной мере определяются социально-психологическими и психологическими параметрами. Для их измерения также существуют многие методики. Чтобы результаты диагностики более точно отражали измеряемые качества, необходимо соблюдать следующие условия тестирования: стандартность процедуры, наличие системы оценок; достаточная надежность и информативность тестов. Мы не будем много писать об этом так как, более подробно об этом можно прочитать в различных источниках и учебниках по спортивной метрологии.

Определение уровня физической подготовленности курсантов осуществляется с помощью двигательных (моторные) тестов, в основе которых лежат двигательные задания. Получаемая информация в результате выполнения моторных тестов может отражать двигательные достижения (время преодоления дистанции, количество повторений, поднятого веса и другие), либо изменения, произошедшие в организме (биохимические, физиологические, психологические). Следует отметить что, ключевой объект рассмотрения и наибольший интерес в вышесказанном дискурсе – представляют именно моторные компоненты деятельности.

В процессе профессионального отбора кандидаты в военно-учебные заведения оцениваются по 4 упражнениям: подтягиванию на перекладине, бегу на 100 метров и 1000 метров, плаванию при наличии условий для курсантов поступающих военно-морские учебные заведения [2, с. 36-38].

В зависимости от решаемой задачи физические упражнения могут служить источником дополнительной информации при изучении какого-либо качества курсанта. Некоторые специальные качества, исследуемые с помощью психофизиологических и психологических методик, могут успешно изучаться в ходе выполнения физических упражнений. Это, например, можно отнести к психомоторной сфере, attentionным и мнемическим качествам, эмоционально-волевой устойчивости.

Необходимо отметить, что в процессе профессионального отбора следует на каждого кандидата в высшее военно-учебные заведения формировать прогноз. Это в полной мере относится и к двигательной сфере. По результатам тестирования надо предсказать успешность овладения программой по физической подготовке для данного военного-учебного заведения.

Как правило, диагностическая и прогностическая мощность каждого теста могут быть различными, а подчас и противоположными. Поэтому при прогнозировании необходимо использовать методы экспертных оценок, экстраполяции и моделирования. Определенную пользу может оказать информация, полученная в процессе других видов отбора (психологического, медицинского и др.).

Важную роль играет прогнозирование двигательных возможностей при отборе курсантов на специальности, предъявляющие специфические

требования и уровня развития физических качеств и формирование военно-прикладных навыков (десантники, летчики, подводники и т. п.). Фактом является то, что влияние физической подготовки может быть прямым или косвенным. К примеру, если будущая служба офицера будет связана с перенесением больших физических нагрузок, то здесь мы видим прямую (непосредственную) связь влияния высокого уровня развития выносливости, силы других физических качеств. К этой группе можно отнести: десантно-штурмовые, подразделения специального назначения, парашютно-десантные, мотострелковые, инженерно-технические подразделения и т. д. Другими словами, эта категория, где выполнения служебных обязанностей связано с высокой по объему двигательной активностью, большими и умеренными по интенсивности мышечными напряжениями [3, с. 74].

Если характер двигательной активности офицера непосредственно не связан с перенесением больших изнуряющих физических усилий, то мы видим косвенную связь уровня физической подготовленности с успешностью военно-профессиональной деятельности будущего офицера.

В современных вооруженных силах и в других силовых структурах нашей Республики деятельность умственного характера составляет немалую по численности. К ним относятся операторы различных беспилотных систем, командно-штабные должности, преподавательский состав военно-учебных и специальных заведений. Несмотря на некоторые различия, содержание и объём работы, служебное положение, их связывает общность гиподинамического характера деятельности и высокого уровня нервно-психологического напряжения, особенно в период учений, спецопераций и боевого дежурства.

Осуществлять прогнозирование можно по консервативным и подвижным признакам. Причем в первую очередь необходимо ориентироваться на консервативные признаки так как, они в меньшей степени подвержены лонгитодным изменениям, поэтому более прогностичны. Это такие признаки, как скелетные размеры тела, его масса, аэробные возможности, нейродинамические характеристики, темперамент и т. п. Более осторожно надо подходить к прогнозированию успешности в физической подготовке и спорте на основе показателей психомоторики, уровня развития других психических функций. Прогноз успешности выполнения программы по физической подготовке будущих курсантов военно-учебного заведения не представляется самым важным и определяющим на этапе профессионального отбора. Тем не менее интуитивное предвидение, осуществленное опытными преподавателями кафедры физической подготовки и спорта высшего военно-учебного заведения по результатам профессионального отбора, позволит спланировать будущее (о относительной степени вероятности, конечно) контингент курсантов, требующих пристального внимания, подобрать средства и методы, наиболее эффективно формирующие прикладные навыки и развивающие физические качества, уровень которых не соответствует требованиям военно-профессиональной деятельности.

В заключение хотелось бы отметить, что физкультурно-спортивная

диагностика и прогнозирование, а также военно-профессиональное просвещение реализованные в направлении военно-патриотического воспитания, способствует, что у кандидатов в поступления формируются предпосылки к началу обоснованного выбора профессии офицера вооруженных сил или правоохранительных органов.

Список литературы

1. Гаджимурадов М.С. Рукопашный бой: методическое пособие. – Баку, 2025. – С. 4.
2. Гаджимурадов М.С. Этапы формирования физической пригодности будущей службы офицера: материал III Международной научно-практической конференции. – Минск, 2023. – С. 36-38.
3. Гусейнов В., Новрузов О. Наставления по Физической подготовке и Спорту. – Министерство Обороны Азербайджанской Республики. – Баку: Военное издательство, 2000. – С. 74.

УДК 796.015.84

АКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ

Л.А. Годз, В.И. Сидоров

*Донецкий государственный медицинский университет
им. М. Горького Минздрава России,
Россия, г. Донецк*

Аннотация. Функциональные возможности человека, его здоровье, продолжительность жизни зависят от многих внутренних и внешних составляющих, оптимальное управление которыми в конечном итоге и определяет результат [1]. Использование гигиенической составляющей жизнедеятельности спортсмена будет способствовать созданию рациональных программ реабилитации функциональных возможностей и сохранения здоровья.

Ключевые слова: здоровье, гигиенические составляющие, реабилитация.

Введение. Среди ведущих факторов, которые могут оказывать отрицательное воздействие на организм, есть интенсивные физические нагрузки в процессе достижения высших спортивных результатов или изнуряющие виды трудовой деятельности (часто в отягощенных условиях внешней среды) [2]. Основная задача гигиены в этом процессе – это изучение и оздоровление внешней и внутренней среды, в которой проходят занятия и разработка гигиенических указаний построения эффективного процесса тренировки [3].

Цель исследования. Выделить направление и составляющие реабилитационных мероприятий в спорте.

Объект исследования. Спортсмены различных видов спорта.

Предмет исследования. Степень восстановления функциональных возможностей.

Гипотеза исследования. На основании концепции локального износа как основной причины досрочного истощения потенциала всего организма, выделить методологию и содержание реабилитационных подходов в спорте, используя гигиенические составляющие.

Организация и методы исследования. Исследования строилось на сопряжении некоторых подходов:

- научный;
- обобщение;
- сбор информации через опрос, путем анкетирования, качественной и количественной ее интерпритации.

Результаты исследования. Успех оптимизации процесса достижения наивысшего уровня возможностей организма, с одной стороны, и полного сохранения здоровья, с другой, зависит от объективности и полноты современных представлений о живом, механизмах его жизнедеятельности в условиях воздействия внешних факторов и внутренних индивидуальных особенностей организма [4]. Очевидно, что прогресс медицины состоит в сближении обеих направлений, во взаимном насыщении. Момент сдерживания этого типа работы сводится к отсутствию полезной, включающей оба направления, теоретической поддержки, вмещающей всё многообразие фактов наук с отличающейся интерпретацией. Поиск теоретической основы, на которой возможен был бы синтез существующих альтернативных подходов управления здоровьем и функциональными возможностями, позволяет нам использовать концепцию локального износа организма как фактора, ограничивающего реабилитационные мероприятия и влияющего на качество и продолжительность жизни спортсмена [5].

Здоровье можно представить как гармонию между всеми началами (материальным, энергетическим, духовным, сознательным), так и внутри каждого из них (например, физиологический уровень: деятельность нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем, почек, печени, легких и др.) [6]. Повышенная активность отдельной системы приводит к перенапряжению ее, а затем к локальному износу, что является причиной гибели всего организма [7].

Проведенные исследования (анкетирование и опрос) на базе кафедры физического воспитания Донецкого медицинского университета со студентами, входящими в сборные команды по видам спорта, показали, что наиболее часто нарушения были со стороны печени (у спортсменов всех видов), почек (у боксеров, тяжелоатлетов, велосипедистов), желудка (боксеров, велосипедистов), и в связи с этим наблюдались увеличенные промежутки восстановления и реабилитации, снижение отдельных показателей здоровья

и спортивных результатов в целом.

Таким образом, использование целевой информации по нарушению физиологических механизмов вследствие локального износа позволяет по-новому, более предметному пути, осуществлять планирование реабилитационных мероприятий на фоне общего сохранения здоровья и спортивного долголетия.

Выводы. В настоящее время так называемая «естественная смерть» подавляющего большинства людей по своей биологической сути является насильственной. Человек умирает (50-70 лет), когда общий жизненный потенциал его организма ещё далек от исчерпания (100-120 лет). Задача гигиены заключается в том, чтобы предупредить локальный износ организма, гармонизировать уровень активности включения всех наличных механизмов его адекватно в ответ на внутренние или внешние воздействия.

Список литературы

1. Алешин, Е. В. Социализация и реабилитация студенческой молодежи, участников локального военного конфликта / Е. В. Алешин, В. И. Сидоров // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход и цифровая трансформация: материалы XXII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 21–22 ноября 2024 года. – Тюмень: ООО "Вектор БУК", 2024. – С. 78-80. – EDN KEZNCY.
2. Годз, Л. А. Некоторые особенности питания студентов-спортсменов, проживающих в условиях локального военного конфликта / Л. А. Годз, В. И. Сидоров, Е. В. Алешин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 993-998. – EDN VVXZKY.
3. Изучение значимости физкультурно-спортивной деятельности в структуре образа жизни студентов-медиков / Н. А. Добровольская, В. С. Кучеренко, Ю. П. Спивак, В. И. Сидоров // Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы I всероссийской научной конференции с международным участием, Чурапча, 29 марта 2017 года / Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. Том Часть I. – Чурапча: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2017. – С. 195-199. – EDN YMEKBX.
4. Сидоров, В. И. Структура и уровни развития психофизических качеств студентов-спортсменов как основа прогнозирования эффективности спортивной деятельности / В. И. Сидоров // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов VII Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 24–25 мая 2024 года. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2024. – С. 190-194. – EDN JOGLKN.

5. Сидоров, В. И. Методология системной оценки и реабилитации функциональных возможностей организма спортсменов / В. И. Сидоров // Современные направления инновационных исследований молодых ученых в области физической культуры и спорта: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 25–26 апреля 2024 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное учреждение "Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры", 2024. – С. 317-323. – EDN WZATNB.
6. Сидоров, В. И. Некоторые особенности системной оценки функциональных возможностей организма спортсменов, направленных на повышение эффективности реабилитационных мероприятий / В. И. Сидоров, Е. В. Алешин // Актуальные проблемы спортивной подготовки в хоккее и футболе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященные 50-летию кафедры теории и методики хоккея и футбола ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, 08 ноября 2024 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2024. – С. 260-263. – EDN LUJQWN.
7. Шиншина, С. И. Необходимость индивидуальных занятий по физической культуре в системе высшего образования / С. И. Шиншина, Г. В. Федорова, В. И. Сидоров // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход и цифровая трансформация: материалы XXII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 21–22 ноября 2024 года. – Тюмень: ООО "Вектор БУК", 2024. – С. 291-293. – EDN RCOOLR.

УДК 796.41

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КАК КРИТЕРИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА

О.Ю. Горелова

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В статье рассматривается влияние уровня общей физической подготовленности на образовательный процесс и профессиональную подготовку студентов спортивных вузов. Особое внимание уделяется взаимосвязи физической формы студентов с их учебной активностью, концентрацией внимания, мотивацией и эффективностью усвоения учебного материала. Анализируется роль общей физической подготовленности в формировании профессиональных компетенций, необходимых для успешной деятельности

в спортивной сфере, а также её значение для профилактики профессиональных заболеваний и травм. В работе обоснована необходимость интеграции систематических занятий по физической подготовке в образовательный процесс для повышения качества профессиональной подготовки будущих специалистов.

Ключевые слова: общая физическая подготовленность, формирование профессиональной компетенции, образовательный процесс, обучение студентов.

Введение. Актуальность данной работы определяется тем, что игнорирование общей физической подготовки студентов может оказать негативное влияние на их учебные успехи и психологическое состояние. В условиях, когда многие студенты сталкиваются с проблемами высокой учебной нагрузки, стресса и нехватки времени для отдыха, физическая активность может стать важным средством для поддержания как физического, так и психического здоровья.

Цель исследования – изучить роль физической подготовленности студентов в образовательном процессе вузов физической культуры и спорта.

Объект исследования – учебный процесс студентов спортивного вуза.

Предмет исследования – физическая подготовленность как критерий эффективности образовательной деятельности студентов спортивного вуза.

Гипотеза исследования – предполагалось, что повышение показателей физической подготовленности студентов спортивных вузов положительно влияет на качество профессиональной подготовки будущих специалистов в области ФКиС и эффективность образовательного процесса в университете в целом, способствуя улучшению учебной успеваемости, развитию профессиональных компетенций и снижению уровня утомляемости.

Методы исследования. Анализ научно-методической и специальной литературы, педагогическое наблюдение, опрос, методы математической статистики.

Организация исследования. Данное исследование проводилось в ФГБОУ ВО «СГУС» на кафедре ТиМ гимнастики в период с сентября 2024 года по май 2025 года. В исследовании принимали участие студенты разных специализаций ($n=80$) и преподаватели кафедры ($n=9$).

Результаты исследования. Исследования показывают, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению концентрации, увеличению работоспособности и снижению уровня тревожности, что, в свою очередь, может положительно отразиться на учебных результатах.

Растет студенческий интерес к физической деятельности, что делает вопрос общей физической подготовки особенно важным. Однако исследования выявляют, что для большинства студентов вузов – это лишь способ получить зачет. Например, 67% юношей и 70% девушек рассматривают занятия как формальность, несмотря на то, что впоследствии 90% юношей и 57% девушек планируют вести активный образ жизни. Это указывает

на необходимость пересмотра методов физического воспитания в университетах.

Выявлено, что физическая подготовка в вузах не только помогает улучшить физическую форму студентов, но и положительно влияет на их психическое и социальное развитие. В условиях современности, когда увеличивается время, проведенное в сидячем положении, вопросы физического здоровья молодежи становятся все более важными. Участие в занятиях физической активностью может существенно повысить общий уровень физической подготовки, а также содействовать формированию у студентов более внимательного подхода к своему здоровью.

Расширение рамок физического воспитания должно включать индивидуальные особенности студентов. Применение комплексного подхода позволит создать условия для формирования осознанной мотивации заниматься физической активностью. Важно строить программы обучения, которые не просто выполняли бы образовательные стандарты, но и развивали у студентов желание поддерживать активный и здоровый образ жизни. В методической практике должны учитываться не только физические, но и психологические аспекты подготовки, способствующие более качественному усвоению знаний о здоровье [2].

Критически важно формировать мотивацию к занятиям физической нагрузкой уже в процессе обучения. Студенты должны осознавать, что физическая активность является необходимой частью их жизни, а не просто временным видом деятельности. Проведенные исследования показывают, что активное участие в занятиях с физической нагрузкой повышает не только общее состояние здоровья, но и способствует улучшению академической успеваемости. Физическая работа активизирует мозговую деятельность, что приводит к большей концентрации и эффективности при обучении [1].

Необходимость улучшения общей физической подготовки студентов также подчеркивается актуальными задачами разработки нового содержания физического воспитания. Отражает этот процесс необходимость внедрения инновационных методов занятости, направленных на оптимизацию системы физической подготовки. Лишь систематическое и комплексное воздействие на процессы физического воспитания позволит добиться значительных результатов и создать устойчивую мотивацию к занятиям физической деятельности.

Важным аспектом результата усилий по физической подготовке должна стать интеграция полученных знаний и навыков в повседневную жизнь студентов. Физическая подготовка как неотъемлемая часть образовательного процесса, относится не только к учебным занятиям, но и к формированию постоянных привычек, способствующих здоровому образу жизни. Недостаток регулярной активности может привести к серьезным последствиям для здоровья, поэтому интеграция физического воспитания в повседневную жизнь студентов становится задачей, требующей внимания и системного подхода для решения [3].

Инновационные подходы к организации образовательного процесса позволят качественно переосмыслить роль физической нагрузки в обучении и, как следствие, результатам общего развития студентов.

В ходе анализа существующих исследований по данной теме было установлено, что физическая подготовка напрямую связана с такими аспектами, как дисциплина, уверенность в себе и способность к восприятию информации. Студенты, активно занимающиеся спортом, как правило, демонстрируют более высокие результаты в учебе, что может быть связано с улучшением когнитивных функций, таких как память и внимание. Это подтверждает необходимость интеграции физической активности в образовательный процесс, что, в свою очередь, может привести к повышению общей успеваемости студентов [1].

Проведенное анкетирование среди студентов и преподавателей также подтвердило важность физической подготовки. 70 % респондентов отметили, что занятия спортом положительно влияют на их учебный процесс, способствуя улучшению концентрации и снижению уровня стресса.

95 % преподавателей, в свою очередь, подчеркивали, что студенты с высоким уровнем физической подготовки чаще проявляют инициативу, активнее участвуют в учебном процессе и демонстрируют лучшие результаты на экзаменах.

Сравнительный анализ уровня успешности студентов с различным уровнем физической подготовки показал, что те, кто регулярно занимается физической активностью, имеют более высокие академические достижения по сравнению с теми, кто пренебрегает спортом. Вышеизложенное подчеркивает необходимость создания условий для активного участия студентов в спортивной жизни вуза, что может включать в себя организацию дополнительных спортивных секций, проведение соревнований и активное вовлечение студентов в различные физкультурные мероприятия.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что общая физическая подготовка студентов спортивных вузов является неотъемлемой частью их образовательного процесса. Недостаточное внимание к этому аспекту негативно сказывается на учебных достижениях и психоэмоциональном состоянии студентов. Поэтому, интеграция физической активности в образовательный процесс является важной задачей для спортивных вузов, реализация которой возможна при внедрении современных форм двигательной активности во внеурочную деятельность.

Список литературы

1. Антонова, Д. С. Повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни современного человека / Д.С. Антонова, Л.Б. Лукина // Академическая публицистика. – 2022. – № 5-2. – С. 359-363.

2. Волкова, Е. Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е.Г. Волкова, И.В. Григорьева, Е.Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – № 1 (32). – С. 65-67.
3. Павленко, В.Д. Актуальные проблемы физического воспитания студентов / В.Д. Павленко // Наука-2020. – 2022. – №5. – С. 122-126.

УДК: 796/799

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И АБИЛИТАЦИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА

Гришаев Н.В.¹, Войтиков Е.В.¹, Кириллов С.А.²

¹ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия», Россия, г. Санкт-Петербург

²Всероссийская федерация гиревого спорта, Россия, г. Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье рассмотрены возможности использования средств гиревого спорта в качестве инструмента адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для инвалидов военной травмы.

Ключевые слова: гиревой спорт, адаптивный спорт, поражение опорно-двигательного аппарата.

Введение. Участие военнослужащих в боевых действиях (локальных конфликтах, контртеррористических операциях и др.) неизбежно сопряжено с ростом числа инвалидов вследствие полученной военной травмы. К числу указанных военнослужащих относятся преимущественно лица молодого возраста, которые нуждаются не только в реабилитационных и абилитационных мероприятиях, направленных на восстановления физического здоровья, но и профессиональную ориентацию, социально-средовую, социально-педагогическую, социально-культурную и социально-бытовую интеграцию. Потребность в организации и реализации вышеперечисленных реабилитационных мероприятий обусловлена не только инвалидностью, установленной вследствие военной травмы, но и опытом пребывания в условиях боевых действий, имеющих травматический характер для психики каждого человека. Следствием пребывания человека в экстремальных условиях войны являются стойкие нарушения и отклонения в эмоционально-личностной сфере. В результате посттравматической стрессовой трансформации психики, у человека могут формироваться различные формы аддикций: алкоголизм; наркомания; жестокое обращение с окружающими; суицидальные наклонности и пр.

В этой связи сложно переоценить роль занятий спортом в процессе социализации данной категории граждан. Вхождение лиц с ограниченными возможностями здоровья в социум, восприятие себя его частью, является

ключевой функцией адаптивного спорта. Занятия физической культурой и спортом является эффективным инструментом повышения уровня здоровья населения, а формирование комфортной и безопасной среды является одним из приоритетных направлений развития сферы физической культуры и спорта [3].

Цель исследования: изучение возможности интеграции средств гиревого спорта в систему адаптивного спорта для ветеранов войн с поражением опорно-двигательного аппарата.

Объект: адаптивный спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Предмет: применение средств гиревого спорта в качестве инструмента адаптивного спорта и адаптивной физической культуры.

Гипотеза исследования: предполагается, что упражнения гиревого спорта могут быть применены в качестве эффективного средства физической реабилитации и адаптивного спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Методы исследования: анализ нормативных документов как основы для занятий физическими упражнениями с инвалидами, опрос тренеров и инструкторов занимающихся физическими упражнениями с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Результаты исследования. Организация занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья и инвалидами вследствие военной травмы могут быть ориентированы на физическую реабилитацию и абилитацию с применением комплексов эффективных средств физической реабилитации и абилитации – адаптивная физическая культура, а также занятия, направленные на социальную адаптацию – адаптивный спорт [2].

Спектр спортивных дисциплин адаптивного спорта, на сегодняшний день, достаточно разнообразен и включает в себя такие виды спорта как лёгкая атлетика, плавание, волейбол, хоккей и пр. Изменения правил вида спорта и условий выполнения упражнений, внесение конструктивных изменения в используемый спортивный инвентарь позволяет привлекать к регулярным занятиям спортом инвалидов различных нозологических групп.

Комплексный анализ специфики гиревого спорта позволяет нам предположить, что занятия физическими упражнениями с гирями имеют перспективу применения в качестве средств реабилитации и абилитации для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: ампутация руки; ампутация ноги (ног); различные виды контузий с сохранением двигательных навыков; сочетанные травмы.

Для указанной группы лиц, при проведении тренировочных занятий могут быть применены как классические упражнения гиревого спорта, так и вспомогательные упражнения с гирей различного веса, применяемые гиревиками в качестве поводящих упражнений для подготовки организма к основной тренировочной или соревновательной деятельности.

Общепризнанно, что упражнения с гирей отличаются простотой и доступностью, при этом возможности современного промышленного изготовления гирь обеспечивают широкий выбор веса снаряда: в пластиковом исполнении от 100 гр. до 12 кг заполняемые водой; в стальном исполнении – от 4 кг до 40 кг с шагом 2 кг, что позволяет подобрать снаряд учитывая уровень подготовки и физическое здоровье занимающегося.

Исходя из выше сказанного нами разработан примерный перечень упражнений для занятий физическими упражнениями лицами с поражением опорно-двигательного аппарата.

1. Адаптивная физическая культура. Упражнения выполняются под руководством инструктора в соответствии с назначением соответствующего врача. Для занятий упражнениями с гирями разработаны пластиковые гири с размерами, соответствующими соревновательным гирям, внутренняя полость заполняется водой, при этом вес гири может быть самым разнообразным от 100 гр. до 6 кг:

1.1. И.П. – ноги врозь, рука с гирей опущена вниз, локоть выпрямлен, хват дужки гири сверху, свободная рука отведена в сторону, выполнить плавные движения в перед-назад пропуская гирю между ног, при выполнении упражнения спина прямая, ноги сгибаются в коленных суставах при прохождении гири мёртвой точки. Упражнение обеспечивает укрепление мышц спины, ног, кистей и предплечий рук, способствует формированию навыка согласованных двигательных действий, совершаемых ногами и спиной;

1.2. И.П. – ноги врозь, рука с гирей согнута в локтевом суставе и прижата к груди, гиря находится на предплечии, удерживая гирю в положении на груди выполнить приседание. Упражнение обеспечивает укрепление мышц спины, живота и ног, способствует восстановлению координационных способностей;

1.3. И.П. – сидя на скамье (кресло-коляске), рука с гирей согнута в локтевом суставе и прижата к груди, гиря находится на предплечии, выпрямляя руку в верх выполнить жим гири и зафиксировать ее. Упражнение обеспечивает укрепление мышц плечевого пояса и рук, способствует восстановлению координационных способностей.

2. Адаптивный спорт. Для привлечения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к занятиям гиревым спортом, в правила выполнения классических упражнений с гирями внесены изменения:

2.1. «Рывок гири», упражнение выполняется одной рукой. И.П. – ноги врозь, хват дужки гири сверху, непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать ее. В момент фиксации гири вверху ноги и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука (в любом положении), не касаясь туловища, остановлена. Правильно выполненный подъём гири засчитывается судьёй, после чего гиря непрерывным движением опускается вниз без постановки гири на пол, после замаха гиря и непрерывным движением поднимется вверх.

2.2. «Толчок гири», упражнение выполняется одной рукой. И.П. – ноги врозь, рука с гирей согнута в локтевом суставе и прижата к груди, гиря

находится на предплечии, выполнив подсед вытолкнуть гирю вверх на прямую руку и зафиксировать ее. В момент фиксации гири вверху ноги и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука (в любом положении), не касаясь туловища, остановлена. Правильно выполненный подъём гири засчитывается судьёй, после чего гиря опускается на грудь в исходное положение.

2.3. «Жим гири стоя», упражнение выполняется одной рукой. И.П. – ноги врозь, рука с гирей согнута в локтевом суставе и прижата к груди, гиря находится на предплечии, выпрямляя руку в верх выполнить жим гири и зафиксировать ее. В момент фиксации гири вверху ноги и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука (в любом положении), не касаясь туловища, остановлена. Правильно выполненный подъём гири засчитывается судьёй, после чего гиря опускается на грудь в исходное положение. Упражнение выполняется без ограничения времени, победитель определяется по наибольшему количеству подъёмов гири.

Вывод: возможности адаптивного спорта как инструмента социализации, реабилитации и абилитации инвалидов сложно переоценить, возвращение в социум инвалидов войн и локальных конфликтов равноправными и востребованными членами общества является важной функцией спорта как социального явления. В этой связи возможности гиревого спорта обладают большим потенциалом дальнейших исследований и развития.

Предлагаемые проекты физических упражнений направлены на развитие силы, специальной выносливости и координационных способностей, в то же время нуждаются в глубоком научном исследовании:

- оценка функциональных изменений в организме при занятиях физическими упражнениями с гирями;
- развитие физических качеств средствами гиревого спорта и вспомогательными упражнениями с гирями;
- динамика изменения эмоционального фона занимающихся как фактора социальной адаптации.

Список литературы

1. Дымочка, М. А. Психологическая реабилитация в структуре комплексной реабилитации инвалидов (методологические и нормативно-правовые подходы) / М. А. Дымочка, Е. В. Морозова, Е. В. Жукова // Медико-социальные проблемы инвалидности. – 2020. – № 2. – С. 67-74.
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/> (дата обращения: 11.09.2025).
3. Федеральный закон №329-ФЗ от «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», принят Государственной Думой 16 ноября 2007 г.:

по состоянию на 1 сент. 2025 г. [Электронный ресурс]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 11.09.2025).

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»: утвержден приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884061/> (дата обращения: 14.09.2025).

УДК 159.9.072.432

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ВОСПРИИМЧИВОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ

Ю.В. Губина

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. Настоящая работа посвящена изучению типов акцентуаций характера и групп риска среди студентов разных специальностей ВУЗов относительно распространённости употребления психоактивных веществ. Для реализации поставленной цели использовался специализированный опросник «Чёртова Дюжина». Итоговая часть исследования включает практические рекомендации, направленные на проведение эффективной профилактической работы.

Ключевые слова: спорт, особенностям акцентуации характера, выявлению групп повышенного риска и мерам профилактики злоупотребления психоактивными веществами.

Введение. В современной социологической и медицинской литературе наркомания рассматривается как глобальная проблема мирового масштаба, представляя собой серьезную угрозу здоровью населения и стабильности общественных институтов. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 1% взрослого населения планеты страдает от различных форм наркотической зависимости. Средний возраст лиц, вовлеченных в употребление наркотических веществ, составляет диапазон от 16 до 30 лет, причем именно эта возрастная когорта охватывает порядка 60% всех зарегистрированных случаев наркозависимости [3].

Детальное изучение структуры контингента показало, что примерно каждый пятый зависимый относится к возрастной группе школьников, находящихся в диапазоне от 10 до 13 лет. Между тем представители старших возрастных категорий (старше 30 лет) составляют лишь незначительную долю – около 20%. Эксперты связывают этот феномен с повышенной смертностью среди потребителей наркотиков, значительная часть которых

не достигает возраста 30 лет вследствие острых осложнений основного заболевания [3].

Ряд исследователей подчеркивают особую уязвимость подростков и молодых людей до 35-летнего возраста ввиду недостаточной зрелости эмоционально-личностной сферы и выраженной слабостью волевых качеств. Именно поэтому данная группа чаще прибегает к экспериментированию с доступными дешевыми синтетическими препаратами, использование которых сопряжено с высоким риском внезапной смерти от острой интоксикации или сердечно-сосудистых катастроф, включая инфаркт миокарда и инсульт [1].

Кроме того, распространенность потребления наркотиков обусловлена значительным спросом на психотропные средства и нелегальные вещества. Факторы социального стресса, отсутствие стабильной занятости, депрессивные состояния, межличностные конфликты и неблагоприятная семейная обстановка способствуют повышению уровня интереса молодежи к пробованию наркотиков, стремясь таким способом избежать жизненных трудностей и испытать эйфорическое состояние [1].

Последствия неконтролируемого приема наркотических препаратов проявляются ростом показателей смертности и попыток самоубийства среди молодежи, многократно превышающих аналогичные цифры по другим причинам гибели [3]. Наркомания становится фактором значительного увеличения заболеваемости такими заболеваниями, как ВИЧ-инфекция (около половины россиян, страдающих наркозависимостью, инфицированы вирусом иммунодефицита человека), вирусные гепатиты (более 90% лиц, злоупотребляющих наркотиками, поражены этими инфекционными заболеваниями), сифилисом, туберкулезом и рядом других инфекционных заболеваний [3].

Таким образом, ключевое значение приобретает внедрение эффективных методов первичной профилактики, направленных на раннее выявление факторов риска и формирование устойчивого отношения к здоровому образу жизни среди молодого поколения. Только комплексный подход позволит снизить негативные последствия массового распространения наркотизации и сохранить здоровье будущих поколений.

Цель настоящего исследования состоит в идентификации предикторных типов акцентуаций характера и контингентов повышенной уязвимости среди лиц юношеского возраста обоих полов, начинающих обучение на первой ступени высшего образования.

Объектом исследования являлись лица юношеского возраста обоих полов, осваивающие образовательную программу первого курса в Смоленском государственном университете спорта (СГУС) и Смоленской государственной сельскохозяйственной академии (СГСХА), в возрастной группе от 17 до 20 лет.

Предметом исследования является распространённость потенциально неблагоприятных типов акцентуаций характера и рискованных групп среди изучаемого контингента испытуемых.

Основная гипотеза исследования гласит, что среди индивидов с определёнными неблагоприятными типами акцентуаций характера и принадлежащих к группам риска ожидается выявление значительной доли случаев наркозависимости или выраженной склонности к приёму психоактивных веществ.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в сентябре 2024 г., включив выборку из 107 студентов первого курса СГУС различной профессиональной направленности и учащихся инженерно-технологического факультета СГСХА, которые регулярно занимались физической подготовкой дважды в неделю согласно установленному учебному плану.

Для достижения поставленных целей испытуемые были распределены по шести подгруппам в зависимости от специфики спортивной подготовки:

- ✓ группа 1-1-24 объединяла спортсменов водных видов спорта, киберспорта, стрелкового спорта, лыжного спорта и спортивного ориентирования;

- ✓ группа 1-2-24 состояла из представителей конного спорта, современного пятиборья, велоспорта и конькобежного спорта;

- ✓ группа 1-3-24 была сформирована спортсменами бокса, вольной борьбы, дзюдо, рукопашного боя, самбо, силовых дисциплин, тхэквондо и фехтования;

- ✓ группа 1-4-24 представляла собой объединение хоккеистов и легкоатлетов;

- ✓ группа 1-5-24 объединила гимнастов, волейболистов, баскетболистов и теннисистов;

- ✓ группа 1-6-24 включила футболистов.

Студенты инженерно-технологического факультета СГСХА, не вовлечённые профессионально в занятия спортом, составили контрольную группу исследования.

Результаты исследования. Молодые люди обоих полов подверглись психологическому обследованию посредством анкеты с применением теста «ЧД», предназначенного для выявления личностных акцентуаций.

Полученные результаты показали наличие акцентуаций характера угрожающего типа у 15,9% участников. При дальнейшем подробном рассмотрении выяснилось следующее распределение типов акцентуаций среди общего числа опрошенных: гипертимный тип наблюдался у 7,5%, лабильный тип зафиксирован у 3,7%, шизоидный и конформный типы встречались одинаково часто, составляя по 1,9% каждого и доля лиц с неустойчивым типом составила 0,9% опрошенных.

Особое внимание заслуживает анализ распределения акцентуаций характера по отдельным исследовательским группам. Было установлено, что в группах 1-1-24, 1-4-24 и 1-6-24 представлен исключительно гипертимный тип акцентуации, составляющий 16,7 %, 12,5 % и 7,1 % от общего количества респондентов указанных групп соответственно. В группе 1-3-24 кроме

гипертимного типа также зарегистрированы лабильный, шизоидный и неустойчивый типы акцентуаций, каждый из которых встречается приблизительно у 6,7% её членов. Представители группы 1-2-24 не демонстрируют признаков акцентуаций угрожающего типа.

Что касается студентов инженерно-технологического факультета СГСХА, то среди них обнаружены следующие акцентуации угрожающего типа: конформный и гипертимный типы представлены в равной степени (по 8%), лабильный и шизоидный типы составляют по 4 %.

Данная методика позволяет выявлять степени риска приобщения к употреблению ПАВ в отношении каждого учащегося.

По результатам анализа большинство молодых людей (58,9%) относится к категории психологической нормы, характеризующейся низким риском формирования аддиктивного поведения. Респонденты, классифицированные как группа незначительного риска (V категория), представляют собой 2,8% всей выборки. К четвёртой группе риска принадлежат 4,7% студентов, не имеющих выраженных акцентуаций, однако отличающихся недостаточной устойчивостью к формированию вредных привычек. Третья группа риска представлена 5,6% студентов, обладающих определёнными факторами предрасположенности к наркозависимости. Вторая группа риска объединяет 2,8% обследованных, у которых высокая вероятность употребления наркотиков обусловлена особенностями характера и недостаточно сильной антипатией к наркотическим веществам. Наконец, первая группа риска, наиболее уязвимая к возможному развитию наркомании, включает 1,9% участников исследования.

Анализ результатов тестирования выявил следующую картину распределения студентов различных учебных групп по категориям риска употребления психоактивных веществ (ПАВ). Среди обучающихся первой учебной группы (1-1-24) категория нормы составила 75,0%, IV группа риска – 8,3% и III группа риска – 16,7%. Во второй учебной группе (1-3-24) показатели составили соответственно 73,3%, 6,7% и 13,3%.

Третья учебная группа (1-4-24) продемонстрировала распределение: норма – 50,0%, V группа риска – 25,0%, IV и II группы риска по 12,5%. Четвертая учебная группа (1-5-24) показала следующий состав: норма – 83,4%, IV и II группы риска по 3,3%, III группа риска – 10,0%. У пятой учебной группы (1-6-24) доля лиц категории нормы составила 78,7%, а в V, IV и III группах риска оказалось по 7,1% студентов.

Отдельно отметим уникальную ситуацию в шестой учебной группе (1-2-24), где абсолютно все респонденты (100,0%) оказались в категории нормы.

Контрольная группа характеризовалась следующим образом: 76,0% отнесены к норме, IV и III группы риска – по 4,0%, II и I группы риска – по 8,0%.

При проведении сравнительного анализа выявлено, что наиболее высокие риски отмечаются среди студентов спортивной направленности, занимающихся

различными видами единоборств, что обусловлено особенностями их профессиональной подготовки и сопутствующими ей факторами риска.

Заключение. Исследование подтвердило целесообразность внедрения дифференцированных подходов к профилактическим мероприятиям, направленным на предупреждение употребления психоактивных веществ среди студенческой молодежи. Установлено, что эффективность профилактических мер существенно повышается при учете специфики образовательной программы, особенностей профессии и индивидуальных характеристик личности каждого студента. Важнейшими направлениями совершенствования профилактики являются усиление информационно-просветительской работы, особое внимание которой должно уделяться студентам, проявляющим признаки акцентуации характера.

Список литературы

1. Зыбина Д.В. Наркомания как национальное бедствие / Д.В. Зыбина, Е.С. Епифанова // В сборнике: Противодействие наркотизации образовательной среды ВУЗа. Сборник материалов межрегиональной конференции. – Белгород, 2022. – С. 173-178.
2. Личко, А.Е. Психопатия и акцентуация характера у подростков /А.Е. Личко. – СПб.: Питер, 2022. – 304 с.
3. Мазитов Р. Проблема наркомании в молодежной среде / Р. Мазитов // В сборнике: Молодёжные инновации в машиностроении. Материалы Межвузовской научно-практической конференции школьников и студентов. – Уфа, 2023. – С. 104-105.

УДК 338.48-542

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА

*В.П. Гулюта, А.С. Гуринович, Д.А. Остапук
Белорусский государственный экономический университет,
Республика Беларусь, г. Минск*

Аннотация. Туризм представляет собой уникальное направление физической культуры, способствующее восстановлению физического и психологического здоровья через активное взаимодействие с природой. В статье рассматриваются особенности рекреационного и лечебно-оздоровительного туризма, их влияние на организм человека и потенциал для развития в современном обществе. Особое внимание уделяется значению физической активности, природных факторов и эмоционального равновесия в процессе оздоровления.

Ключевые слова: оздоровительный туризм, рекреационный туризм, физическая активность, природа, здоровье, этно-экологический туризм.

Современный ритм жизни, характеризующийся стрессом и малоподвижным образом жизни, подчёркивает важность поиска эффективных способов восстановления здоровья. Оздоровительный туризм, как направление физической культуры, объединяет физическую активность, взаимодействие с природой и эмоциональное восстановление. Он становится всё более востребованным, поскольку позволяет не только укрепить здоровье, но и обрести гармонию с окружающей средой [1]. Данная статья посвящена анализу оздоровительного туризма как инструмента для укрепления тела и души.

Цель исследования: изучить роль оздоровительного туризма в восстановлении физического и психологического здоровья человека.

Объект исследования: оздоровительный туризм как форма активного отдыха.

Предмет исследования: влияние физической активности и природных факторов на здоровье человека в рамках оздоровительного туризма.

Гипотеза исследования: оздоровительный туризм, основанный на физической активности и контакте с природой, способствует улучшению физического состояния, психологического благополучия и общего качества жизни.

Лечебно-оздоровительный туризм – туризм, направленный на восстановление жизненно важных функций человека и предназначенный для больных и ослабленных людей. Лечебно-оздоровительный туризм, выделенный как отдельное направление в 1980 году Л.К. Рихтером, акцентирует внимание на использовании природных факторов, таких как бальнеолечение, климатолечение, грязелечение и другие, для профилактики и лечения заболеваний [5].

Рекреация (или же рекреационный туризм) – расширенное воспроизведение ментальных и физических сил человека [1].

Ключевой особенностью данного вида туризма является его способность обеспечивать эмоциональное равновесие и улучшать состояние нервной системы. Исследования показывают, что в 98% случаев пребывание на природе способствует снятию стресса и улучшению психоэмоционального состояния [3]. Физическая активность в природных условиях, будь то пешие походы, занятия спортом или прогулки, стимулирует работу всех систем организма, улучшает мышечный тонус и повышает иммунитет. Это особенно актуально для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, например, офисных работников.

Рекреационный туризм выполняет ряд функций:

- Психологическое восстановление: помогает справляться со стрессом и нормализовать эмоциональное состояние.
- Физическое оздоровление: повышает работоспособность и укрепляет здоровье.
- Расширение кругозора: знакомит с природой, культурой и историей региона.

– Личностное развитие: способствует физическому, творческому и нравственному росту.

– Адаптация к повседневной жизни: помогает лучше справляться с жизненными вызовами [3].

Этно-экологический туризм, как перспективное направление, объединяет заботу о природе и уважение к культурным традициям.

Он предполагает гармоничное взаимодействие с природной средой и местным населением, что способствует сохранению экосистем и развитию устойчивого туризма. Однако этот вид туризма требует дальнейшей разработки, включая подготовку специалистов и создание партнерских отношений с местными сообществами [2].

Организация оздоровительных маршрутов требует тщательной подготовки. Плановые маршруты, разрабатываемые туристическими агентствами или базами, включают экскурсионные программы, сопровождение гидов и инструкторов, а также учитывают сезонность и стоимость. Участники таких маршрутов могут преследовать различные цели: от оздоровления и снятия стресса до спортивной подготовки или природоохранной деятельности, например, очистки родников или установки кормушек для птиц [4, с. 253].

Особый интерес представляет развитие оздоровительного туризма на территории Республики Беларусь, где природные ресурсы идеально подходят для рекреационной и лечебной деятельности. Среди популярных локаций можно выделить следующие:

Национальный парк "Нарочанский" (Мядельский район): один из крупнейших заповедников с 11 санаторно-курортными учреждениями, расположенный у озера Нарочь – самого крупного в Беларуси. Здесь предлагаются процедуры с использованием минеральных вод и сапропелевых грязей, а также активный отдых на природе, включая пешие и велосипедные маршруты. Это место входит в топ-5 популярных курортов СНГ и идеально для климатолечения и восстановления нервной системы [6].

Санатории в Брестской области (например, вблизи Беловежской пущи): национальный парк Беловежская пуца, объект ЮНЕСКО, предлагает экологические туры с элементами оздоровления — прогулки по лесам, наблюдение за зубрами и процедуры на основе торфяных грязей. Это направление сочетает природоохранные цели с физической активностью, способствуя укреплению иммунитета и эмоциональному равновесию [2].

Санатории на озере Свитязь (Брестская область): известны бальнеолечением с радоновыми водами и грязевыми ваннами. Локация подходит для реабилитации после стресса, с акцентом на водные процедуры и лесные прогулки, что усиливает эффект физической рекреации [5].

Загородные комплексы в Витебской области (например, детский реабилитационно-оздоровительный центр "Жемчужина"): фокусируются на семейном оздоровлении с использованием чистого лесного воздуха и озерных ресурсов. Здесь организуются спортивно-оздоровительные лагеря

и экскурсии, способствующие всестороннему развитию [3].

Эти локации демонстрируют, как белорусская природа интегрируется в оздоровительные программы, обеспечивая доступ к минеральным источникам, чистому воздуху и разнообразным формам активного отдыха.

Оздоровительный туризм является мощным инструментом для восстановления физического и психологического здоровья. Его уникальность заключается в сочетании физической активности, контакта с природой и эмоционального восстановления. Рекреационный туризм способствует улучшению общего состояния организма, укреплению иммунитета и снятию стресса, что особенно важно в условиях современного ритма жизни. Лечебно-оздоровительный туризм, использующий природные факторы, и этно-экологический туризм, направленный на гармонию с природой, открывают новые перспективы для развития физической культуры. Для дальнейшего развития этого направления необходимы квалифицированные специалисты, разработка новых маршрутов и популяризация идей устойчивого туризма [6]. Оздоровительный туризм не только улучшает здоровье, но и способствует сохранению природных ресурсов и трудового потенциала общества.

Список литературы

1. Александрова, А.Ю. Международный туризм: учебник / А.Ю. Александрова. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 470 с.
2. Барашок, И.В. Концепт этно-экологического туризма в России / И.В. Барашок, Л.Н. Деркачева // Сервис в России и за рубежом. – 2022. – Т. 16, № 5. – С. 48–55. DOI: 10.5281/zenodo.7394947.
3. Буланова, Е.С. Специфика организации активных видов туризма / Е.С. Буланова // Сборник конференций: сборник материалов международных научно-практических конференций, Москва, 30 апреля 2018 года / Под редакцией А.А. Коротких. – 2018. – 108-113 с.
4. Бутко, И.И. Туризм. Безопасность в программах туров и на туристских маршрутах: пособие для студентов гуманитарных и профильных факультетов вузов, специалистов туристских организаций / И.И. Бутко и др. – М.: Феникс, 2010. – 332 с.
5. Маринов, М.Б. Лечебно-оздоровительный туризм / М.Б. Маринов, И.П. Митрофанова // Национальное здоровье. – 2015. – № 1. – С. 176-186.
6. Соломина, И.Ю. Проект лечебно-оздоровительного тура выходного дня «Релакс для тела и души в Сергиевских минеральных водах» / И.Ю. Соломина, В. Шушарина // Наука – сервису: материалы XXIII Международной научно-практической конференции, Москва, 10 октября 2018 года / Под редакцией И.В. Бушуевой, О.Е. Афанасьева. Том 1. – Москва: РУСАЙНС. – 2018. – С. 232-244.

МОНИТОРИНГ НЕЙРОМЫШЕЧНОЙ УСТАЛОСТИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

М.В. Данилов, А.В. Родин

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В исследовании рассматриваются современные подходы к профилактике синдрома перетренированности у профессиональных волейболистов посредством интеграции дополнительного специализированного оборудования в тренировочный процесс. Предложена модель планирования микроциклов специальной физической подготовки, основанная на применении механических блоков, пушек для отработки приема мяча и рам для отскока. Установлено, что волнообразное распределение недельной тренировочной нагрузки с коэффициентом острой/хронической нагрузки 1,10–1,66 позволяет сохранять нейромышечную функцию на стабильном уровне.

Ключевые слова: перетренированность, волейбол, специальная физическая подготовка, тренировочное оборудование, мониторинг нагрузок.

Введение. Синдром перетренированности диагностируется у 12–18% спортсменов игровых видов спорта высокой квалификации ежегодно, при этом волейболисты демонстрируют показатели на верхней границе данного диапазона. Обратимся к данным исследования Rebelo и соавторов (2024): профессиональные волейболисты выполняют 89–143 прыжка за тренировочную сессию, что при недостаточной восстановительной стратегии приводит к снижению высоты прыжка на 6–9% к концу соревновательной недели. Norta и коллектив авторов (2020) установили, что в первой фазе соревновательного периода внутренняя тренировочная нагрузка составляет 3228 ± 521 у. е., тогда как во второй фазе снижается до 2973 ± 727 у. е. [7].

Цель исследования – провести мониторинг нейромышечной усталости у высококвалифицированных волейболистов и определить воздействие дополнительного тренировочного оборудования.

Гипотеза. Предполагается, что систематический мониторинг нейромышечной усталости в сочетании с дифференцированным применением специализированного оборудования позволит снизить частоту проявления симптомов перетренированности на 28–35% [8, 9, 10].

Организация исследования. Исследование реализовывалось на базе профессионального волейбольного клуба “Нова” в течение полного соревновательного сезона (32 недели). Группу составили 14 спортсменов мужского пола в возрасте 28 ± 5 лет со спортивной квалификацией от кандидата

в мастера спорта и выше. Экспериментальный период охватывал предсоревновательный этап (6 недель), первую фазу соревнований (14 недель) и вторую фазу (12 недель) [2].

Мониторинг внутренней нагрузки осуществлялся ежедневно методом субъективной оценки воспринимаемого напряжения (sRPE), где интенсивность по шкале Борга умножалась на продолжительность сессии в минутах. Внешняя нагрузка фиксировалась инерционными датчиками VX-Sport, регистрирующими количество прыжков, среднюю высоту и кинетическую энергию. Оценка нейромышечной функции проводилась еженедельно посредством теста контрдвижения (CMJ) на силовой платформе с расчетом соотношения времени полета к времени контакта (FT:CT). Специализированное оборудование включало: механические блоки для отработки нападающего удара, пушки для приема подачи с частотой 12–18 мячей/мин, рамы для отскока, подвесные кольца для коррекции точности атаки [5, 6, 7, 8, 9].

Результаты исследований и их обсуждение. Предсоревновательный период характеризовался прогрессивным нарастанием недельной нагрузки. «Первая неделя зафиксировала показатель 1388 ± 111 у. е., пятая неделя достигла пика 3852 ± 149 у. е. Шестая неделя демонстрировала запланированное снижение до 2410 ± 186 у. е. для оптимизации адаптационных процессов. Первая фаза соревнований (14 недель) показала среднюю недельную нагрузку 3369 ± 605 у. е., вторая фаза (12 недель) снизилась до 2973 ± 727 у. е. Коэффициент острой/хронической нагрузки составил $1,10 \pm 0,13$ в первой фазе и возрос до $1,66 \pm 0,15$ во второй фазе при сохранении монотонности в диапазоне 3,39–4,28» [3, 4].

Механические блоки для отработки атаки мимо блока использовались 2–3 раза в неделю сериями по 15–20 ударов. Высота установки регулировалась в диапазоне 280–320 см в зависимости от амплуа спортсмена. Пушки для приема подачи применялись при частоте подачи 12 мячей/мин в начале недели, 18 мячей/мин в середине микроцикла. Данный инструмент позволил увеличить объем повторений технического приема на 34% без пропорционального роста общей тренировочной нагрузки». Рамы для отскока интегрировались в разминочную часть занятия для развития скорости реакции [5, 6, 7].

Высота прыжка CMJ в начале предсоревновательного периода составляла $46,92 \pm 5,75$ см, к концу второй недели снизилась до $45,55 \pm 6,16$ см при возрастании нагрузки. Четвертое измерение показало восстановление до $46,94 \pm 5,92$ см после недели с пониженным объемом. Rebelo и коллеги (2023) зафиксировали колебания CMJ в диапазоне $44,46 \pm 6,09$ – $47,24 \pm 7,21$ см на протяжении пятинедельного периода при волнообразной нагрузке. Индекс Хупера демонстрировал средние значения $10,3 \pm 3,5$ балла при ежедневном мониторинге. Первая фаза соревнований характеризовалась недельным индексом $61,82 \pm 11,57$, вторая фаза снизилась до $54,46 \pm 16,68$ при меньшей общей нагрузке» [8].

Сравнительный анализ показал, что группа с систематическим

применением специализированного оборудования и мониторингом нейромышечной функции демонстрировала на 28% меньшую частоту проявления симптомов нефункционального перенапряжения. Количество пропущенных тренировок по причине перегрузочных состояний сократилось с $8,4 \pm 2,1$ до $5,2 \pm 1,6$ сессий за сезон. Показатели ACWR в экспериментальной группе не превышали пороговое значение 1,5 более чем в 12% недельных микроциклов против 31% в контрольной выборке.

Таблица 1 – Динамика недельной тренировочной нагрузки в различные периоды (у. е.)

Период	Неделя 1	Неделя 3	Неделя 5	Неделя 6
Предсоревновательный	1388 ± 111	2612 ± 158	3852 ± 149	2410 ± 186
Соревновательный (фаза I)	3369 ± 605	3298 ± 614	3312 ± 628	3401 ± 596
Соревновательный (фаза II)	2973 ± 727	2845 ± 751	3018 ± 712	2889 ± 745

Нами выявлено, что предсоревновательный период требует прогрессивного увеличения нагрузки с обязательной разгрузочной неделей перед стартом соревнований для оптимизации адаптации. Проведенный анализ показал необходимость волнообразного распределения недельной нагрузки в соревновательном периоде с коэффициентом ACWR не выше 1,5 для предотвращения перегрузочных состояний. Систематическое применение специализированного оборудования обеспечивает вариативность тренировочного воздействия при снижении монотонности на 18–24%.

Еженедельный мониторинг нейромышечной функции посредством СМЖ с расчетом FT:СТ позволяет выявлять ранние признаки функционального перенапряжения за 7–10 дней до клинических проявлений. Результаты соответствуют поставленной цели: разработана система профилактики перетренированности, основанная на интеграции технических средств контроля и специализированного оборудования. Рекомендуются дифференцировать применение механических блоков, пушек и рам в зависимости от фазы микроцикла и амплуа игрока. Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением долгосрочных эффектов применения инерционных датчиков движения для персонализации восстановительных стратегий профессиональных волейболистов.

Список литературы

1. Макарова, Г.А. Синдром перетренированности: диагностика и профилактика / Г.А. Макарова // Физическая культура и спорт. – 2023. – № 2. – С. 45-58.

2. Методические рекомендации по мониторингу динамики ключевых биохимических параметров в организме спортсмена в процессе тренировочной деятельности. – М.: ВНИИФК, 2019. – 68 с.
3. Оборудование и инвентарь для тренировок в волейболе: практическое руководство / Сост. К.Н. Васильев. – СПб.: Спортстандарт, 2023. – 96 с.
4. Петрова, Т.Н. Содержание общей и специальной физической подготовки юных волейболистов / Т.Н. Петрова, Э.Н. Иванова, И.В. Миронская // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5. – С. 417-425.
5. Профилактика перетренированности у спортсменов высокой квалификации: методическое пособие / Под ред. А.В. Смоленского. – М.: Спорт, 2023. – 124 с.
6. Berriel, G.P. Pre-season training load quantification of professional volleyball players / G.P. Berriel, et al. // Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. – 2022. – Vol. 62. – No.1. – P. 143-151.
7. Clemente, F.M. Acute and chronic load ratios and injury risk in professional volleyball players / F.M. Clemente, et al. // International Journal of Sports Medicine. – 2020. – Vol.41. – No.12. – P. 829-835.
8. García-de-Alcaraz, A. Quantification of the external and internal load in professional volleyball players during the season / A. García-de-Alcaraz, et al. // Journal of Human Kinetics. – 2020. – Vol. 73. – P. 103-112.
9. Horta T.A. Training load, physical performance, biochemical markers, and psychological stress during a short preparatory period in Brazilian elite male volleyball players / T.A. Horta, et al. // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2020. – Vol. 34. – No.11. – P. 3392-3399.
10. Rebelo, A. Training stress, neuromuscular fatigue and well-being in volleyball: a systematic review / A. Rebelo, J.R. Pereira, P. Cunha, et al. // BMC Sports Sci Med Rehabil. – 2024. – Vol.16. – P. 17.

УДК 796.323

ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БАСКЕТБОЛА У СТУДЕНТОВ ОБЩЕГО КУРСА, НЕКОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

С.В. Данков, М.В. Луганская

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. Статья посвящена вопросу профессионального образования специалистов в области физической культуры и спорта. Авторы указывают на существующие проблемы, а также предлагают возможные решения.

Ключевые слова: баскетбол, качество обучения, практические занятия, профессиональное образование, рабочая программа, специалисты в области физической культуры и спорта.

Учебная дисциплина «Баскетбол» включена в список профессионального цикла дисциплин базовой части Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, в области физической культуры (ОПОП – Б.Б.20.4) [4].

Рабочая программа включает цели и задачи дисциплины; место дисциплины в структуре основной образовательной программы (ОПОП); содержание, структурированное по разделам; содержание дисциплины по видам занятий (содержание аудиторных занятий; самостоятельная работа студентов); требования к уровню освоения программы (формы текущего, промежуточного и итогового контроля); учебно-методическое обеспечение дисциплины (учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины; методические рекомендации преподавателю и указания студентам) [1].

Рабочая программа дисциплины «Баскетбол» имеет трудоемкость, равную 3 зачетным единицам (108 часов) для профиля «Спортивная тренировка», «Физкультурное образование» [4].

Контингент, обучающихся в СГУС на факультете Физической культуры, спорта и оздоровительных технологий представлен студентами, которые специализируются в индивидуальных видах спорта: борьба, фехтование, плавание, тяжёлая атлетика, биатлон, лыжные гонки, стрельба, гимнастика, конный спорт, современное пятиборье, гиревой спорт и др. В командных видах спорта: баскетбол, волейбол, футбол, хоккей.

Целью статьи было выявить сложности, возникающие у студентов некомандных видов спорта в процессе освоения дисциплины «Баскетбол».

Для этого изучались журналы успеваемости и посещаемости занятий, проводился опрос студентов по выявлению специфических сложностей в освоении данной дисциплины [2, 3].

Обобщив полученные данные, были выявлены основные проблемы обучения технике баскетбола у студентов общего курса:

1. Разные уровни подготовки.

Одной из ключевых проблем является разнообразие уровней физической подготовки студентов. На общем курсе, как правило, меньше студентов, имеющих опыт в спортивных игровых дисциплинах, чем на кафедрах Спортивных игр, Футбола и Хоккея. Это приводит к тому, что группа может состоять как из новичков, так и из студентов, обладающих определенными навыками. Преподавателю сложно организовать занятия так, чтобы они были полезны и интересны для всех участников.

2. Мотивация студентов.

Мотивация студентов к занятиям баскетболом также может быть низкой. Многие из них выбирают индивидуальные виды спорта не из-за интереса к баскетболу, а по другим причинам. Это может привести к недостаточной заинтересованности в обучении технике игры. Студенты могут не видеть практической пользы от занятий баскетболом, что снижает их вовлеченность и желание развивать свои навыки.

3. Проблемы с командной динамикой у студентов специализирующихся в индивидуальных видах спорта.

Баскетбол – это командный вид спорта, и успешное обучение требует хорошей командной динамики. На общем курсе студенты могут не иметь опыта командной работы, что может привести к конфликтам и недопониманию в группе. Преподавателям необходимо работать над созданием командного духа и взаимопонимания среди студентов, чтобы они могли эффективно взаимодействовать друг с другом на площадке.

4. Сложности с интеграцией теории и практики.

Обучение технике баскетбола включает как теоретические, так и практические аспекты. Однако многие студенты могут не видеть связи между теорией и практикой, что затрудняет усвоение материала. Преподаватели должны стремиться к интеграции теоретических знаний с практическими упражнениями, чтобы студенты могли видеть, как теоретические концепции применяются на практике. Это поможет повысить интерес студентов и улучшить их навыки.

5. Методические подходы к обучению.

Методические подходы к обучению технике баскетбола также играют важную роль. Важно учитывать, что студенты различных специализаций могут иметь разные стили восприятия информации. Использование разнообразных методов обучения — от теоретических занятий до практических тренировок — может повысить эффективность обучения. Однако некоторые преподаватели продолжают использовать устаревшие методы, что не соответствует современным требованиям.

6. Психологические барьеры.

Нередко студенты испытывают страх перед соревнованиями или перед оценкой их навыков. Это может быть связано с недостатком уверенности в своих силах или с негативным опытом в прошлом. Преподавателям важно создать атмосферу поддержки и понимания, чтобы помочь студентам преодолеть эти барьеры и развить уверенность в своих способностях.

Обучение технике баскетбола у студентов общего курса – это сложный и многогранный процесс, который требует учета различных факторов. Разные уровни подготовки, низкая мотивация, недостаток инфраструктуры, методические проблемы и психологические барьеры – все это создает определенные трудности. Однако, при правильном подходе, эти проблемы можно преодолеть. Использование индивидуализированных методов обучения, создание комфортной и поддерживающей атмосферы, а также улучшение материально-технической базы могут значительно повысить эффективность обучения баскетболу. В конечном итоге, это не только поможет студентам развить спортивные навыки, но и способствует формированию здорового образа жизни и командного духа.

Список литературы

1. Комплексная подготовка на занятиях по баскетболу в вузах: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский, Д.С. Уракова. – 2-е изд., доп. – Пенза: ПГУАС, 2013. – 90 с.
2. Родин, А.В. Баскетбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.
3. Шубович М.М. Формирование профессионально-педагогической культуры бакалавров – будущих учителей физической культуры / М.М. Шубович, Л.М. Захаров, В.Г. Шубович // Теория и практика физической культуры. – № 4. – 2019. – С. 62-65.
4. Федеральный Государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 физическая культура (утверждён приказом министерства Образования и науки Российской Федерации от 19.09.2007 № 940).

УДК 796.41

ТАБАТА В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ

Н.А. Дарданова

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В статье представлены результаты опроса и констатирующего эксперимента о применении протокола Табата в физкультурно-оздоровительных занятиях с женщинами 35-45 лет.

Ключевые слова: протокол Табата, физкультурно-оздоровительные занятия, женщины 35-45 лет.

Актуальность. Табата, как одна из наиболее эффективных и доступных форм высокоинтенсивных интервальных тренировок, привлекает все больше внимания людей, стремящихся к быстрому достижению результатов в физкультурно-оздоровительном процессе [2]. Понимание ее влияния на организм, особенно женский, становится все более важным и актуальным.

В то время как существует значительное количество информации о Табате, зачастую она носит популярный характер и не подкреплена научными данными. Исследования, посвященные конкретно влиянию тренировки Табата на организм женщин в рамках физкультурно-оздоровительных занятий, не так многочисленны, что требует тщательного подхода к планированию тренировок и учета индивидуальных особенностей организма [1]. Поэтому необходимы научно обоснованные рекомендации по разработке эффективных

и безопасных программ Табата для женщин разного возраста и уровня подготовки, подтверждая актуальность исследования.

Цель исследования – оценить эффективность использования протокола Табата в физкультурно-оздоровительных занятиях с женщинами 35-45 лет.

Объект исследования – физкультурно-оздоровительный процесс с женщинами.

Предмет исследования – Табата в физкультурно-оздоровительных занятиях с женщинами 35-45 лет.

Гипотеза исследования – предполагалось, что применение протокола Табата на физкультурно-оздоровительных занятиях позволит улучшить физической формы, функционального состояния и психоэмоционального состояния женщин 35-45 лет.

Организация и методы и исследования. Основным методом исследования был опрос, в котором приняли участие 57 женщин в возрасте 35-45 лет, занимающиеся различными видами физкультурно-оздоровительных занятий. А также применялся педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Результаты исследования. На стадии констатирующего эксперимента был проведен опрос женщин о применении протокола Табата в физкультурно-оздоровительных занятиях. В опросе приняли участие женщины 35-45 лет (n=57), 65% из которых относятся к трудящимся в государственных и частных организациях, 17% находятся в декретном отпуске, и 18% владеют личным бизнесом. Установлено, что 65% хорошо знакомы с протоколом Табата (высокоинтенсивной интервальной тренировкой), 30% слышал о данном виде занятий. При этом большинство опрошенных о данном виде узнали от тренера/инструктора фитнес-клуба (45%), от друзей и знакомых (30%) и интернета (25%, блогеры и социальные сети).

Из 65% женщин, которые знакомы с протоколом Табата, 20% регулярно используют в систематических физкультурно-оздоровительных занятиях, 30% иногда и 20% планируют включить их в содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Отметим, что данный протокол женщины используют не только в фитнес-клубах (40% опрошенных), но и в домашних условиях (55%), как самостоятельно (60%) и в группе с тренером (30% соответственно).

Определено, что протокол Табата используется на результатной основе женщинами данной возрастной категории. Так, 45% женщин в недельном микроцикле протокол Табата используют 2 раза, 30% опрошенных – 1 раз и 20% – 3 раза, соответственно.

При анализе ответов почему использует или не используют женщины высокоинтенсивные тренировки Табата выявлено, что 80% опрошенных привлекает быстрое достижение результатов, 75% кратковременность занятия, 40-50% разнообразие упражнений и простота их выполнения, а также их доступность (возможность заниматься дома – 65%). Отталкивает применять протокол Табата высокая интенсивность нагрузки (55% опрошенных),

риск травм (30%), отсутствие опыта/знаний (40%), необходимость специального оборудования (15%) и нехватка времени (25%).

По мнению женщин, в процессе занятий Табатой, они отметили улучшение физической формы (70%), настроения и общего самочувствия (65%), снижение массы тела (50%), повышение уровня энергии (60%), и только 5% не заметили значительных изменений. При этом только 15% женщин считают, что протокол Табата подходит для женщин всех возрастов и уровней физической подготовки.

В конце констатирующего эксперимента определена необходимость разработки комплекса упражнений высокоинтенсивной тренировки Табата, адаптированного для женщин разного уровня подготовки, и методических рекомендаций по их применению.

На стадии формирующего эксперимента был разработан комплекс упражнений Табата для женщин 35-45 лет для среднего уровня физической подготовки (таблица 1).

Таблица 1 – Примерный комплекс высокоинтенсивной тренировки с использованием протокола Табата для женщин 35-45 лет

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Примечание
Подготовительная часть занятия (разминка)	Кардио (легкий бег на месте, прыжки с ноги на ногу) Динамическая растяжка (махи руками и ногами, вращения туловищем) Суставная гимнастика (вращения головой, плечами, руками, тазом, коленями, стопами) -	2 минуты 3 минуты 2 минуты	
Основная часть (протокол Табата)	Упражнение 1: Приседания с собственным весом (или с небольшим отягощением –	8 раундов (4 упражнения, повторенные 2 раза) Протокол Табата: 20 секунд работы, 10 секунд отдыха.	Концентрироваться на правильной технике: спина прямая, колени не выходят за носки, таз отводится назад.

	гантели 1-2 кг): Упражнение 2: Отжимания от пола (или от стены/стула): 20 секунд работы, 10 секунд отдыха. Упражнение 3: Выпады вперед (поочередно на каждую ногу): 20 секунд работы, 10 секунд отдыха. Упражнение 4: Планка на предплечьях: 20 секунд работы, 10 секунд отдыха.	Повторить всю последовательность 2 раза	Важно держать тело прямым, не прогибаясь в пояснице. Нога впереди образует угол 90 градусов. Держать тело прямым, напрягая мышцы пресса и ягодиц.
Заключительная часть	Растяжка основных групп мышц (статическая растяжка, удержание каждой позы 20-30 секунд): квадрицепсы, бицепсы бедра, ягодицы, грудные мышцы, мышцы спины. Дыхательные упражнения для восстановления	5-10 минут	
Интенсивность: Субмаксимальная (80-90% от максимальной частоты сердечных сокращений). Ориентировочная ЧСС: $(220 - \text{возраст}) * 0.8 - (220 - \text{возраст}) * 0.9$. Для женщины 40 лет: 144-162 уд/мин. Рекомендуются использовать пульсометр для контроля.			

Рекомендовано частота тренировок 2-3 раза в неделю, с промежутками в 1-2 дня для восстановления, продолжительность тренировки 20-30 минут.

Отметим, что предложенный комплекс может модифицироваться для разного уровня подготовленности. Например, для начинающих за счет уменьшения количества раундов (например, выполнить только 1 круг), упрощения сложности упражнения (например, отжимания от стены вместо пола, приседания с опорой на стул) и увеличения времени отдыха между раундами до 15-20 секунд.

Выбранные упражнения (приседания, отжимания, выпады, планка) являются базовыми многосуставными упражнениями, которые задействуют большое количество мышц, способствуют увеличению мышечной массы, укреплению костей и сжиганию калорий. Они относительно безопасны при правильной технике выполнения и легко модифицируются для разного уровня подготовленности.

Таким образом, комбинация базовых упражнений и высокоинтенсивного интервального тренинга в формате Табата является научно обоснованным подходом к улучшению физической формы и здоровья женщин 35-45 лет.

Список литературы

1. Рябкова, А. А. Занятия оздоровительной физической культурой с женщинами 20-30 лет на основе системы Табата / А. А. Рябкова, Г. В. Шестакова // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход и цифровая трансформация: материалы XXII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 21–22 ноября 2024 года. – Тюмень: ООО "Вектор БУК", 2024. – С. 222-225.
2. Черняева, С. В. Программа физкультурно-оздоровительных занятий по методу Табата для женщин среднего возраста в условиях фитнес-клуба / С. В. Черняева // Проблемы физического образования: содержание, направленность, методика, организация: материалы VII Международного научного конгресса, Воронеж, 07–08 апреля 2022 года. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2022. – С. 26-31.

УПРАЖНЕНИЯ НА БАЛАНСИРОВОЧНЫХ ПОДУШКАХ В РАЗВИТИИ РАВНОВЕСИЯ У СТУДЕНТОК, НЕ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Н.А. Дарданова, Е.И. Ярославцева

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. Применение упражнений на балансировочной подушке эффективно развивает чувство равновесия у студенток. Оптимально подобранный комплекс физических упражнений способствует развитию двигательных функций, улучшению координации движений и повышению устойчивости тела в пространстве.

Ключевые слова: равновесие, выполнения элементов, студентки, балансировочные подушки.

Введение. Одним из эффективных методов совершенствования чувства равновесия являются комплексы упражнений с использованием балансировочной подушки [2]. Данная методика позволяет создавать условия неустойчивости, стимулируя работу вестибулярного аппарата и мышечного корсета студенток. Регулярные тренировки с применением данного инвентаря способствуют развитию устойчивости и точности выполнения элементов программы [3].

Самый частый способ сохранить устойчивость – это корректировка позы через активное напряжение мышц [3]. Это напряжение регулирует подвижность суставов ног, особенно тазобедренных и плечевых суставах. Такой механизм позволяет точно располагать тело и справляться с небольшими смещениями веса [4].

Однако студентки могут использовать и другой способ стабилизации – изменение скорости движения отдельных частей тела. Этот метод особенно полезен при выполнении сложных, динамичных упражнений, когда обычные способы компенсации отклонений не справляются [1]. Управляя скоростью движений частей тела, можно повысить устойчивость и избежать потери равновесия.

Цель исследования. Оценить применение комплексов с балансировочной подушкой для развития равновесия у студенток, не специализирующихся в гимнастических видах спорта.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс студенток, не специализирующихся в гимнастических видах спорта.

Предмет исследования. Эффективность комплексов упражнений с применением балансировочных подушек в учебно-тренировочном процессе.

Гипотеза исследования. Предполагалось, то внедрение специально разработанных комплексов упражнений в учебно-тренировочный процесс для подготовки к открытому первенству БГУФК по гимнастическим видам спорта, способно оказать позитивное воздействие на показатели устойчивости и баланса студенток.

Методы исследования. Анализ научно-методической и специальной литературы, опрос, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Организация исследования. Данное исследование проводилось на кафедре теории и методики гимнастики в гимнастическом зале № 3. В исследовании принимали участие студентки 1 курса специализации фитнес, легкая атлетика, самбо и спортивно-оздоровительный туризм.

Результаты исследования. В результате анализа научно-методических материалов установлено, что современные тренажеры активно используются в подготовке спортсменов, учитывая их оздоровительный эффект, снижение травм и необходимость развития координационных способностей, таких как равновесие.

Базовые позы на двух ногах и динамичные балансы не вызывают затруднений. В то же время, балансирование на носках или с существенным наклоном тела сопряжено с риском потери равновесия. Удержать равновесие на одной ноге непросто, даже если полностью опираться на стопу. Тело легко теряет устойчивость и при наклоне вперед-назад, и при смещении вбок. Как и при фиксации на двух ногах, для баланса можно задействовать всю стопу, а также пальцы рук и ног.

На стадии констатирующего эксперимента были разработаны комплексы упражнений с использованием балансирующей подушки, направленные для развития равновесия студенток, не специализирующихся в гимнастических видах спорта (таблица 1).

Таблица 1 – Комплекс упражнений с использованием балансирующей подушки

№	Фото	Характеристика упражнений	Методические рекомендации/дозировка
1.		– Стоя на одной подушке, двух или одной (правой, левой) руки в стороны ноги сохраняя равновесие;	– Фиксация равновесия в течение 30-60 секунд. – Повторите упражнение для каждой ноги 2-3 раза. – Усложнение: Закройте глаза.

Продолжение таблицы 1 – Комплекс упражнений с использованием балансировочной подушки

2.		– Стоя на двух подушках, руки в стороны сохраняя равновесие;	– Фиксация равновесие в течение 30-60 секунд. – Повторите упражнение для каждой ноги 2-3 раза. – Усложнение: Закройте глаза.
3.		– Приседания, руки вперед;	– Выполните медленное приседание, стараясь держать спину прямо и колени над стопами. Поднимитесь в исходное положение. – Повторите 10-12 раз.
4.		– Упор лежа;	– Руки на балансировочную подушку, а ноги – на пол (усложнение: ноги на балан. подушку). – Фиксация в прямом положении, в течение 30-60 секунд.
5.		– «Высоких и низких» полупальцев;	– Фиксация равновесие в течение 30-60 секунд. – Повторите упражнение для каждой ноги 2-3 раза. – Усложнение: Закройте глаза.
6.		– Махи ногами;	– Опора двумя ногами, руки в сторону. – 5-8 повторений на каждый мах (вперед, в сторону, назад – если освоено).

Продолжение таблицы 1 – Комплекс упражнений с использованием
балансирующей подушки

7.		– Сед согнувшись, руки в стороны.	– Сидя на подушке, поднять ноги вверх, руки в стороны. – Фиксация положения, в течение 30-60 секунд.
8.		– Сед с захватом.	– Сидя на подушке, поднять ноги вверх, руками захватить ноги. – Фиксация положения, в течение 30-60 секунд.
При работе с балансирующей подушкой важно придерживаться следующих правил:			
✓ Выполняйте упражнения медленно и плавно. ✓ Следите за дыханием. ✓ Постепенно увеличивайте нагрузку, переходя к более сложным уровням по мере освоения. ✓ Для усложнения задачи выполнять упражнения с закрытыми глазами. ✓ При появлении головокружения немедленно прекратить выполнение.			

При потере равновесия студентки как правило сначала использует изменение давления пальцев ног на опору для стабилизации. Если этого недостаточно, в действие вступает механизм компенсации – перемещение плечевого пояса вперед или назад, позволяющее вернуть тело в устойчивое положение. Для предотвращения падения вперед или назад со снаряда, необходимо поддерживать тело в стабильном состоянии, постоянно напрягая соответствующие мышцы и противодействуя инерции.

Поддержание равновесия в повседневной жизни является необходимым условием достижения высоких результатов в учебе и обеспечения благоприятных условий для личностного роста и профессионального развития студенток (рисунок 1).

А также был проведён опрос студенток на использование балансирующей подушки в процессе учебно-тренировочных занятий. Анализ данных опроса, выявил, что предложенный инновационный метод развития координации и равновесия у студенток, не имеющих гимнастической специализации, снизил ощущение монотонности. Это, как следствие, привело к увеличению эмоциональной составляющей и стимулированию интереса к систематическим тренировкам.

В рамках открытого первенства университета по гимнастическим видам спорта, проводившегося в память о заслуженном тренере и деятеле физической культуры БССР А.А. Губанове, студентки показали хорошие результаты. Их выступления отличались стабильностью, отсутствием значительных

технических ошибок и уверенным выполнением обязательных элементов. Судейская коллегия отметила высокую точность движений, соблюдение правил и отличную подготовку участниц.

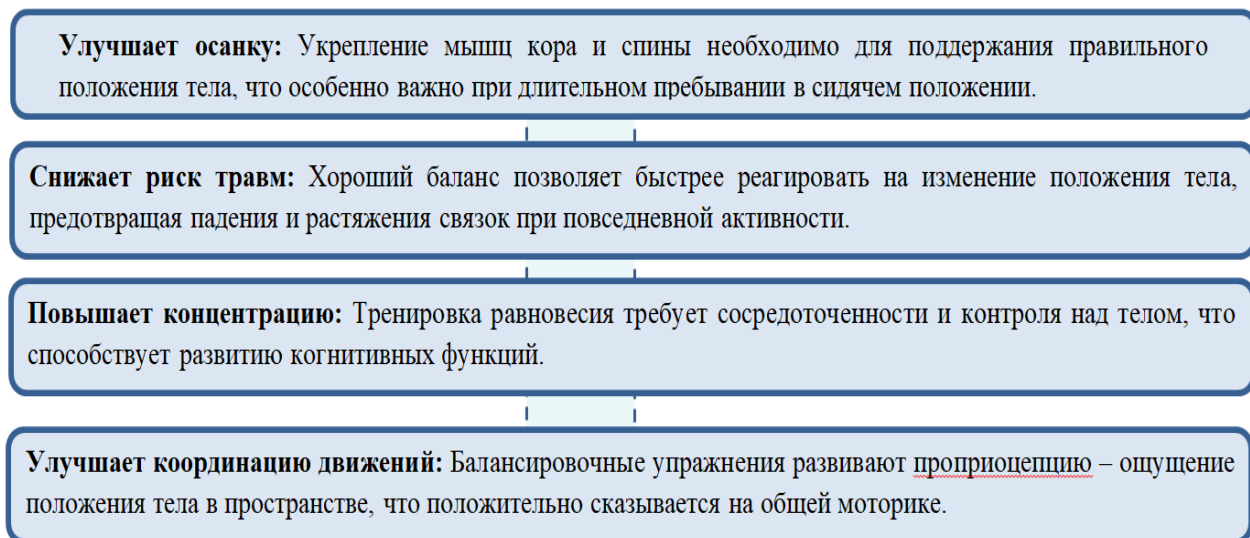


Рисунок 1 – Факторы улучшения равновесия для студенток.

Заключение. Приведённые упражнения способствуют улучшению мышечного баланса, развитию координации движений и снижению риска получения спортивных травм. Регулярное выполнение комплекса позволяет сформировать устойчивое положение тела в пространстве и повысить эффективность выполнения физических нагрузок различной интенсивности.

Инновационный подход к тренировкам студенток-спортсменок, включающий использование современных фитнес-устройств, таких как балансирующие подушки, позволяет добиться значительных улучшений в их физической подготовке. Эти устройства, благодаря своим уникальным свойствам, эффективно развивают баланс, координацию, гибкость и укрепляют мышечный корсет, что приводит к улучшению осанки, снижению риска травм и повышению мотивации к занятиям.

Список литературы

1. Бычкова, В. С. Влияние гимнастики на обучающихся учреждений высшего образования / В. С. Бычкова // Философия образования в отечественной культурно-исторической традиции: история и современность: сборник статей X Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 15–16 февраля 2024 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2024. – С. 38-42.
2. Земскова, Д.В. Методика развития равновесия с использованием средств йоги у детей, занимающихся в группе начальной подготовки по спортивной гимнастике / Д.В. Земскова // Актуальные проблемы теории и практики

физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов высших и средних учебных заведений с международным участием. В 3-х томах. – Казань, 2024. – С. 329-331.

3. Коненко, П.А. Анализ эффективности применения нестандартных тренировочных средств для развития равновесия в художественной гимнастике / П. А. Коненко, Н. В. Морозова, И. А. Сударикова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 184-187.

4. Мокшина, И. В. Анализ фитнес-технологий для применения в физической подготовке девочек, занимающихся спортивной гимнастикой / И. В. Мокшина, И. В. Полякова // Адаптивная физическая культура и спорт: проблемы, инновации, перспективы: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тула, 25 октября 2024 года. – Тула: Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, 2024.

5. Сулим, А. С. Исследование способности к равновесию у студентов факультетов физической культуры в процессе изучения раздела "Акробатика" дисциплины "Гимнастика" / А. С. Сулим, Е. В. Шустова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 446-451. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.11.p446-451.

УДК 811+796.0

ВНЕАУДИТОРНОЕ ЯЗЫКОВОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК ФОРМА РАЗВИТИЯ ИНОЯЗЫЧНОЙ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА

И.В. Даидамирова

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. Внеаудиторное изучение иностранного языка представляет собой важный фактор развития межкультурной компетенции студентов спортивного вуза. Актуальность развития иноязычной межкультурной компетенции не вызывает сомнений, что определяет необходимость поиска инновационных подходов к решению данной задачи.

Ключевые слова: межкультурная компетенция, внеаудиторная работа, иностранный язык, спортивный вуз, обучение.

Современные реалии изучения иностранных языков в спортивном вузе ставят перед образовательным процессом задачу развития межкультурной компетенции, знаний, умений и навыков, позволяющих студентам-спортсменам

общаться с представителями других культур не только на быденном, но и на профессиональном уровнях.

Анализ учебно-методической и научной литературы позволяет сделать вывод о широких возможностях внеаудиторной работы по иностранному языку для развития межкультурной иноязычной компетенции.

По мнению Г.В. Походзей, Н.Н. Сергеева «внеаудиторная работа по иностранному языку представляет собой совокупность воспитательно-образовательных мероприятий, взаимосвязанных и взаимодействующих по целям, содержанию, формам и методике обучения, выходящих за рамки обязательных учебных программ» [4].

Внеаудиторное изучение английского языка представляет собой форму дополнительного обучения, способствующую нравственному воспитанию студентов-спортсменов, их развитию в контексте иноязычной культуры, подготовке к межкультурному общению на иностранном языке.

Особую актуальность среди студентов спортивного вуза в качестве вида внеаудиторной иноязычной работы получил языковой кружок «Sports Language». В основе его работы лежит принцип связи обучения с жизнью. Обусловлено это реализацией связи внеаудиторного изучения иностранного языка с жизнедеятельностью студентов-спортсменов. Реализация данного принципа основана на использовании на внеаудиторных занятиях материалов из спортивной жизни вуза и в целом о важнейших спортивных событиях в нашей стране и за рубежом. Принцип коммуникативной активности – еще один важный принцип, с учетом которого строится работа «Sports Language». Он предполагает поиск, отбор лингвистических и речевых образцов языкового материала, способствующего формированию личностного роста студентов, через организацию различного рода коммуникативных условий и ситуаций, приближенных к общению в реальных условиях.

Практика проведения занятий в рамках языкового кружка показывает необходимость соблюдения принципа новизны, учета уровня языковой подготовленности студентов и преимущества внеаудиторного и аудиторного обучения. Объясняется это тем, что интерес к иноязычной деятельности формируется в процессе правильного толкования содержания используемого языкового материала и готовности студентов активно применять его во время реализации речевого общения, которое в свою очередь предполагает стимулирование речевой деятельности студентов и осуществляется через преимущество языкового аудиторного и внеаудиторного материала [2]. Например, лексический и грамматический материал, изучаемый в рамках аудиторных тем «Great Britain», «Sport in Great Britain», «The USA», «Sport in the USA», «The Olympic Games», «My Speciality» эффективно используется при подготовке в рамках занятий языкового кружка «Sports Language» видеороликов на английском языке «The sights of Great Britain», «Outstanding sportsmen of Great Britain», «Outstanding sportsmen of the USA», «Winter Olympic events», «Summer Olympic events», «Professional sportsmen of the world».

Создание роликов предполагает определенный алгоритм действий, направленных на обучение профессиональному иноязычному общению, развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование иноязычных коммуникативных навыков и компетенций, обогащение языкового запаса, индивидуализацию обучения и развитие речевой деятельности.

Данный алгоритм включает следующие этапы: работа до создания видеосюжета (pre-watching), непосредственно создание и просмотр (while watching) и после просмотра (post/after-watching). На первом этапе необходимо мотивировать обучающихся на создание видеоролика, вызвать у них интерес. На этом же этапе разбирается новая лексика, текст с этой лексикой с целью снятия возможных языковых трудностей. На этапе непосредственного создания и просмотра видеоролика важно обеспечить понимание его содержания. Сам видеосюжет должен быть коротким, интересным, связанным со знакомыми студентам ситуациями. 3 этап работы - работа после просмотра видеоролика. На этом этапе видеосюжет используется в качестве основы и опоры для развития продуктивных умений в устной речи. С этой целью эффективно используются диалоги, интервью, экскурсии, ролевые игры, инсценировки диалогов, реферирование и аннотирование спортивных текстов. Данные виды работы вырабатывают активный поисковый характер восприятия иноязычной речи, формируют установку на смысловой анализ содержания учебного материала, воспитывают внимание к языковым средствам текста

Как показывает практика внеаудиторного изучения иностранного языка в спортивном вузе, реферирование и аннотирование профессионально ориентированных текстов эффективно формирует у студентов способность к выделению наиболее значимой информации из спортивной сферы, что приводит к приобретению навыков логичности, четкости, лаконичности и ясности изложения материала, умения анализировать, обобщать, сравнивать, конкретизировать, что, несомненно, пригодится им в будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, основное назначение внеаудиторного языкового обучения заключается в закреплении и расширении лексического и грамматического запаса, а также в овладении разнообразными способами речевого поведения в процессе решения различного рода практических задач. Нельзя не указать на личностное развитие студентов, которое составляет одну из ведущих задач внеаудиторного обучения. Процесс изучения иностранного языка ориентирован на интеллектуальное развитие студентов, укрепление различных видов памяти, мышления, умения сопоставлять, обобщать, классифицировать и достигать определенного результата при смысловом решении проблемы. Внеаудиторные занятия гармонично объединяют практические цели обучения с развивающими, формируя и совершенствуя новые знания, умения и навыки.

Во внеаудиторной работе языкового кружка «Sports Language» большое внимание уделяется изучению фразеологизмов, фразовых глаголов, идиом, пословиц и поговорок английского языка, что способствует пониманию

менталитета и национального характера носителей иностранного языка. Уважение к национальной культуре, к родным языкам других народов невозможно без знания этой культуры, без хотя бы самой общей осведомленности об этих языках, что способствует повышению мотивации к изучению иностранного языка; глубокому овладению студентами системой знаний; снятию культурологического барьера; обогащению коммуникативно-речевого запаса для осуществления межкультурной коммуникации с носителями языка.

Развитие иноязычной межкультурной компетенции студентов спортивного вуза представляется нам проблемой, имеющей социальное и научное значение. Следовательно, требуются дальнейшие поиски путей ее решения, как на теоретическом, так и на практическом уровне. Как показывает практика работы языкового кружка «Sports Language», разнообразный комплекс видов и форм внеаудиторной работы должен быть ориентирован на получение максимально эффективных результатов и, в связи с этим, обладать новизной информации с учетом ее содержательной стороны; коммуникативной направленностью; ситуативностью и ориентацией задач на повышение языковой активности студентов.

Список литературы

1. Белова, Н. М. Межкультурная компетентность как условие успешной межкультурной коммуникации / Н. М. Белова, С. Н. Спорыхина // Культурология, искусствоведение и филология: актуальные вопросы: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Чебоксары, 11 февр. 2021 г.). – Чебоксары: ИД «Среда», 2021 [Электронный ресурс]. URL: https://phsreda.com/ru/article/97967/discussion_platform (дата обращения: 11.09.2025).
2. Пантелеева М.В., Валеева Р.А. Формирование межкультурной компетенции в условиях поликультурного взаимодействия / М. В. Пантелеева, Р. А. Валеева // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 5. – С. 854-859.
3. Сафонова С.И., Слабышева А.В. Формирование опыта межкультурного взаимодействия у студентов вуза физической культуры / С. И. Сафонова, А. В. Слабышева // Сетевое издание «Научно-спортивный журнал». – № 4. – 2023. [Электронный ресурс]. URL: <https://nsjuralgufk.ru/articles/64> (дата обращения: 11.09.2025).
4. Сергеева, Н.Н. Развитие иноязычной межкультурной компетенции студентов неязыковых специальностей в системе профессионально-ориентированного языкового образования: монография / Н.Н. Сергеева, Г.В. Походзей. – 2014. – 214 с.

ВАЖНОСТЬ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

М.Д. Дремин

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В статье рассматривается значимость специализации тренировочного процесса юных фехтовальщиков, акцентируется внимание на ключевых аспектах подготовки.

Ключевые слова: фехтование, специализация, физические качества.

Введение. Фехтование является уникальным видом спорта, требующим комплексного развития физических, психомоторных и тактических навыков. Его особенности предполагают необходимость молниеносного принятия решений, выполнения точных и экономичных движений, что делает физическую подготовку неотъемлемой частью тренировочного процесса. Правильная специализация в развитии физических качеств особенно важна для юных фехтовальщиков, так как их организм находится в стадии роста и активно реагирует на физические нагрузки.

Цель исследования – анализ роли специализации в развитии физических качеств у юных фехтовальщиков, а также выявление оптимальных подходов к тренировочному процессу.

Обсуждение результатов исследования. Фехтование, будучи высокодинамичным видом спорта, предъявляет исключительные требования к физическим и психомоторным способностям спортсмена. Успех в этом виде спорта определяется не только техническим мастерством, но и гармоничным развитием физических качеств, таких как быстрота, координация, сила, гибкость и выносливость. Для юных спортсменов, чей организм активно растёт и развивается, эффективная подготовка требует тонкого подхода, учитывающего их возрастные и физиологические особенности.

Процесс подготовки юных фехтовальщиков должен быть выстроен так, чтобы формировать базу для долгосрочного спортивного прогресса. Это включает не только улучшение физической формы, но и предотвращение травм, связанных с перегрузками. Специализация позволяет оптимизировать тренировочный процесс, сосредотачиваясь на приоритетных аспектах подготовки, необходимых для успешного выступления в фехтовании.

Ощутимое влияние физических качеств на результативность действий фехтовальщиков на этапе начальной специализации порождает серьёзную проблему, связанную с оценкой способностей юных спортсменов при их переходе в учебно-тренировочные группы ДЮСШ. Выделение спортсменов с более высокими результатами в своей возрастной группе,

обусловленными превосходством в физическом развитии, может уменьшить внимание к тем, кто наделён способностями к тактическому обыгрыванию и точным идеомоторным представлениям, но не может их реализовать при отставании в развитии двигательных качеств. У подобных спортсменов возможно снижение интереса к занятиям фехтованием из-за отрицательных эмоций, часто возникающих после проигрыша серий поединков и соревнований.

Именно поэтому важно учитывать перспективные способности таких фехтовальщиков, склонных к тактическому обыгрыванию и единоборству оружием. Эти спортсмены нуждаются в педагогической поддержке, направленной на развитие их тактических навыков и укрепление уверенности в себе, что позволит им реализовать свой потенциал на фоне постепенного улучшения двигательных качеств.

Значение специализации. Специализация позволяет сосредоточиться на развитии именно тех качеств, которые наиболее важны для конкретного вида спорта. В случае фехтования это означает приоритетное развитие быстроты, координации, выносливости и скоростно-силовых характеристик. Для юных фехтовальщиков такой подход особенно важен, так как их организм активно адаптируется к нагрузкам, а риск перегрузки остаётся высоким.

Правильно организованный тренировочный процесс, учитывающий специализацию, имеет следующие преимущества:

- Оптимизация тренировочного времени. Упражнения направленного действия позволяют достичь максимального эффекта за минимальное время.
- Снижение риска травм. Тренировки, адаптированные под возрастные особенности, помогают избежать мышечных перегрузок и травм.
- Повышение эффективности. Специализация способствует более быстрому прогрессу в развитии физических и технических навыков, необходимых для успешного выступления в фехтовании.

Риски отсутствия специализации у юных спортсменов. Фехтование – ассиметричный вид спорта, так как ведущая рука и соответствующая сторона тела получают большую нагрузку. Это может приводить к дисбалансу мышечной системы, поэтому важно:

- Регулярно включать в тренировку упражнения для обеих сторон тела.
- Обращать внимание на растяжку и укрепление мышц неактивной стороны.
- Игнорирование принципов специализации может привести к ряду негативных последствий:
 - Мышечный дисбаланс. Чрезмерное развитие одной группы мышц может привести к нарушению осанки и увеличению риска травм.
 - Снижение координации. Недостаток внимания к упражнениям на баланс и согласованность движений может ограничить возможности спортсмена.

Заключение. Специализация в развитии физических качеств является важным элементом подготовки юных фехтовальщиков. Она позволяет избежать

перегрузок, способствует гармоничному развитию и создаёт прочную базу для будущих спортивных достижений. Учитывая особенности роста и развития детей, направленный подход к тренировкам обеспечивает их безопасность и эффективность. Таким образом, правильная специализация становится ключевым фактором в подготовке юных спортсменов к успешным выступлениям и долгосрочному спортивному прогрессу.

Список литературы

1. Павлов, А.И. Принципы формирования состава и структуры соревновательной деятельности в фехтовании / А.И. Павлов, В.Г. Войтов, А.В. Бекетов, В.В. Феокистов // Фехтование. Вестник. Выпуск 1. Часть 2., Составители А.И. Павлов, Ю.М. Бычков. – Смоленск, СГИФК, 2003. – С. 88-94.
2. Пономарев, А.Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика / А.Н. Пономарев. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 103 с.
3. Теория и практика спортивного фехтования: учебное пособие / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, А.В. Деев, Е.А. Нечаева. – М., 2016. – 189 с.
4. Тышлер, Д.А. Теория и методика спортивного совершенствования в единоборствах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Тышлер Давид Абрамович. – М., 1984. – 46 с.
5. Тышлер, Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Академический Проект, 2007. – 153 с.

УДК 796.422.14

ДИНАМИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК БЕГУНОВ НА 3000 М С/П В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Г.В. Дубинин, Н.А. Калганов

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. Динамика тренировочных нагрузок бегунов на 3000 м с/п в годичном макроцикле на этапе высшего спортивного мастерства имеет волнообразный характер при относительно равномерном распределении бега в восстановительной и развивающей зонах интенсивности в макроцикле, при доминировании бега в экстенсивном режиме на общеподготовительных этапах подготовительного периода и возрастания бега в интенсивной режиме в соревновательном периоде.

Ключевые слова: бег на 3000 м с/п, спортсмены, методика тренировки, тренировочные нагрузки.

Актуальность. Современная система спортивной подготовки бегунов на 3000 м с препятствиями представлена недостаточно в научно-методической литературе, что ограничивает восприятие целостного представления о структуре и содержании спортивной подготовки.

Исследования специалистов показали существующие противоречия между объективной потребностью повышения спортивных результатов и отсутствием современных подходов к выбору средств тренировки в беге на 3000 метров с препятствиями на этапе высшего спортивного мастерства, а также недостаточным научным обоснованием оптимальных параметров тренировочных нагрузок в годичном макроцикле [1, 2, 3, 4].

Особое значение приобретает соотношение тренировочных нагрузок в годичном макроцикле тренировки, что обуславливает формирование физической подготовленности спортсменов, согласно этапу высшего спортивного мастерства.

Рациональное построение тренировочных микроциклов и оптимальное их соотношение в макроцикле, позволяет своевременно решать основные задачи тренировки бегунов в соревновательном периоде [1, 2, 3, 4].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс бегунов на 3000 метров с препятствиями на этапе высшего спортивного мастерства.

Предмет исследования – структура и содержание годичного макроцикла подготовки бегунов на 3000 метров с препятствиями на этапе высшего спортивного мастерства.

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование методики совершенствования спортивной подготовки бегунов на 3000 метров с препятствиями на этапе высшего спортивного мастерства.

Гипотеза исследования: предполагалось, что эффективность подготовки бегунов на 3000 метров с препятствиями может быть существенно повышена, если будет основываться на оптимальном распределении тренировочных нагрузок в годичном макроцикле.

Организация и методы исследования. Параметры тренировочных нагрузок определялись при анализе дневников тренировок по параметрам объема бега в восстановительной, развивающей, экстенсивной, интенсивной, максимальной зонах и бега с барьерами. В исследовании принимали участие 5 спортсменов мастеров спорта в беге на 3000 м с препятствиями, в возрасте 25-28 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя параметры тренировочных нагрузок бегунов на 3000 м с/п можно отметить многопиковую динамику парциальных объемов в годичном макроцикле (рисунок 1).

Бег в восстановительной зоне применяется на протяжении всего годичного макроцикла с пиковыми значениями в марте (10,2 %), мае и июле (12,7 %).

Бег в развивающем режиме достигает максимума к декабрю (13,3 %), второй пик приходится на март (13,5 %), затем происходит некоторое снижение в соревновательном периоде и третий пик приходится на июль (9 %).

Бег в экстенсивном режиме имеет схожую тенденцию начинает использоваться с ноября достигая пиковых значений к декабрю (20,9 %), несколько снижаясь в январе и не используя в зимнем соревновательном этапе, следующий пик приходится на март (33,6 %) и третий пик нагрузки в этой зоне приходится на июль (5,5 %).

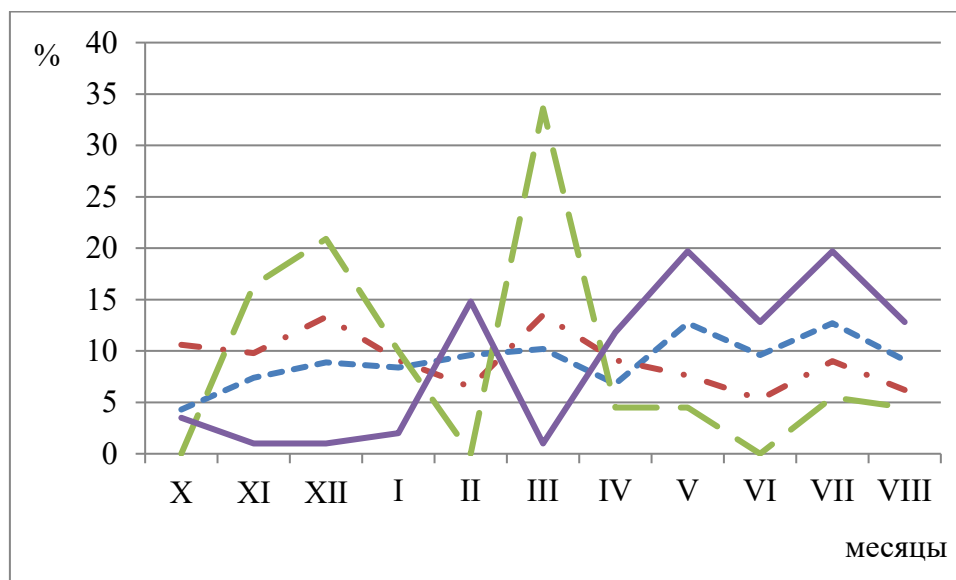


Рисунок 1 – Динамика парциальных объемов бега по зонам интенсивности в годичном макроцикле: (- · -) – восстановительный, (- · -) развивающий, (---) экстенсивный, (-) интенсивный + максимальный

Бег в интенсивном режиме в максимальном объеме используется в феврале на зимнем соревновательном этапе (14,8 %), второй пик приходится на май и июль (19,7 %).

В подготовке спортсменов используется бег с барьерами на протяжении всего макроцикла, он имеет волнообразный характер первый пик нагрузок приходится на январь (10,3 %), второй в июне (7,2 %) и июле (8 %). Такое распределение связано необходимостью тренировочной работы над техникой преодоления препятствий.

Заключение. Динамика тренировочных нагрузок бегунов на 3000 м с/п в годичном макроцикле на этапе высшего спортивного мастерства имеет волнообразную динамику при относительно равномерном распределении бега в восстановительной и развивающей зонах интенсивности в макроцикле, при доминировании бега в экстенсивном режиме на общеподготовительных этапах и возрастания бега в интенсивной режиме в соревновательном периоде.

Список литературы

1. Величко, А. И. Бег на 3000 метров с препятствиями / А.И. Величко. – ВФЛА, 2015. – 90 с.
2. Канава, Р. Методические основы и принципы тренировок элитных бегунов Ренато Кановы / Р. Канава [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://skirun.ru/2013/09/25/renato-canova-training-running/#ixzz2rgWrckdo>. – 02.01.2025.

3. Пунич, С.В. Педагогическая технология тренировки бегунов стипль-чеза на основе синхронизации беговой и прыжковой подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Пунич Станислав Владимирович. – СПб., 2019. – 24 с.
4. Попов, Ю. А. Система специально подготовки высококвалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции: автореф. дис. ... докт. пед. наук / Попов Юрий Алексеевич. – Ярославль, 2007. – 54 с.

УДК 796.093.643

ОЦЕНКА ВЫСТУПЛЕНИЯ В ЛЕТНЕМ ОФИЦЕРСКОМ ТРОЕБОРЬЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Г.В. Дубинин, Я.А. Князев

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. Спортсмены, специализирующиеся в летнем офицерском троеборье уровня мастера спорта демонстрируют высокие результаты $3011,9 \pm 146,3$ очка, причем 76,7 % более высокие результаты показывают в плавании, более низкие результаты 58,6 % спортсменов демонстрируют в беге. Корреляционный анализ выявил средний уровень взаимосвязи со спортивным результатом стрельбы $r = 0,59$ и бега $r = 0,47$.

Ключевые слова: офицерское троеборье; спортсмены-многоборцы; оценка выступления в соревновании.

Актуальность. Занятия военно-прикладными видами спорта помогают повышению профессионального мастерства военнослужащих и успешности профессиональной деятельности. В эту группу, входит офицерское троеборье. Особенностью офицерского троеборья является объединение в одном соревновании легкоатлетического бега на 3 км, стрельбы из пистолета Макарова (ПМ-3) и плавания на 300 м. Для успешного выступления в нем необходимо оптимальное соотношение тренировочных нагрузок, средств и методов тренировки из арсенала бега на выносливость, плавания и стрельбы из боевого оружия. Что является, несомненно, актуальным.

Специфической особенностью офицерского троеборья является комплексное сочетание в одном соревновании различных по физиологическому воздействию на организм видов спорта – легкоатлетического бега, плавания и стрельбы. Эти виды, входящие в многоборье, требуют проявления диаметрально противоположных физических способностей: с одной стороны, специальной выносливости, а с другой – двигательного-координационных. Для того чтобы эти способности развивались качественно, необходимо уделить внимание отстающему компоненту многоборья при этом поддерживая в оптимальном уровне доминирующее.

Цель работы – выявить особенности спортивной результативности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в офицерском троеборье.

Для выявления особенностей был проведен анализ выступления на Чемпионате РФ по летнему офицерскому троеборью спортсменов выполнивших норматив мастера спорта (n=30).

Спортсмены набирали в среднем за три вида $3011,9 \pm 146,3$ очка. Из них стрельба приносила $993,4 \pm 145,4$ очка (33 %), плавание $1083,3 \pm 111,9$ очка (36 %) и легкоатлетический бег $935,2 \pm 95$ очка (31 %). Таким образом, можем отметить отставание результатов бега.

Оценка индивидуальных результатов показала, что спортсмены демонстрируют более высокие результаты в плавании – 76,7 %, в стрельбе – 16,7 % , в беге – 6,7 %. В то же время более низкие результаты показали спортсмены в легкоатлетическом беге – 58,6 %, в стрельбе – 31 % и плавании – 10,3 %.

Проведенный корреляционный анализ показал средний уровень взаимосвязи со спортивным результатом у стрельбы $r = 0,59$ и бега $r = 0,47$, так же средний уровень взаимосвязи обнаружен для данной квалификационной группы между стрельбой и плаванием $r = 0,50$ (таблица 1).

Таким образом, можем отметить для повышения спортивной результативности в летнем офицерском троеборье, следует обратить внимание на тренировку в беге на выносливость, при сохранении достигнутого уровня подготовленности в стрельбе и плавании.

Таблица 1 – Корреляционной взаимосвязи между отдельными видами, входящими в офицерское троеборье квалифицированных спортсменов (n= 30)

п/п	Виды офицерского троеборья	1	2	3	4
1.	Стрельба из ПМ	1	0,498	0,034	0,59
2.	Плавание на 300 м		1	0,19	0,14
3.	Бег на 3000 м			1	0,47
4.	Сумма троеборья				1

Список литературы

1. Буханов А.В. Требования, предъявляемые к подготовленности спортсменов по офицерскому троеборью /А. В. Буханов, Д. Н. Абрамов, А. В. Савельев, Д. И. Иванов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С.

2. Дубинин, Г.В. Совершенствование развития служебно-прикладных видов спорта в образовательных учреждениях МВД России / Г.В. Дубинин // Организация и содержание физической подготовки курсантов и слушателей учебных заведений МВД России: материалы всерос. науч.-практ. конф. – Калининград, КЮИ, 2003. – С. 12-14.
3. Требенюк, А. И. Методика подготовки спортсменов, специализирующихся в служебном двоеборье: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Требенюк Александр Иванович. – Москва, 2002. – 24 с.

УДК 796.4

ТАКТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА

***И.Д. Дунгеров, И.Д. Татаринов**
Российский Университет Спорта «ГЦОЛИФК»,
Россия, г. Москва*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования о тактической составляющей соревновательной деятельности метателей молота.

Ключевые слова: легкая атлетика, метание молота, соревновательная деятельность, тактика.

Введение. На протяжении последних нескольких лет наблюдается снижение уровня спортивных результатов представителей российской школы метания молота [1, 2, 3]. Сложившаяся ситуация требует поиска путей выхода из кризиса. Тем не менее, рассматривая выступления зарубежных спортсменов не редки случаи, когда претенденты на высокие места не могут реализовать свой потенциал. С одной стороны, это может быть проявлением не удачного проведения психологической подготовки, так и не удачно выбранной тактики спортивной борьбы.

В узком смысле Л. П. Матвеев понимает под тактикой: «совокупность форм и методов ведения спортивной борьбы» [4, с. 109]. В широком смысле, по мнению Суслова Ф. П. и Холодова Ж. К. (1997), тактику следует понимать, как: «целенаправленные способы объединения и реализации двигательных действий для решения соревновательных задач с учётом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды» [6, с. 43].

Итогом проведения тактической подготовки спортсмена является повышение уровня его тактического мастерства. Мясникова Т. И. (2020) связывает тактическое мастерство с «выработкой и использованием замыслов, моделей и практических способов соревновательного поведения, которые

позволят с наибольшей результативностью реализовать физические, психические и технические возможности спортсмена» [5, с. 147]. Исходя из чего, актуальность обосновывается тем, что в процессе соревновательной деятельности для реализации физической и технической подготовки метателю молота необходимо избирать оптимальную тактику, отвечающую потребностям спортсмена и условиям, при которых проводится то, или иное соревнование.

Цель исследования. Определить виды тактики в метании молота и зависимость их на занятие мест на чемпионатах мира.

Объект исследования – соревновательная деятельность метателей молота.

Предмет исследования – тактика ведения соревновательной борьбы метателей молота.

Методы и организация исследования. Для достижения цели исследования были избраны следующие методы: анализ научно-методической литературы и протоколов соревнований.

Для определения преимущественно используемых видов тактики в соревнованиях по метанию молота были проанализированы протоколы финалов чемпионатов мира (1983-2025 гг.) и России (1993-2025 гг.)

Результаты исследования. В научно-методической литературе посвящённой спортивному совершенствованию метателей молота в достаточном объёме описаны положения аспектов всех видов спортивной подготовки (психологическую, интеллектуальную, физическую, техническую и тактическую), за исключением тактической.

Тем не менее, ряд специалистов (Тихон И. Г., В. В. Руденик, Э. П. Позюбанов) считают тактику «важнейшим фактором соревновательной деятельности высококвалифицированных метателей молота» [7, с. 26].

В своём исследовании Тихон И. Г. (2019) разделяет 10 видов «схем» ведения спортивной борьбы [7, с. 29]. Так одни направлены на показание спортивного результата, другие же на реализацию двигательного потенциала (таблица 1).

Таблица 1 – Виды тактики и их характеристика (по И. Г. Тихону и совт. 2019 г. [7])

№ п\п	Наименование	Характеристика
<i>Направленные на показание спортивного результата</i>		
1	Возрастающая	Постепенное увеличение результата вплоть до 6 попытки
2	Выборочная	Выбирается 1 из 6 попыток, в которой планируется показать лучший результат
3	Первичная	Показание лучшего результата планируется в 1 попытке

Продолжение таблицы 1 – Виды тактики и их характеристика
(по И. Г. Тихону и совт. 2019 г. [7])

4	Финальная	Показание наивысшего спортивного результата планируется на 6 попытку
5	Прерывистая	Лучший спортивный результат показывается в одной попытке
<i>Направленные на реализацию двигательного потенциала</i>		
6	Рискованная	Реализация двигательного потенциала в одной попытке предварительно пропустив одну или две предыдущих
7	Концентрированная	Реализация двигательного потенциала планируется в конкретной попытке
8	Ступенчатая	Показание лучших результатов планируется на несколько попыток
9	Жесткая	Максимальная реализация двигательного потенциала планируется на 1 и 6 попытку
10	Предельная	Максимальная реализация двигательного потенциала во всех попытках

Таким образом, предложенные виды тактики могут использоваться, как высококвалифицированными метателями молота, так и начинающими. В первую очередь, когда речь идет о показании высокого спортивного результата, это предусматривает то, что спортсмен овладел необходимыми техническими навыками, и у него уже сформирован рациональная техника. При реализации двигательного потенциала, в условиях соревнований, особенно «новичков» метателей, тренеры первостепенно стремятся к формированию, становлению и закреплению рациональной (индивидуальной) техники, когда спортивный результат вторичен.

При анализе протоколов финалистов чемпионатов мира было выявлено, что одним из ключевых факторов, обуславливающих выбор того или иного вида тактики служат правила соревнований. Так 5-кратный чемпион мира поляк П. Файдек (2013-2022 гг.) на ЧМ-2013 использовал 1 и 2 попытку для показания лучших результатов (вид первичный). Затем после изменения правил, касающихся очередности выполнения попыток после 3 и 5 круга, он перешел на «рискованный» вид тактики.

Действующий (на момент написания статьи) чемпион мира канадец И. Катцберг использовал же «возрастающий» вид тактики, улучшая свой спортивный результат на протяжении всех 6 попыток.

На основе анализа протоколов чемпионатов мира было выявлено, что самым распространёнными видами тактики среди победителей и призеров являются «возрастающая» и «финальная».

Выводы. Проведенный анализ показал, что вопросы о тактической подготовке метателей молота недостаточно освещены в научной литературе, что требует более подробного их рассмотрения. Тем не менее, избрание

тактики может играть решающую роль в процессе соревнований.

Список литературы

1. Дунгер, И. Д. Ретроспективный анализ спортивных результатов в метании молота в российской федерации (на примере мужчин) / И. Д. Дунгер // Молодые – науке: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых, Москва, 10–12 апреля 2024 года. – Москва: Российский университет спорта «ГЦОЛИФК». – 2024. – С. 121-126.
2. Дунгер, И. Д. Легкая атлетика: Ретроспективный анализ спортивных результатов в метании молота (1900-2024 гг.): монография / И. Д. Дунгер, Г. Н. Германов, В. И. Никонов, И. Д. Татарин. – Москва: Издательство ООО «РИТМ», 2025. – 192 с. – ISBN 978-5-00208-158-5. – EDN RJETQW.
3. Дунгер, И. Д. Теоретико-методологическое обоснование оптимизации управления технической подготовкой метателей молота / И. Д. Дунгер, И. Д. Татарин // Молодые – науке: сборник статей по итогам IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых, Москва, 08–10 апреля 2025 года. – Москва: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2025. – С. 52-57. – EDN ODCAWY.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань. – 2005. – 384 с.
5. Мясникова, Т. И. Реализационный аспект тактики в спортивном состязании в циклических видах спорт/ Т. И. Мясникова// Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12 (190). – С. 147- 151.
6. Сулов, Ф. П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.
7. Тихон, И. Г. Тактика соревновательной деятельности высококвалифицированных метателей молота / И. Г. Тихон, В. В. Руденик, Э. П. Позюбанов // Прикладная спортивная наука. – 2019. – № 2 (10). – С. 26-33.

ПРИМЕНЕНИЕ НАСТОЙКИ ЖЕНЬШЕНЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Д.А. Етчо

ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, г. Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается влияние настойки женьшеня на работоспособность у спортсменов высокой квалификации. В исследовании приняли участие 10 спортсменов, которые принимали настойку в течение 21 дня в дозах, близких к максимально допустимым. Оценивались изменения физиологических и функциональных показателей, включая жизненную ёмкость лёгких (ЖЕЛ), пробу Тиффно, пробу Штанге, частоту сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя и после нагрузки, коэффициент выносливости, а также субъективный уровень усталости по шкале Борга. Результаты исследования продемонстрировали положительное влияние настойки женьшеня на физическую работоспособность и способность переносить нагрузки, что свидетельствует о её эффективности для повышения адаптации организма к физическим тренировкам.

Ключевые слова: адаптация, настойка женьшеня, лыжники, адаптогены, адаптационные механизмы.

Актуальность. Интенсивные ежедневные тренировки требуют от лыжников-гонщиков высокой адаптации к физическим нагрузкам, что достигается через грамотное чередование интенсивности занятий и времени восстановления, усиливая адаптационные процессы, необходимые для успешного тренировочного прогресса. Наряду с этим возрастает потребность в создании современных медико-биологических технологий, способствующих оптимизации спортивной подготовки. В связи с этим специалисты проявляют значительный интерес к использованию адаптогенов, таких как настойка женьшеня, способствующих повышению устойчивости организма лыжников-гонщиков к нарастающему утомлению и ускорению восстановительных [1], [2]. Следовательно, актуальной является проблема, заключающаяся в необходимости объективной оценки влияния настойки женьшеня на адаптационные процессы и физическую работоспособность спортсменов.

Цель исследования. Определение влияния настойки женьшеня на физиологические показатели спортсменов, занимающихся лыжными гонками.

Гипотеза. Предполагаем, что приём настойки женьшеня в течение

21 дня повысит функциональные показатели спортсменов, улучшит адаптацию к физическим нагрузкам и снизит уровень усталости.

Задачи исследования.

1. Определить начальные физиологические показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем у лыжников-гонщиков до применения настойки женьшеня.

2. Изучить изменения физиологических показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем после курса приёма настойки женьшеня в течение 21 дня.

3. Сравнить уровень утомляемости участников до и после применения настойки женьшеня с помощью шкалы Борга.

4. Провести сравнительный анализ динамики показателей до и после применения настойки женьшеня у спортсменов

5. Обобщить полученные результаты для формирования рекомендаций по применению женьшеня в спортивной практике.

Методы исследования.

1. Метод наблюдения – для фиксации изменений физиологических показателей.

2. Измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) – для оценки состояния дыхательной системы.

3. Проба Тиффно – для оценки функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

4. Проба Штанге – для оценки устойчивости организма к физическим нагрузкам.

5. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) – в состоянии покоя и после физических нагрузок.

6. Коэффициент выносливости – рассчитывался на основе времени, затраченного на выполнение нагрузки, и времени восстановления.

7. Шкала усталости Борга – для оценки субъективного уровня усталости участников.

Организация исследования. Для того чтобы отследить влияние настойки женьшеня на физиологические показатели спортсменов, исследование проводилось с участием 10-ти лыжников-гонщиков высокой квалификации (1 взрослый разряд, КМС). Тесты проводились до начала применения настойки женьшеня и после 21-дневного периода применения.

Результаты исследования. В ходе исследования были получены следующие данные:

Как видно из таблицы, большинство участников продемонстрировали улучшение показателей после приёма настойки женьшеня: повысились значения жизненной ёмкости лёгких, улучшились показатели тестов на выносливость и снизилась частота сердечных сокращений, а также наблюдалось снижение уровня усталости и улучшение коэффициента выносливости.

Таблица 1 – Показатели состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем лыжников до и после приема настойки женьшеня

Участник	ЖЕЛ (л.) До	ЖЕЛ (л.) После	Проба Тиффно (%) До	Проба Тиффно (%) После	Проба Штанге (с.) До	Проба Штанге (с.) После	ЧСС (уд/мин) До	ЧСС (уд/мин) После	Коэффициент выносливости До	Коэффициент выносливости После	Уровень усталости До	Уровень усталости После
1	4.2	4.5	83	85	100	100	67	61	10	9	15	12
2	4.5	4.6	81	81	102	102	60	60	11	9	16	12
1	4.1	4.4	84	86	104	108	65	69	10	8	15	11
4	4.0	4.3	85	88	99	115	68	62	11	9	14	10
5	4.7	4.8	82	82	105	106	60	58	10	8	13	11
6	4.4	4.6	80	85	103	117	67	60	11	8	15	12
7	4.2	4.5	83	86	101	112	65	69	10	9	15	11
8	4.3	4.3	82	82	103	103	61	60	11	9	15	12
9	4.1	4.4	84	87	99	113	68	63	10	8	15	10
10	4.5	4.8	81	84	102	116	66	60	11	8	16	11

Выводы.

1. Приём настойки женьшеня в течение 21 дня улучшает ключевые физиологические показатели спортсменов, такие как жизненная ёмкость лёгких, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы и выносливость.

2. Настойка женьшеня способствует более эффективному восстановлению организма после интенсивных физических нагрузок, снижая уровень усталости.

3. Применение растительных адаптогенов, таких как настойка женьшеня, может быть рекомендовано для повышения адаптации к физическим нагрузкам в спортивной практике.

Список литературы

1. Бесхолова Е. Д. Влияние некоторых адаптогенов на интенсивность нервных процессов лыжников // Матер. 51-й межвуз. метод. конф. «Актуальные проблемы физкультуры и профессиональной подготовки студентов высшей школы». – СПб.: СПбГПУ, 2002. – С. 137-138.
2. Левандо В.А., Ростовцев В.Л., Грушин А.А., Арансон М. В. Применение натуральных адаптогенов для регуляции гормональной и морфофункциональной систем организма спортсменов-лыжников при адаптации к физическим нагрузкам // Вестник российского университета дружбы народов. – Москва: Федеральный научный центр физической культуры и спорта, 2011. – С. 67-73.
3. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: СпортАкадемПресс. 2000: 203.
4. Новикова, Н.Б. Анализ динамики соревновательной скорости сильнейших лыжников-гонщиков в индивидуальных гонках на этапах кубка мира /

УДК 796.032+378.37

КОММУНИКАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

К.Н. Ефременков, И.А. Живуцкая

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В статье рассматривается коммуникационный потенциал олимпийского образования в формировании системы ценностей студенческой молодежи. Опрос магистрантов спортивного вуза позволил установить, что студенты, знакомые с олимпийским образованием, демонстрируют более сбалансированную систему ценностей с акцентом на патриотизм, справедливость и взаимопомощь. Результаты подтверждают гипотезу о позитивном влиянии олимпийского образования на мировоззрение.

Ключевые слова: олимпийское образование, студенческая молодежь, олимпизм, ценности, коммуникация.

Введение. В современной молодежной среде отмечается изменение мировоззренческих установок, что выражается, в числе прочего, в ухудшении нравственного здоровья, стремлении к индивидуализму, отказу от традиционных ценностей. В условиях информационной перегрузки, культурного плюрализма и коммерциализации ключевых сфер жизни возникает общественная потребность в консолидирующих, гуманистических идеалах [1, 3]. Одним из значимых, но не до конца востребованных ресурсов в указанном процессе выступает олимпийское образование, чей коммуникационный потенциал не ограничен рамками спорта. Олимпийское образование интегрирует процессы образования, воспитания и культуры, создавая предпосылки для формирования культуры личности, основанной на гуманистических ценностях [2]. Студенческая молодежь представляет собой переходную социальную группу, выступающую основой нового в ценностном плане интеллектуального слоя, который пополняет интеллигенцию. При этом, студенты во многом зависят от окружающей их социальной среды и институтов – прежде всего семьи и образования [5]. Встает вопрос о возможности применения ресурсов олимпийского образования для решения задач повышения ценностного потенциала студенческой молодежи.

Цель исследования – изучение коммуникационного потенциала олимпийского образования в формировании системы ценностей современных

студентов. **Объект исследования** – процесс формирования системы ценностей студенческой молодежи в высшей школе. **Предмет исследования** – коммуникационный потенциал олимпийского образования в формировании системы ценностей студенческой молодежи. **Гипотеза исследования** – предполагалось, что изучение студентами, дисциплин, включающих модули олимпийского образования, способствует формированию целостного мировоззрения, в котором стремление к личному успеху гармонично сочетается с уважением к окружающим, социальной ответственностью и приверженностью принципам честности и справедливости.

Организация и методы исследования. В 2022-2024 гг. проведено социологическое исследование, посредством метода опроса изучено мнение 96 студентов ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», обучающихся на втором курсе магистратуры. Выборка включала две группы. Респонденты первой группы в течение обучения на бакалавриате и в магистратуре изучали дисциплины «История физической культуры и спорта», «Олимпийское образование в школе», «Теория и методика олимпийского образования», содержащие модули Олимпийского образования, респонденты второй группы указанные дисциплины не изучали.

Результаты исследования. В рамках социологического опроса респондентам предложили ответить на вопрос о том, какая из предложенных ценностей представляется им наиболее важной в современном мире. Для того, чтобы установить, придерживаются ли студенты ценностей олимпизма и каких именно, респондентам предложен ряд завуалированных утверждений, подтверждающих или отрицающих ту или иную ценность. Результаты опроса студентов ФГБОУ ВО СГУС представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Иерархия ценностей студентов, изучавших и не изучавших дисциплины, включающие в себя модули олимпийского образования, %

№ n/n	Наименование ценности	Группа 1	Группа 2
1	религиозность, милосердие	2,1	2,1
2	патриотизм, любовь к родине	12,5	8,3
3	умение рисковать, смелость	8,3	12,5
4	доброта и взаимопомощь	10,4	6,3
5	долг и ответственность	6,3	4,2
6	индивидуализм	4,2	6,3
7	личное благополучие и самореализация	14,6	18,8
8	материальная независимость	10,4	16,7
9	общественная польза, волонтерство	8,3	10,4
10	совесть и справедливость	10,4	6,3
11	толерантность и взаимоуважение	8,3	4,2
12	честь и достоинство	4,2	4,2

Результаты опроса показали, что студенты из первой группы чаще ставили на первое место такие ценности как самореализация (14,6%), патриотизм (12,5%), доброта, взаимопомощь (10,4%), справедливость (10,4%), материальная независимость (10,4%). Респонденты из второй группы – самореализация, материальная независимость, смелость 18,8%, 16,7%, 12,5%, соответственно. Установлено различие в приоритетах: студентам группы 1 свойственен сбалансированный набор ценностей, содержащий личные, социально-ориентированные и духовные ценности, студентам группы 2 – перекося в сторону индивидуалистических и материальных ценностей. В группе 1 выше значимость ценностей патриотизм, любовь к родине (+4,2 %), доброта и взаимопомощь (+4,1 %), совесть и справедливость (+4,1 %), толерантность и взаимоуважение (+4,1 %), долг и ответственность (+2,1 %). В группе 2 выше значимость материальной независимости (+6,3 %), личного благополучия (+4,2 %), умения рисковать (+4,2 %), индивидуализма (+2,1 %), общественной пользы (+2,1 %).

Таблица 2 – Приверженность студентов, изучавших и не изучавших дисциплины, включающие в себя модули олимпийского образования, ценностям олимпизма, %

№ n/n	Утверждение	Группа 1	Группа 2
1	Прикладывая усилия, чтобы добиться результата, я получаю удовольствие.	12,5	10,4
2	Играя в команде, нельзя забывать и о своих интересах	6,3	10,4
3	Люди, разных рас и национальностей, разного культурного и социального уровня имеют неодинаковые шансы на победу	6,3	8,3
4	Для того, чтобы победить других, прежде всего необходимо победить себя.	14,6	8,3
5	Ради победы команды можно поступиться личными интересами	16,7	14,6
6	Победа имеет значение, только если игра была честной.	12,5	8,3
7	Для того, чтобы достичь значительных результатов в спорте необязательно прилагать «нечеловеческие усилия».	8,3	10,4
8	Все люди равны независимо от национальности, расы, вероисповедания, социальных и культурных отличий	12,5	12,5
9	Для достижения цели можно пожертвовать нормами этики	6,3	8,3
10	Чтобы получить желаемое, необязательно прилагать значимые усилия.	4,2	8,3

Студенты Группы 1 в большей степени разделяют ключевые ценности олимпизма: стремление к совершенству через самопреодоление (+6,3%), честную игру (+4,2%), радость от усилия (+2,1%) и солидарность (+2,1%). Группа 2 проявляет более прагматичный и индивидуалистичный подход, в котором допустимы компромиссы с этическими нормами: «Для достижения цели можно пожертвовать нормами этики» (8,3% против 6,3%) и «Чтобы получить желаемое, необязательно прилагать значимые усилия» (8,3% против 4,2%). Студенты, не знакомые с олимпийским образованием, проявляют большую терпимость к нечестным путям достижения успеха и недооценивают ценность усилий.

Заключение. Проведенное исследование эмпирически доказывает наличие коммуникационного потенциала олимпийского образования в формировании ценностных ориентаций студенческой молодежи. Изучение дисциплин, включающих олимпийские модули, оказывает заметное влияние на ценностные ориентации студентов, способствует формированию более зрелой гражданской позиции, укрепляет нравственные принципы и чувство социальной ответственности, несколько «уравновешивая» естественный для молодежи индивидуализм. Олимпийское образование является не просто передачей знаний об истории Игр, а эффективным инструментом духовно-нравственного воспитания, который способствует формированию гармонично развитой, социально ответственной личности, разделяющей гуманистические идеалы олимпизма. Его интеграция в образовательные программы вузов, особенно спортивных, является целесообразной и социально значимой задачей.

Список литературы

1. Саморегуляция жизнедеятельности молодежи: методология и социальные практики: монография / Ю. А. Зубок, О. Н. Безрукова, Ю. Р. Вишневский и др. . – Белгород: Эпицентр, 2021. – 500 с.
2. Сосуновский, В. С. Олимпийское образование как средство формирования нравственной культуры школьников / В.С. Сосуновский, Е.Е. Дурас, А.И. Загrevская // Вестник Томского государственного университета. – 2014. – № 385. – С. 163-167.
3. Тазов, П. Ю. Динамика ценностных ориентаций студентов ФГБОУ ВО «Государственный университет управления» в 2001-2018 гг. / П. Ю. Тазов // Вестник университета. – 2019. – № 1 (7). – С. 178-186.
4. Якупова, О.В. Особенности студенческой молодежи / О.В. Якупова // Система ценностей современного общества. – 2019. – №8. – С. 93-96.

СПОРТИВНЫЕ ТЕРМИНЫ: ЛИНГВОКОГНИТИВНЫЙ АНАЛИЗ В ТЕРМИНОГРАФИИ

Л.А. Жебрунова

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы представления терминологической лексики, отображающей спортивный дискурс, в различных видах терминологических словарей, имеющих учебно-справочную направленность.

Ключевые слова:

терминография, терминосистема, лингвокогнитивный подход, языковая картина мира, идеографический словарь, тезаурус.

Динамичное развитие науки и общества, увеличение числа и скорости контактов между странами осуществления обусловили повышенный интерес к изучению русского языка как феномена в различных аспектах: межкультурное взаимодействие и перевод, нейролингвистическое программирование и социальная инженерия, кодификация языка и его сохранение в условиях усиливающейся экспансии английского языка, разработка и наполнение разнообразных тезаурусов русского языка для создания автоматизированных систем работы с текстами, в том числе, генерирование текстов в рамках языковых моделей [7].

Как отмечает Корнилов О.А., научная картина мира того или иного народа, обладающего национальным языком, непосредственно отражается в его терминологических системах. Речь о том, что терминосистема соотносится с системой понятий какой-либо определённой области человеческой деятельности, научного знания. Термины создаются из языковых средств, имеющихся в конкретном естественном языке и функционируют на его основе. Проистекая из языковой картины мира, а значит, из культуры и менталитета народа, терминосистемы отражают национальное самосознание [4; с. 44]. Спортивные терминологии, к тому же, еще и функционируют в «неизолированном», «интертекстуальном» контексте [3], то есть произрастают из множества областей научного знания и обладают способностью проникновения в различные иные терминосистемы (например, заимствование в экономику спортивных понятий и терминов).

Вопросы отбора лексики и определения значения специальных лексических единиц являются общими для терминографии и терминоведения и проистекают из лексикологии, которая является поставщиком материала в виде результатов лексикологических исследований. Итогом работы по сбору и инвентаризации специальной лексики, когда воедино собираются

и описываются в соответствии с принятым походом все термины определенной области, является терминологический словарь, или, на начальном этапе, словник – собрание упорядоченных по темам или иному признаку слов.

Терминография как наука и практика создания словарей специальной лексики имеет своим предметом разработку методологии и приемов их составления. К задачам терминографии относят, помимо классификации, типологического анализа таких словарей, также определение научно обоснованных принципов отбора специальной лексики для словарей, разработку единых принципов описания и представления терминологической лексики [1; с. 7]. В целом это созвучно общему состоянию лексикографии, где до сих пор проводится работа над уточнением единого комплекса нормативно-методических материалов, которые бы оговаривали единые принципы для создания специальных словарей, и отличия между отдельными типами словарей [1; с. 17]. При этом «в результате анализа существующих подходов и методик определения лексикографической типологии словарей можно сделать вывод, что словари в лексикографическом воплощении языка представляют собой систему систем» [6; с. 621].

Отметим, что именно для терминологических словарей алфавитное представление лексических единиц создает сложности для использования их в процессе обучения: «алфавитный порядок есть организованный беспорядок» [1; с. 112]. Систематический принцип расположения лексики больше подходит учебным терминологическим словарям. Систематизация языковой картины мира исследуется (в том числе) в рамках когнитивной лингвистики.

Когнитивная лингвистика, оформившаяся как направление в 70-80-х гг. XX века, изучает внутриязыковые структурные принципы, рассматривая их как категориальные объяснительные конструкции. Однако подход не является принципиально новым, сущностно подобный категориальный аппарат использовался также советскими лингвистами для описания русской фразеологии (Ройзензон Л.И. – понятие устойчивых словесных комплексов) [8]. Это было доказано автором статьи в диссертации «Лингвокогнитивная модель фразеосемантического поля «Страхование» (на материале английского и русского языков)» [2]. То есть создавался русскоязычный терминологический аппарат для рассматриваемого научного направления, но бурная экспансия английского языка в конце 80-х – начале 90-х гг. в нашей стране привела к смещению акцентов в отечественном языковедении на изучение русского языка в его связи с английским посредством англоязычной исследовательской парадигмы.

Когнитивная лингвистика понимает «язык как инструмент для организации, обработки и передачи информации и при этом как разновидность способности человека к познанию (наряду с другими способностями)» [5; с. 264]. Формальная (внешневыраженная) структура языка есть при этом выражение законов категоризации и общей понятийной организации. У истоков когнитивистики в языковедении находятся

исследования в русле психолингвистики, в частности, изучение языковой категоризации (Рош Э.)

Языковая картина мира в значительной своей части отражается через лексику. Когнитивная лингвистика решает задачи установления семантических отношений между словами, описания системы лексических значений в их композиционной взаимосвязи.

Целью такого подхода является представление языковой системы в виде стройной взаимосвязанной схемы, компоненты которой отражают наглядно взаимосвязи, выраженные в языковых категориях, между смысловыми блоками и понятийными областями, как внутри, так и между ними. Таким образом, лингвокогнитивный подход к терминологическим исследованиям отвечает современным запросам по созданию наглядных двуязычных словарей терминов, позволяя так представить материал, что его части предстают связанными друг с другом и взаимно дополняют друг друга.

Лингвистическое описание в большинстве своем ориентируется на слово в качестве отправной точки. Словари, будучи специальным образом организованными списками слов, считаются базой как для кодификации языка, так и для организации работы над языковым материалом. При этом, семантика морфем и правила семантического комбинирования, которые в широком смысле есть грамматика языка, учитываются в принципе композициональности или композиционности: «значение сложного выражения есть функция значений его частей и синтаксических правил, их соединяющих (или функция значений его частей и способа их синтаксической связи)» [5; с. 101].

С точки зрения терминографии, лингвокогнитивному подходу более всего соответствуют следующие типы построения терминологических словарей – гнездовой, тематико-алфавитный, идеографический (тезаурусы).

Центром структуры словаря при гнездовом принципе [1; с. 41] выступают так называемые гнезда – объединение лексических единиц на основе словообразовательного (морфологического, синтаксического) признака. Такое представление лексики обладает наглядностью и показывает словообразовательные и семантические системы терминов. Для нее характерны общая семантическая основа терминов, четкие взаимосвязи понятий, наглядность словообразовательных, этимологически общих частей терминов. Данный тип словарей есть разновидность алфавитного расположения лексики с преодолением недостатков последней. Однако на практике такой словарь распадается на подсловари, что неудобно пользователю (но удобно машине, или же, в случае двуязычных словарей, полезно изучающему профессиональную лексику).

Тематико-алфавитный способ представления лексики в терминологическом словаре подразумевает несколько иные задачи. Объединенные в смысловые группы термины, соотнесенные с определенными словами-центрами, расположены в словаре по алфавиту. Очевидно, что при этом облегчается задача поиска термина по ключевому понятию. Такой подход

будет полезен для справочных целей, а также для целей систематизации разнородных лексических единиц при описании той или иной научной области.

Для идеографического типа словарей (тезаурусов) характерно распределение лексики по семантическим полям (автономным лексическим микросистемам). К данному типу относятся ассоциативные, иерархические (систематические) словари [1; с. 43]. Разработки разного рода тезаурусов необходимы для уточнения и конкретизации работы поисковых агрегатов, на основе которых функционируют языковые модели. Изучая лингвокогнитивные особенности человеческого сознания, исследователи принимают участие в разработке более совершенных автоматизированных способов генерирования текстов и анализа информации.

Особенный интерес для профессионального образования представляют исследования в области составления терминологических тезаурусов разного рода. Во-первых, профессиональная среда постоянно развивается и дополняется с точки зрения новых понятий, описывающих новые реалии и технологии. Во-вторых, при обучении иностранному языку в специализированных профессиональных областях необходимы современные терминологические словари, желательно, имеющие учебно-справочный характер и организованные структурно таким образом, чтобы удовлетворять современным требованиям коммуникативного подхода в обучении иностранному языку.

Таким образом, целесообразно при составлении учебных терминологических словарей спортивной лексики обращать внимание на те подходы в языкознании, которые позволяют представлять изучаемый или анализируемый пласт терминов системно, через установление семантических связей между ними и внутри тематических групп или родовидовых гнезд. При этом алфавитно-пояснительный (толковый) двуязычный словарь спортивных терминов остается полезным как справочный, не имея тех ценных качеств идеографических, гнездовых или алфавитно-тематических словарей, которые делают их незаменимыми для усвоения и запоминания учебного терминологического материала.

Список литературы

1. Гринев-Гриневич, С. В. Введение в терминографию: как просто и легко составить словарь / С. В. Гринев-Гриневич. – Изд. 3-е, доп. – Москва: URSS, 2009. – 219 с.
2. Жебрунова, Л.А. Лингвокогнитивная модель фразеосемантического поля «Страхование» (на материале английского и русского языков): дис. ... к. филол. н. / Л.А. Жебрунова. – Смоленск: Смоленский гуманитарный университет, 2009. – 225 с.
3. Зильберт, Б.А. Спортивный дискурс: точки пересечения с другими дискурсами (проблемы интертекстуальности) / Б.А. Зильберт // Язык, сознание, коммуникация: сб. статей // Отв. ред. В. В. Красных, А. И. Изотов. – М.: МАКС Пресс, 2001. – Вып. 19. – 164 с.

4. Корнилов, О.А. Языковые картины мира как производные национальных менталитетов / О.А. Корнилов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва, 2003 – 347 с.
5. Кронгауз, М.А. Семантика: учебник для студ. лингв. фак. высш. учеб. заведений / М.А. Кронгауз. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 352 с.
6. Максимова, И.В. Лексикографическая типология терминологических словарей: когнитивный вектор развития (на материале терминологических словарей русского, английского и французского языков предметной области «Военная авиация») / И.В. Максимова, Э.П. Шпальченко // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2023. – Т. 16. – № 2. – С. 615-623.
7. Потапов, В.В. Лингвокогнитивный подход к созданию автоматизированной системы перевода на основе специализированных параллельных терминологических баз данных. / В.В. Потапов // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Серия 6: Языкознание. – 2022. – № 2. – С. 35-40.
8. Ройзензон, Л.И. Фразеологизация как лингвистическое явление / Л.И. Ройзензон // Труды СамГУ им. А. Навои. – Вып. 113. – Самарканд: Новая серия, 1961. – С. 101-117.

УДК 796.412

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

¹Л.В. Жигайлова, ¹А.В. Захарчук, ²Ф.Ю. Жигайлов

*¹Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма,
Россия, г. Краснодар;*

*²Донской государственный технический университет,
Россия, г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В статье рассмотрены особенности построения и оценивания судейскими бригадами соревновательных программ в вольных упражнениях с учетом правил вида спорта. Определены основные элементы акробатических соединений, количество диагоналей, хореографические повороты и танцевальные соединения из прыжков, которые необходимо выполнять гимнасткам. Сформулированы ключевые тенденции развития современной женской спортивной гимнастики.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, вольные упражнения, соревновательные программы, тенденции развития.

Введение. Соревновательная деятельность в спортивной гимнастике, особенно в разделе вольных упражнений, представляет собой одну из самых зрелищных и требующих исключительной физической подготовки аспектов этого вида спорта. Вольные упражнения включают в себя комбинацию акробатических элементов, танцевальных движений и гимнастических комбинаций, которые спортсмены выполняют на ровной поверхности без инвентаря [1, 5, 7].

Цель исследования. Определить особенности построения и критерии оценки соревновательных программ в вольных упражнениях с учетом правил вида спорта. Определить основные компоненты вольных упражнений и тенденции развития современной женской спортивной гимнастики.

Методика и организация исследования. В исследовании использовались методы исследования: анализ научно-методической литературы, видеоанализ соревнований.

Результаты исследования и их обсуждение. Международная федерация гимнастики (FIG) устанавливает правила, которые регулируют все аспекты соревнований, включая вольные упражнения. Эти правила определяют требования к размеру площадки (12x12 метров), продолжительности упражнения (90 секунд для женщин), музыкальному сопровождению (без вокала), типам и количеству элементов.

Правила определяют необходимые группы элементов (акробатические, гимнастические, танцевальные), а также коэффициенты сложности для каждого элемента. Существуют требования к минимальному количеству элементов из каждой группы, а также к соединениям элементов для получения надбавок за сложность [3, 5].

Вольные упражнения одна из дисциплин гимнастического многоборья на соревнованиях. Каждое соревнование включает в себя квалификационные этапы и финалы, где гимнасты соревнуются за медали различного уровня и звания.

Фазы проведения официальных соревнований FIG:

Квалификационные соревнования. Целью является отбор участников для финальных соревнований и определение командного рейтинга (если соревнования командные). Гимнастки выполняют упражнения на всех снарядах (опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения). В финал по каждому снаряду выходит определенное количество участников с наивысшими баллами (обычно 8). Также определяется состав командного финала.

Финальные соревнования.

Финал многоборья. Гимнастки, набравшие наибольшее количество баллов в квалификации по сумме всех снарядов, соревнуются за медали в многоборье.

Финалы на отдельных снарядах. Гимнастки, прошедшие квалификацию на каждом снаряде, соревнуются за медали на этом снаряде [3, 5].

Командный финал (если предусмотрен): команды, прошедшие квалификацию, соревнуются за медали в командном первенстве [2, 3].

В современной спортивной гимнастике используется двухбалльная система оценки: D (сложность) и E (исполнение).

Судьи бригады D оценивают сложность программы, учитывая базовые оценки каждого элемента, бонусы за соединения и другие факторы. Начальная оценка сложности равна 0, к ней добавляются баллы за каждый элемент. Судьи бригады E оценивают качество исполнения, начиная с 10 баллов и вычитая штрафы за ошибки: падения, шаги при приземлении, неточности в выполнении элементов, нарушения ритма, недостаточную амплитуду и т.д. Финальная оценка — это сумма D-оценки и E-оценки за вычетом всех штрафов [3].

Вольные упражнения в спортивной гимнастике должны содержать 8 самых сложных элементов:

- 3 танцевальных элемента;
- 3 акробатических элемента (вращения вперед и назад);
- 2 элемента по выбору.

Максимальное количество акробатических линий – 4. Трудность в дополнительных акробатических линиях не засчитывается. Акробатическая линия состоит минимум из двух элементов с фазой полета, одно из которых должно быть сальто [3, 5].

Так же существуют следующие требования к композиции вольных упражнений гимнасток:

1. Танцевальное соединение, состоящее из двух разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединённых прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, подскоки, шассе, повороты «шанэ»), один из которых со шпагатом в 180° (вдоль или поперек) или прыжок ноги врозь. Цель состоит в том, чтобы показать движение по большой площади.

2. Сальто с поворотом вдоль продольной оси (min 360°).

3. Двойное сальто.

4. Сальто назад и сальто вперед (не маховые), могут быть выполнены в одной или разных акробатических сериях [3, 4].

Соревновательная деятельность вольных упражнений в спортивной гимнастике – это динамичный и увлекательный процесс, требующий от гимнастов высокой степени подготовки, артистизма и креативности. Спортсмены должны не только демонстрировать технические навыки, но и создавать уникальные и запоминающиеся выступления, что делает этот вид спорта особенно привлекательным для зрителей и поклонников [6].

Вольные упражнения в спортивной гимнастике представляют собой динамичную и постоянно развивающуюся дисциплину. Существует несколько ключевых тенденций, которые определяют их развитие в последние годы (таблица).

Таблица – Тенденции развития вольных упражнений в спортивной гимнастике

Основные тенденции	Характеристика
Увеличение сложности элементов	Современные гимнасты стремятся к повышению уровня сложности вольных упражнений, вводя новые акробатические элементы и сложные комбинации. Это помогает выделять спортсменов на международной арене и демонстрировать высокий уровень мастерства
Артистизм и хореография	Вольные упражнения становятся все более похожими на мини-спектакли, где гимнастки не просто выполняют набор элементов, а рассказывают историю, передают эмоции и создают художественный образ. В хореографии используются элементы различных танцевальных направлений – от классического балета до современного танца, что делает выступления более разнообразными и интересными. Музыкальное сопровождение играет важную роль в создании атмосферы и образа. Гимнастки стараются максимально точно передать настроение и ритм музыки своими движениями.
Технологии	Видеозаписи с разных ракурсов используются для детального анализа техники, выявления ошибок и корректировки тренировочного процесса. Специальные датчики и системы позволяют точно отслеживать движения гимнастки, анализировать биомеханику и оптимизировать технику выполнения элементов. Программы для 3D-моделирования помогают создавать виртуальные модели упражнений, экспериментировать с новыми элементами и комбинациями, а также оценивать их сложность и эффективность.
Безопасность	Развитие технологий приводит к созданию более безопасных матов, которые обеспечивают лучшую амортизацию и снижают риск травм при приземлениях. FIG (Международная федерация гимнастики) постоянно анализирует риски и вносит изменения в правила, чтобы повысить безопасность гимнасток, например, ограничивая сложность определенных элементов или вводя штрафы за опасные приземления.
Индивидуализация	Программы разрабатываются с учетом сильных сторон и физических возможностей каждой гимнастки. Это позволяет максимально эффективно использовать ее потенциал и создавать уникальные выступления. Вольные упражнения становятся все более индивидуальными и творческими, предоставляя гимнасткам возможность проявить свою индивидуальность и артистизм.

Заключение. Таким образом, тенденции развития вольных упражнений в спортивной гимнастике доказывают, что этот вид спорта продолжает эволюционировать, сочетая в себе высокую физическую нагрузку, техническое мастерство и артистизм.

Список литературы

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 томах / Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014. – 600 с.
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М: Советский спорт, 2010. – 340 с.
3. Правила вида спорта «Спортивная гимнастика» (Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 сентября 2022 г. № 768 с изменениями, внесенными приказами Министерства спорта Российской Федерации от 5 февраля 2024 г. № 100, от 19 июня 2024 г. № 595, от 20 декабря 2024 г. № 1279). – 299 с. – URL: <https://sportgymrus.ru/o-federatsii/ofitsial-ny-e-dokumenty.html> (дата обращения: 25.09.2025). – Текст: электронный.
4. Парахин, В.А. Формирование точностного двигательного навыка при освоении полётных гимнастических упражнений / В.А. Парахин // Теория и практика физической культуры: журнал в журнале. – 2011. – С. 72-75.
5. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций для студентов 3-4 курса / Н.Н. Пиллюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская и др. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – Часть 2. – 163 с.
6. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» (от 09.11.2022 № 953). – 26 с.

УДК:796/799

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ

¹Л.В. Жигайлова,¹А.О. Надейкина, ²Ф.Ю.Жигайлов

*¹Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма,
Россия, г. Краснодар;*

*²Донской государственный технический университет,
Россия, г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В статье была определена роль физической культуры и спорта для молодого поколения, рассмотрены основные проблемы, влияющие на снижения уровня физической подготовленности молодых людей.

Были предложены пути решения проблем в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

Актуальность. В настоящее время актуальность данной проблемы в современной физической культуре играет очень важную роль в воспитании подрастающего поколения. Основной задачей данной статьи будет отражать проблемы и пути решения в современной физической культуре. В последние годы все меньше времени молодое поколение занимается спортом, тратя времени на гаджеты или социальные сети.

Цель исследования. Определить роль физической культуры и спорта для молодого поколения, основные проблемы, влияющие на снижения уровня физической подготовленности у молодого поколения, а так же предложить пути решения проблем в области физической культуры и спорта.

Методика и организация исследования. В качестве основного метода исследования был применен анализ научно-методической литературы, других источников информации.

Результаты исследования и их обсуждение. В современном мире физическая культура и спорт играет очень важную роль в жизни каждого человека. В настоящее время молодое поколение существенно подвергается неблагоприятным воздействиям извне, что отражает его физическое состояние [1, 4].

В настоящее время, существует мода на «здоровый образ жизни». Как принято считать, это не только отказ от вредных привычек, но и занятия физической культурой и спортом. Ведь в последние годы, среди молодого поколения пошла тенденция на занятия спортом.

Физическая культура - это одна из самых главных областей в жизни человека. В ней идет формирование и реализация социальной активности, развитие физических способностей в жизни человека и использование их в соответствии с потребностями общества.

Физическая культура способствует развитию качеств, таких как сила, ловкость, выносливость и быстрота. Занятия спортом помогают в воспитании морально-волевых качеств, командного духа и улучшению такого качества, как целеустремленность во время тренировочного процесса. Спортивные занятия улучшают качества нервной системы, снимают стресс, улучшают настроение и повышают самооценку [5].

Если мы возьмем на рассмотрения качества с моральной точки зрения, то физическая культура способствует улучшению качеств личности, коммуникабельности, достижение высшего результата, общительности, развитие творческого навыка [2].

Кроме того, один из важных факторов – это профилактика вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, и наркотиков. Выполнение физических упражнений способствуют предотвращению вредных

привычек, и оказывает положительное воздействие на здоровье молодого поколения.

Но, к сожалению, не все молодое поколение понимает значение физической культуры в жизни. Многие отказываются заниматься спортом. Это связано с тем, что молодое поколение не понимает роли физических упражнений и эффективности для оздоровительного характера. Складывается у многих мнение, что физическая культура не несет в себе легкость от занятий, а наоборот способствует чем-то негативным, навязчивым, обязательным и тягостным. Данное мнение приводит к снижению здоровья у молодых людей, что влечет за собой частые заболевания.

Хотелось бы отметить, какие существуют проблемы, которые влияют на снижения уровня физической составляющей в жизни у человека.

Одно из главных проблем, которые влияют на снижения уровня физической активности в жизни человека это распространение информационных технологий. В молодом возрасте – это один из критических периодов в жизни, вызывающие снижения уровня физической и психологической активности. В настоящее время у большинства молодых людей, спорт занимает одно из последних мест в жизни [2, 3].

Вторая проблема – это ухудшение окружающей среды. Так как в нынешнее время происходит очень много экологических катастроф и выбрасыванием человеком в окружающую среду вредных веществ, которые очень пагубно влияют на жизнь человека. Существенно произошли изменения во время рождаемости здорового ребенка, в большинстве случаев у ребенка обнаруживается хроническое заболевание.

Помимо данных пунктов, существует еще ряд причин, которые мешают заниматься физической культурой и спортом:

- недостаток спортивных объектов для занятия спортом;
- низкая мотивация к занятиям спортом;
- недостаток квалифицированных тренерских кадров;
- полное отсутствие спортивных объектов.

Существует множество проблем, с которыми сталкивается человек в современных условиях, но можно определить пути решения и создать условия для активного занятия спортом.

Пропаганда занятия физической культурой и спорта – это один из главных вопросов для человечества, так как здоровый образ жизни способствует не только физическому, но и психологическому благополучия [2, 5].

Для решения данной проблемы применяются следующие методы:

- создание спортивных клубов, секций и кружков в учебных заведениях. Это повысит заинтересованность людей к занятиям, а также интерес к спортивным событиям или соревнованиям;
- организация спортивно массовых мероприятий и соревнований для людей любого возраста. Это повысит шансы заинтересовать большую

группу людей, для возможности заниматься и приобщению к спортивному образу жизни;

- привитие ценностных ориентиров в вопросе сохранения здоровья;

- распространение информации через рекламные платформы о «здоровом образе жизни». Данная реклама привлекает большое количество людей к занятиям спортом, либо запуск так называемых «челленджей», где идет привлечение людей любого возраста к выполнению тех или иных упражнений в домашних условиях;

- использование Олимпийских спортсменов в качестве моделей для роликов;

- проведение опроса, для выявления причин и факторов, которые мешают заниматься физическими упражнениями. Это может помочь для выявления методики привлечения людей к занятиям спортом [1, 4].

В целом, пропаганда спорта - это один из сложных процессов для привлечения большого количества желающих. Следить за здоровым образом жизни это одно из составляющих факторов жизни у каждого человека. На самом раннем этапе идет формирование привычек по отношению к себе и своему здоровью. Именно физическая культура и спорт благотворно влияет на здоровье человека.

Выводы. Делая вывод данной статьи, физическая культура и спорт, является отражением малой доли всех проблем, с которыми столкнулось развитие физической культуры в современном мире. Однако не стоит отрицать, что развитие физической культуры на новый качественный уровень является важной, а главное, насущной проблемой современного общества. Решение этой проблемы поспособствует более гармоничному развитию общества в его различных сферах.

Список литературы

1. Дружинина, Т.О. Спорт как область развития ключевых навыков у детей и подростков / Т.О. Дружинина, М. Милич, Л.В. Жигайлова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2024. – № 14. – С. 135-137.
2. Жигайлова, Л.В. Ценностно-мотивационное отношение студенческой молодежи к внедрению ВФСК ГТО / Л.В. Жигайлова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 184-489.
3. Круцевич, Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

4. Тихонова, И.В. Организационно-методические проблемы процесса обучения студентов в педагогическом комплексе «колледж – вуз» / И.В. Тихонова, Н.С. Безродная // Философия отечественного образования: история и современность: сборник статей III Международной научно-практической конференции, Пенза, 02–03 марта 2007 года. – Пенза: Пензенская государственная сельскохозяйственная академия, 2007. – С. 256-257.
5. Тихонова, И.В. Учебная информация и особенности ее получения в педагогическом процессе / И.В. Тихонова, Л.В. Жигайлова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 274-275.

УДК 612.172.2

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ «АФРИКАНЦЕВ» ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ КАРДИОРИТМА

В.Я. Жигало

*Брянский государственный технический университет,
Россия, г. Брянск*

Аннотация. Обучение студентов поступающих из Африканского континента в новых условиях происходит зачастую с большим напряжением приспособительных и функциональных систем их организма. Цель – исследовать адаптационные возможности студентов «африканцев» по показателям сердечного ритма. Выявлены три типа регуляции. У юношей преобладание автономного контура, у девушек – центрального. Организм девушек, в отличие от юношей, отреагировав парадоксальными показателями на активную ортостатическую пробу, что отрицательно сказывается на скорости и адекватности адаптации организма в ответ на внешнее воздействие.

Ключевые слова: функциональное состояние, студенты, сердечный ритм, здоровье.

Введение. Студенты «африканцы», поступающие в вузы России, сталкиваются с природно-климатическими, бытовыми, культурными и др. факторами новой для них среды. Все это требует большого напряжения функциональных резервов организма. В литературных источниках имеются исследования уровня физической подготовленности и физического развития студентов «африканцев» проходящих обучение в России [1, 3]. Для оценки функциональных резервов организма используются различные нагрузочные тесты. Активная ортостатическая проба (АОП) является, несмотря на простоту, высокоинформативной нагрузочной пробой, позволяющей разносторонне

оценить сердечно-сосудистую систему и ее регуляторные механизмы. Цель – исследовать адаптационные возможности студентов «африканцев» по показателям сердечного ритма.

Организация и методика исследования. Изучалась работа регуляторных механизмов у студентов первого курса поступивших из стран Африканского континента, занимающихся в группах общей физической подготовки. Обследованы 187 студентов 18-20 лет (юноши – 107, девушки – 80), в сентябре 2025 года проходящие обучение в Брянском государственном техническом университете. Для обследования использовался комплекса «Варикард 2.51» (Россия). Индивидуально-типологический подход, разработанный Н.И. Шлык [5] применялся для изучения особенностей вегетативной регуляции. Оценивались временные характеристики по (RMSSD, мс; MxDMn, мс; SI, усл. ед), одновременно анализировались спектральные показатели (TP, мс²; HF, мс²; VLF, мс²; LF, мс²). Результаты представлены в табличном варианте, в виде средних величин ($M \pm m$).

Результаты исследования. Обследование проведено на добровольной основе, все студенты не имели хронических заболеваний и отнесены к основной медицинской группе по показателям здоровья. В нашем исследовании мы использовали индивидуально-типологический подход, предложенный Н.И. Шлык [5], которая выделяет четыре типа вегетативной регуляции: умеренное и выраженное преобладание центрального контура регуляции (I и II типы); умеренное и выраженное преобладание автономного контура регуляции (III и IV типы). Работу миокарда при нагрузках зачастую оценивают по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Установлено, что по показателю ЧСС у студентов юношей II типа наблюдается превышение на 6% от нормативных показателей, у всех остальных типов и юношей и у девушек показатели соответствуют норме [4] (таблица). Оценка функциональных и адаптационных возможностей состояния работы сердца только по ЧСС приводит, как правило, к неверной оценке изучаемых физиологических процессов, необходимо учитывать уровень взаимодействия регуляторных систем.

Выявлены три типа регуляции и у юношей и у девушек (I тип – умеренное преобладание центрального контура: юноши 19%, девушки 11%; II тип – выраженное преобладание центрального контура: юноши 12%, девушки 63%; III тип – умеренное преобладание автономного контура: юноши 69%, девушки 26%), IV типа не обнаружено. В целом, у юношей наблюдается преобладание автономного контура регуляции над центральным, что говорит о хороших адаптационных возможностях организма обследуемых как отмечают некоторые авторы [2, 5]. У девушек, превалирует центральный контур над автономным, что влечет за собой повышение напряженности регуляторных систем и снижение адаптационных способностей. Считается что наиболее оптимальной реакцией при проведении активной ортостатической пробы [5] является умеренное снижение временной характеристики MxDMn и умеренный

рост SI, при одновременном снижении спектральных показателей TP, мс^2 ; HF, мс^2 ; VLF, мс^2 ; LF, мс^2 .

Таблица – Временные и спектральные характеристики сердечного ритма ($M \pm m$)

Показатели/ тип		Юноши			Девушки		
		I тип	II тип	III тип	I тип	II тип	III тип
ЧСС, уд./мин	лежа	68±8,89	85±5,66	64±12,56	70±4,51	84±8,47	81±4,23
	стоя	81±11,79	101±4,95	85±13,85	93±12,1	92±7,79	95±6,72
MxDMn, мс	лежа	195±20,54	136±13,44	280±61,35	227±16,51	170±44,16	261±59,73
	стоя	197±49,57	110±26,87	193±85,17	140±11,23	184±74,35	196±19,89
RMSSD, мс	лежа	52±6,24	52±8,49	52±19,99	35±4,39	31±11,89	48±9,23
	стоя	20±4,04	20±2,12	20±11,62	23±3,12	33±13,11	20±2,98
SI, усл. ед.	лежа	163±70,3	409±120,9	73±22,22	170±67,2	279±57,34	84±31,2
	стоя	222±85,2	918±284,9	388±87,33	465±185,1	307±37,25	247±91,12
TP, мс^2	лежа	1705,97 ±144,98	718,69 ±141,88	3884,66 ±468,26	1343,1 ±126,21	897,44 ±31,27	3706,16 ±321,12
	стоя	2273,91 ±538,56	337,3 ±45,01	1495,75 ±435,56	756,68 ±98,12	2431,11 ±112,5	2024,19 ±498,45
HF, мс^2	лежа	675,44 ±248,1	215,1 ±75,12	1894,59 ±761,47	418,86 ±121,2	476,07 ±39,17	1294,46 ±543,12
	стоя	365,66 ±73,47	47,09 ±24,64	260,4 ±52,38	230,47 ±48,1	1078,69 ±199,25	169,32 ±39,45
LF, мс^2	лежа	706,33 ±327,96	279,82 ±33,98	1331,98 ±95,65	473,49 ±213,1	290,08 ±20,53	1045,48 ±112,43
	стоя	1289,41 ±157,6	160,59 ±16,14	938,49 ±23,34	277,8 ±112,4	768,55 ±68,35	1374,5 ±183,23
VLF, мс^2	лежа	293,82 ±57,82	145,58 ±48,73	575,18 ±49,56	401,2 ±64,12	110,73 ±71,32	803,06 ±93,27
	стоя	539,08 ±74,73	89,33 ±14,74	257,7 ±53,3	225,04 ±42,81	538,53 ±75,42	433,11 ±73,96

Такая реакция говорит о хороших адаптационных и функциональных возможностях организма. В нашем случае таким критериальным показателям соответствуют юноши всех трех типов регуляции (таблица), а также девушки I типа. В то же время наблюдается парадоксальная реакция на АОП у девушек II типа, повысились показатели низкочастотных частей спектра (надсегментарного уровня) VLF ($110,73 \pm 71,32$ до $538,53 \pm 75,42$), LF ($290,20 \pm 20,53$ до $768,55 \pm 68,35$). Одновременно произошло существенное увеличение высокочастотных (дыхательных) волн HF ($476,07 \pm 39,17$ до $1078 \pm 199,25$), при этом общая мощность спектра (нейрогуморальная) TP существенно увеличилась ($897,44 \pm 31,27$ до $2431 \pm 112,5$). Наблюдается

выраженное ухудшение функциональных и адаптационных возможностей студенток II типа. Подтверждением также является рост показателя вариационного размаха кардиоинтервалов MxDMn ($170 \pm 44,16$ до $184 \pm 74,35$). Девушки с III типом также имеют увеличение показателя LF ($1045,48 \pm 112,43$ до $1374,5 \pm 183,27$) при одновременном увеличении индекса напряжения регуляторных систем SI (таблица).

Выводы. У юношей всех трех типов регуляции выявлена положительная реакция на активную ортостатическую пробу, что говорит о хороших адаптационных возможностях их организма в новых условиях. Организм девушек, в отличие от юношей, отреагировав отрицательными показателями (энергодефицитным состоянием), что отрицательно сказывается на быстроте и адекватности перестройки организма в ответ на внешнее воздействие.

Список литературы

1. Арсеньев, Д. Г., Социально-психологические и физиологические проблемы адаптации иностранных студентов / А.В. Зинковский, М.А. Иванова. – Санкт-Петербург: изд-во СПбГПУ, 2003. – 159 с.
2. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 298 с.
3. Сравнительный анализ физического развития и физической подготовленности студентов разных этнических групп, обучающихся в средней полосе России / В. Я. Жигало, Ф. Б. Литвин, Т. А. Булавкина и др.// Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 39-40.
4. Шлык Н.И. Нормативы показателей variability сердечного ритма у исследуемых 16–21 года с разными преобладающими типами вегетативной регуляции / Н.И. Шлык, Э.И. Зуфарова // Вестник Удмуртского университета. – 2013. – № 4. – С. 97-105.
5. Шлык Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2009. – 259 с.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ ТРАНСЛИНГВАЛЬНОЙ НЕЙРОСТИМУЛЯЦИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ АКТИВАЦИИ РАБОЧИХ ЗОН КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА ВО ВРЕМЯ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ

Н.А. Зрыбнев, Д.К. Башкирова

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В статье исследуется специфика комбинированного применения методов транслингвальной нейростимуляции и нейроэнергокартирования с регистрацией уровня постоянных потенциалов коры головного мозга после длительной статодинамической нагрузки в изготовке для стрельбы стоя из пневматической винтовки. Комплексное использование данных методов позволяет объективно контролировать и оценивать готовность спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам, а также мониторить процессы восстановления в постнагрузочный период. Такой подход способствует совершенствованию методик тренировки за счёт повышения концентрации внимания, оптимизации психофизиологических реакций и повышения эффективности выполнения наиболее сложных и проблемных элементов двигательных действий в стрельбе из винтовки.

Ключевые слова: транслингвальная нейростимуляция, статодинамическая нагрузка, уровень постоянных потенциалов, церебральный энергообмен.

Введение. Для формирования оптимальной учебно-тренировочной нагрузки с учётом физических резервов спортсменов необходимо проводить систематическую оценку их индивидуальных функциональных возможностей. Это требует комплексного подхода к исследованию функционального состояния организма, которое напрямую влияет на результативность спортивной деятельности [2, 3, 4, 5].

Взаимосвязь нейрофизиологических характеристик и транслингвальной нейростимуляции с показателями спортивной деятельности представляет перспективное направление в научных исследованиях, направленных на разработку эффективных методов повышения результативности стрельбы.

Для оценки церебрального гомеостаза под воздействием транслингвальной нейростимуляции применяется регистрация уровня постоянных потенциалов (УПП) коры головного мозга. В настоящее время методы регистрации УПП и транслингвальной нейростимуляции преимущественно используются в медицинской практике [7]. Однако

ограниченное количество исследований, посвящённых применению нейроэнергетического картирования и транслингвальной нейростимуляции в спортивной сфере, подчёркивает высокую актуальность данного направления исследований. Комплексное использование нейроэнергетического картирования и транслингвальной нейростимуляции может иметь диагностическое значение как для оценки готовности спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам, так и для мониторинга процессов восстановления в период после интенсивных физических нагрузок.

Цель исследования: экспериментально определить влияние транслингвальной нейростимуляции на уровне постоянных потенциалов коры головного мозга после длительной статодинамической нагрузки в положении изготовки для стрельбы стоя из пневматической винтовки с использованием методов нейроэнергетического картирования, а также оценить возможности применения полученных данных для оптимизации методики тренировочного процесса.

Объект исследования. Тренировочный процесс стрелка-винтовочника в стрельбе из положения стоя из пневматической винтовки.

Предмет исследования. Показатели уровня энергетического обмена в различных областях коры головного мозга под влиянием транслингвальной нейростимуляции после статодинамического упражнения в стрельбе из пневматической винтовки.

Гипотеза. Предполагается, что проведение транслингвальной нейростимуляции в процессе длительной статодинамической нагрузки стрелка в положении для стрельбы стоя в условиях стандартной тренировки приведёт к снижению уровня постоянных потенциалов в пяти ключевых областях коры головного мозга, ответственных за регуляцию двигательной активности. Это позволит использовать данный метод как объективный инструмент оценки готовности стрелка к тренировочным и соревновательным нагрузкам, а также будет способствовать совершенствованию техники стрельбы и повышению её результативности.

Организация и методы исследования. Основными методами исследования были анализ научной литературы и проведение инструментального исследования воздействия транслингвальной нейростимуляции на уровне постоянных потенциалов коры головного мозга после длительной статодинамической нагрузки в изготовке для стрельбы стоя из пневматической винтовки с использованием методов нейроэнергетического картирования.

В эксперименте приняли участие шесть студентов-стрелков СГУС в возрасте от 18 до 20 лет, специализирующихся на стрельбе из пневматической винтовки в положении стоя, с квалификацией 1-й спортивный разряд и званием кандидата в мастера спорта (КМС). Для оценки влияния транслингвальной нейростимуляции проводился анализ показателей энергетического и метаболического обмена в коре головного мозга с использованием методики нейроэнергетического картирования (Нейро-КН).

Нейроэнергокартирование метод регистрации уровня постоянных потенциалов (УПП) коры головного мозга. Он отражает индивидуальные особенности общих и локальных энергозатрат, связанных с функциональным состоянием головного мозга и нервной системы [9]. Регистрация УПП проводилась монополярно в пяти отведениях: от нижнелобной (F_z), центральной (C_z), затылочной (O_z), а также правой (T_d) и левой (T_s) височных областях головы. Референсный электрод фиксировался на запястье правой руки.

Регистрация уровня постоянных потенциалов (УПП) проводилась последовательно в следующих условиях:

1. В состоянии относительного физиологического покоя.
2. После статодинамической нагрузки в положении изготровки для стрельбы стоя.
3. После 10-минутного периода восстановления.
4. После применения транслингвальной нейростимуляции с использованием портативного нейростимулятора ТЛНС (производство АО ПК Альматек Россия).

Данный порядок регистрации позволяет оценить влияние физической нагрузки и нейростимуляции на функциональное состояние нервно-мышечной системы.

Для проведения транслингвальной нейростимуляции использовался портативный нейростимулятор ТЛНС производство АО ПК Альматек Россия. Портативный нейростимулятор ТЛНС создан для лечения нарушения баланса, нарушений при черепно-мозговой травме (ЧМТ), детский церебральный паралич, атаксии после нейрохирургический операций и в комбинации при использовании ЛФК и физической терапии. Он состоит из блока управления и электрода.

Прибор не может использоваться если у исследуемого спортсмена есть следующие заболевания: эпилепсия, вирусный гепатит, СПИД, простудно вирусные заболевания.

Для оценки влияния транслингвальной нейростимуляции на уровни постоянных потенциалов различных отделов головного мозга было выбрано стрелковое статодинамическое упражнение, суть которого заключается в следующем.

Условия и особенности выполнения статодинамического упражнения.

1. Длительное удержания оружия в позе изготровки для стрельбы из положения стоя (10 минут).

Цель упражнения: развитие общей стрелковой выносливости, статической устойчивости, выносливости зрительного анализатора (рабочего глаза)

и тренировка задержки дыхания для обеспечения стабильности в прицеливании и при управлении спуском курка с боевого взвода.

Методика выполнения:

– Оружие удерживается в положении стоя в течение 10 минут с целью имитации условий нагрузки при выполнении упражнения ВП-60.

– Во время удержания винтовки в изготовке для стрельбы стоя стрелок выполняет имитацию полного фазового цикла действий в выполнении каждого выстрела.

Требования к выполнению:

– Во время имитации каждого выстрела и при нажатии на спусковой крючок необходимо сохранять высокий уровень концентрации внимания, минимизируя влияние мышечной усталости и сенсорных искажений.

– Обязательна фиксация результата выстрела с анализом ощущений возникающих во время и после выстрела, что способствует формированию обратной связи и корректировке техники стрельбы.

Обоснование. Моторная плотность в выполнении этого упражнения составляет 95%. Длительное удержание оружия вызывает у стрелка физическую и сенсорную нагрузку, которая влияет на точность и стабильность производства выстрела. Регулярное выполнение данного упражнения способствует адаптации нервно-мышечной системы к нагрузкам, улучшает функциональные возможности зрительного анализатора и дыхательной системы, что в совокупности повышает эффективность стрельбы в соревновательных условиях.

Изучение возможности применения уровня постоянных потенциалов для оценки состояния спортсменов-стрелков проводилось поэтапно с постепенным усложнением задач. На первом этапе исследования регистрировались потенциалы головного мозга до и после статодинамической нагрузки в положении стоя при стрельбе из пневматической винтовки. На втором этапе фиксировались потенциалы после 10-минутного периода отдыха и после выполнения нагрузки с использованием транслингвальной нейростимуляции.

Результаты исследования. На первом этапе исследования установлено, что динамика уровня постоянных потенциалов в центральной (C_z) и затылочной (O_z) зонах головного мозга превышает показатели, зарегистрированные после 10-минутного отдыха, следующего за статодинамической нагрузкой. На основании полученных данных можно заключить, что уровень постоянных потенциалов отражает степень функционального напряжения организма стрелка до и после выполнения нагрузки.

Повышение уровня постоянных потенциалов (УПП) в состоянии относительного физического покоя в основных зонах коры головного мозга – центральной и затылочной – свидетельствует о перенапряжении функциональных возможностей спортсмена при выполнении привычной тренировочной нагрузки. В центральной зоне значения УПП колебались в диапазоне от +24,930 мВ до -1,561 мВ, а в затылочной зоне – от +14,309 мВ до -6,494 мВ. При этом частота сердечных сокращений (ЧСС) находилась в пределах от 80 до 100 ударов в минуту.

Данное состояние может быть обусловлено тем, что период исследования совпал с летней сессией, что создавало дополнительный стресс и приводило к недостаточному восстановлению спортсмена. Полученные результаты свидетельствуют об экономичности церебрального обмена у стрелка как до, так и после выполнения привычной тренировочной нагрузки, несмотря на признаки функционального перенапряжения.

После статодинамической нагрузки в основных зонах коры головного мозга – центральной (C_z) и затылочной (O_z) – наблюдалось снижение уровня постоянных потенциалов: в области C_z уровень потенциалов уменьшился до $-0,833$ мВ, а в области O_z – до $-5,38$ мВ по сравнению с исходными значениями.

На данном этапе наблюдается латерализация височных зон T_s и T_d . Чем эффективнее реакция организма на нагрузку, тем выше качество и результативность выполнения статодинамической работы. Частота сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки составила 125 ударов в минуту. Полученные данные свидетельствуют, что у стрелка в период дополнительного стрессового фактора (сессия) состояние относительного физиологического покоя характеризуется повышенным уровнем обменных процессов, приближающимся к низкой экономичности функционирования организма.

Согласно результатам исследования, снижение уровня постоянных потенциалов в точках C_z ($+0,86$ мВ) и O_z ($-1,969$ мВ) свидетельствует о повышенной экономичности церебрального энергообмена у стрелков после нагрузки с применением транслингвальной нейростимуляции. Это указывает на более низкий уровень стрессовой реакции, обусловленный улучшенной адаптацией к физической нагрузке и увеличением буферной ёмкости крови.

Выводы. Изучение энергетического обмена коры головного мозга в единстве с транслингвальной нейростимуляцией повышает точность прогноза функционального состояния стрелка и его резервных возможностей и повышает уровень технического мастерства в стрельбе из винтовки в упражнении ВП-60.

Установлено, что эффективность реакции организма на нагрузку напрямую влияет на качество и результативность выполнения статодинамической работы. После нагрузки частота сердечных сокращений (ЧСС) составила 125 ударов в минуту, что является нормой для стрелка, при выполнении соревновательного упражнения ВП-60. Эти данные свидетельствуют о том, что у стрелка в период дополнительного стрессового воздействия (сессии) состояние относительного физиологического покоя сопровождается повышенным уровнем обменных процессов, что указывает на снижение экономичности функционирования организма.

Согласно результатам исследования, снижение амплитуды постоянных потенциалов в точках C_z ($+0,86$ мВ) и O_z ($-1,969$ мВ) отражает повышение эффективности церебрального энергообмена у стрелков после воздействия транслингвальной нейростимуляции в условиях высокой физической нагрузки. Данное явление свидетельствует о снижении стрессовой реакции,

что обусловлено улучшенной адаптацией к нагрузке и увеличением буферной ёмкости крови.

Величина уровня постоянного потенциала (УПП) отделов головного мозга позволяет характеризовать нейрофизиологическую устойчивость организма к общефизическим и статодинамическим нагрузкам при выполнении стрельбы из пневматической винтовки в упражнении ВП-60, которая определяется соотношением аэробного и анаэробного обмена веществ.

УПП, отражающий энергетические процессы в мозге, может быть использован для оценки резервных возможностей спортсмена-стрелка и прогноза спортивных достижений уже на стадии тренировок [9]. Повышение значения церебрального гомеостаза после небольшой физической нагрузки анаэробного характера, указывает на низкую устойчивость к стрессу, сниженные адаптационные возможности, что подтверждают ранее проведенные исследования [2, 3, 4, 6, 8, 9] и, соответственно, более низкие результаты в спортивной деятельности по анализу тренера. У лиц с меньшим усредненным УПП, более низким уровнем церебральных энергозатрат, анаэробный порог более высокий, спортивные достижения выше.

Таким образом, изучение энергетического обмена коры головного мозга в единстве с транснейролингвальной стимуляцией повышает точность прогноза функционального состояния организма спортсменов стрелков и его резервных возможностей. Величина УПП и тип регуляции позволяют характеризовать нейрофизиологическую устойчивость организма к систематическим физическим нагрузкам, которая в известной мере определяется соотношением аэробного и анаэробного обмена веществ [1, 2, 3, 8, 9].

Список литературы

1. Баба-Заде, А.А. Анализ уровня постоянного потенциала головного мозга как метод оперативного и текущего контроля состояния спортсменов / А.А. Баба-Заде, Н.Н. Озолин, В.Ф. Фокин, Л.Л. Клименко, А.Ф. Конькова // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 5. – С. 42-44.
2. Брук Т. М. Анализ энергетической активности мозга по данным нейропсиходинамического тестирования при комплексном воздействии эргогенных и физико-терапевтических средств потенцирования на организм спортсменов / Т.М. Брук, Ф.Б. Литвин, П.А. Терехов, И.О. Смолдовская // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Междунар. науч. Конгр. (Минск, 15–17 окт. 2020 г.) – Минск: БГУФК, 2020. – Ч. 2. – С. 325-331.
3. Брук Т. М. Влияние анаэробной физической нагрузки на уровень постоянных потенциалов коры головного мозга спортсменов / Т. М. Брук, Н.С. Менькова, И. С. Баскаков // Вестник ДонНУ. Сер. А: Естественные науки. – 2024. – № 36.
4. Брук Т. М. Комплексный подход в оценке функционального состояния высококвалифицированных спортсменов циклических видов спорта в подготовительный период / Т.М. Брук, К.А. Стрелычева, Н.В. Осипова,

К.Ю. Косорыгина, Н.Д. Титкова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2017. – Т. 7, № 1. – С. 24-28.

5. Брук, Т.М. Особенности энергетического обмена нейронов коры головного мозга в зависимости от типа вегетативной регуляции сердечного ритма у многоборцев разного уровня мастерства / Т.М. Брук, П.А. Терехов, Ф. Б. Литвин, К. Ю. Косорыгина // Культура физическая и здоровье. – 2018. – Т. 65. – № 1. – С. 125-1297.

6. Ващенко, А.С. Оценка устойчивых постоянных потенциалов головного мозга в контроле за уровнем функциональной готовности спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности / А.С. Ващенко, А.С. Павлов // Спорт и медицина. Сочи-2013: матер. IV Всерос. с междунар.

уч. науч.-практ. конф. (Сочи, 19-22 июня 2013 г.) – Сочи, 2013. – С. 38-41.

7. Миронов Н. П. Нейроэнергокартирование оценка функционального состояния мозга при когнитивных нарушениях различной этиологии / Н. П. Миронов,

Л. П. Соколова, Ю. В. Борисова // Вестник МЕДСИ-2010. – № 8. – С. 32-37.

8. Терехов, П.А. Физиологическое обоснование применения внетренировочных средств для потенцирования физической работоспособности спортсменов: автореф. дис. ... д-ра биол. наук: 1.5.5 / Терехов Павел Александрович: СГУС. – Смоленск, 2023. – 150 с.

9. Фокин В. Ф. Энергетическая физиология мозга / В.Ф. Фокин, Н.В. Пономарева. – М.: Антидор, 2002. – 248 с.

УДК 377.5+796.0

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ИНТЕГРАТИВНЫХ ФОРМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА И СТУДЕНТОВ ВУЗА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

С.А. Измestьева, Э.В. Мухина

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В публикации рассмотрено содержание инновационных форм взаимодействия, осуществляемых в образовательных учреждениях физической культуры и спорта. Обозначены особенности интегративных форм занятий, включенных в учебно-образовательный процесс отраслевого вуза (Смоленского государственного университета спорта) и Смоленского училища (техникума) Олимпийского резерва. Представлены интегративные формы педагогической деятельности, способствующие формированию базовых

общечеловеческих ценностей и профессиональных умений у студентов отраслевых образовательных учреждений.

Ключевые слова: интегративные формы взаимодействия, ценности, профессиональные умения, вузы физической культуры и спорта, училища Олимпийского резерва.

Введение. В современной педагогической практике, наряду с традиционными образовательными методиками, активно применяются интегративные формы обучения. Внедрение новаторских форм деятельности в образовательную среду способствует повышению уровня знаний обучающихся, формированию базовых общечеловеческих ценностей, профессиональных приоритетов и социально значимых качеств будущих специалистов.

Одним из актуальных педагогических направлений является интегративный подход. Его внедрение в образовательную практику относится к середине XX века и связано с контекстом реализации междисциплинарного взаимодействия.

На современном этапе интеграция в образовательном пространстве не ограничивается установлением и поддержанием межпредметных связей. В среде высшей школы и средних профессиональных учебных заведений интегративный подход реализуется значительно шире в различных направлениях и формах.

Отраслевая специфика образовательных учреждений, оказывающая влияние на проявление интеграции, конкретизирует поиск и внедрение новаторских направлений.

Цель исследования: рассмотреть формы реализации интегративного взаимодействия в учебно-образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности.

Задачи исследования: 1. Проанализировать интегративные формы деятельности, реализуемые в исследовательской практике сферы физической культуры и спорта.

2. Обозначить формы педагогической интеграции училищ Олимпийского резерва и вузов физической культуры и спорта.

3. Рассмотреть интегративные формы взаимодействия вузов и УОР на примере Смоленского училища Олимпийского резерва (СГУОР) и Смоленского государственного университета спорта (СГУС).

Объект исследования: учебно-образовательный и воспитательный процессы, реализуемые в образовательных учреждениях направленности физическая культура и спорт.

Предмет исследования: интегративные формы взаимодействия, осуществляемые в училищах олимпийского резерва и вузах физической культуры и спорта.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что применение интегрированных форм обучения позволит повысить уровень эффективности

учебно-образовательного и воспитательного процессов у обучающихся отраслевых вузов и училищ Олимпийского резерва.

Методы исследования: анализ и синтез научно-методической литературы, обобщение, педагогическое наблюдение.

Организация и результаты исследования. Анализ научно-методической литературы дает основание полагать, что интегративный подход как инновационное направление в обучении и воспитании обучающихся активно применяется в педагогической практике вузов и колледжей [1, 2, 4, 5, 6, 7]. Однако некоторые исследователи отмечают, что «интегративное занятие как активная форма обучения недостаточно освоена на данный момент, но обладает большим потенциалом, поскольку позволяет более качественно формировать навыки, необходимые будущим специалистам отрасли физическая культура и спорт» [5].

Востребованность интегративных форм взаимодействия в учебном и воспитательном процессах особенно актуальна у обучающихся, являющихся действующими спортсменами, находящимися длительное время на спортивно-тренировочных сборах.

А.М. Галимовым, Л.Н. Батовой, А.С. Назаренко разработана и внедрена модель содержательной интеграции учебного процесса и спортивной подготовки в вузе спортивного профиля [2]. С.И. Петров, Л.П. Лазовская указывают на важность междисциплинарной основы в педагогической подготовке специалистов по физической культуре и спорту [6, 7]. Ю.Д. Багаевой отмечена значимость интеграции учебной и внеурочной деятельности студентов вузов физкультурной и спортивной направленности [1]. В процессе анализа научно-исследовательской литературы по проблематике осуществления наиболее распространенных интегративных форм взаимодействия в образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности проведена систематизация форм интеграции (таблица 1).

В результате исследования нами определены три направления интеграции, реализуемые в учебно-образовательных учреждениях физкультурно-спортивного профиля: 1) взаимодействие училищ олимпийского резерва и вузов физической культуры и спорта; 2) интеграция теоретических и практических аспектов педагогической деятельности; 3) связь образовательных инициатив с дополнительными формами разноплановых коммуникаций [4].

Внедрение в образовательную практику вузов физической культуры и спорта и училищ Олимпийского резерва интегративных направлений оптимизирует не только процесс образования, но и профессиональное воспитание обучающихся. Разделяя мнение В.М. Демина, А.Н. Кузнецова о педагогической интеграции, согласимся с тем, что «выпускники колледжа, продолжая обучение в вузе, получают необходимые фундаментальные знания, адаптируются к последующему обучению, а вуз получает профессионально-мотивированных студентов, ориентированных на профессиональный успех» [3].

Таблица 1 – Интегративные формы педагогического взаимодействия, реализуемые в учебно-образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности

ФИО исследователей	Поле интеграции	Формы интеграции
Ю.Д. Багаева	Учебная и внеурочная деятельность	Проектная деятельность Квесты флешботы
А.М. Галимов, Л.Н. Ботова, А.С. Назаренко	Интеграция учебного процесса и спортивной подготовки	Интегративные занятия, направленные на выявление психологического, интеллектуального и физического уровней удовлетворенности студента образовательной деятельностью
Лазовская Л.П.	Теоретические и практические знания из предметных областей	Межпредметная интеграция дисциплин социально-гуманитарной, психолого-педагогической, специально-спортивной, естественно-научной направленности
Кравченко В.М., Бартновская Л.А., Юшкевич С.А.	Теоретическое усвоение знаний и двигательная активность	Спортивная эстафета и тематические задания по истории физической культуры
Петров С.И., Медведева, Е.Н. Терехина Р.Н., Закревская Н.Г., Супрун А.А.	Интеграция научной, образовательной, спортивной деятельности	Проектная деятельность, организация практико-ориентированных мероприятий

Одной из популярных интегративных форм взаимодействия между студентами СГУС и УОР является выполнение проектных заданий, предусмотренных содержанием инновационного курса. Курс предполагает синтез гуманитарных дисциплин (истории, истории физической культуры, спортивной субкультуры). Знания, полученные в процессе освоения материала интегративного курса, являются этапом адаптации обучающихся УОР к специфике академических требований, характеру предлагаемых в вузе заданий.

Между студентами профильных учебных заведений проводятся совместные мероприятия воспитательного характера: профильные мастер-классы, интеллектуальные турниры, спортивные фестивали. В процессе

интегрированных мероприятий происходит передача опыта студентов вуза обучающимся колледжа.

У обучающихся УОР усваиваются навыки работы в команде, происходит формирование значимых духовно-нравственных качеств, таких как уважение к сопернику, взаимопонимание, оказание взаимопомощи.

Важно отметить значимость выполнения студентами УОР, являющимися активно действующими спортсменами, проектных ситуационных заданий практико-ориентированной направленности. Например, реализация проектной работы «Быть первым», в рамках которой обучающиеся моделируют педагогические ситуации, осваивая роль преподавателя физической культуры или тренера.

Результатом работы является формирование профессионально ориентированной позиции обучающихся, профессионально важных качеств: трудолюбия, умения принимать ответственные решения, соблюдения профессиональной этики.

Выводы. Внедрение интегрированного подхода в образовательный процесс вузов и колледжей физкультурно-спортивной направленности обучения способствует оптимизации учебного и воспитательного процессов. Активизация интеграции между обучающимися Смоленского государственного училища (техникума) Олимпийского резерва и Смоленского государственного университета спорта направлена на повышение уровня теоретической профессионально-ориентированной подготовленности студентов, стимулирование их мотивации к профессиональному развитию, формированию профессиональной культуры.

Список литературы

1. Багаева, Ю.Д. Формирование физической культуры студентов вузов на основе интеграции учебной и внеурочной деятельности / Ю.Д. Багаева // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – № 84-2. – С. 34-36.
2. Галимов, А.М. Модель содержательной интеграции учебного процесса и спортивной подготовки в вузе спортивного профиля / А.М. Галимов, Л.Н. Ботова, А.С. Назаренко // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 4 (21). – С. 134-144.
3. Демин, В.М. Аксиологические и технологические аспекты формирования компетентности при сопряжении среднего профессионального и высшего образования / В.М. Демин, А.Н. Кузнецов // Известия российской академии образования. – 2025. – № 1(69). – С. 114-128.
4. Измestьева, С.А. Интегративный подход к организации профессионального воспитания в системе подготовки спортивного резерва / С.А. Измestьева, Э.В. Мухина // Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных спортсменов в условиях училищ олимпийского резерва: матер-лы XIV Всерос. заочной науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Смоленск, СГУОР. – 2024. – С. 93-99.

5. Кравченко, В.М. Организация с обучающимися вуза интегрированного занятия на примере дисциплин «физическая культура и история» / В.М. Кравченко, Л.А. Бартновская, С.А. Юшкевич // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация: проблемы и перспективы развития: мат-лы VIII междун. науч.-практ. конф. – Красноярск, 2018. – С. 55-58.
6. Лозовская, Л.П. Междисциплинарная интеграция в педагогической подготовке бакалавров физкультурно-спортивной направленности / Л.П. Лозовская // Управление цифровой трансформацией общего и профессионального образования: сборник трудов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Павлово, 2021. – С. 141-144.
7. Петров, С.И. Особенности интеграции образовательной, научной и спортивной деятельности на различных уровнях профессионального образования в вузе физической культуры / С.И. Петров, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина, Н.Г. Закревская, А.А. и др. // Ученые записки имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 7 (221). – С. 244-249.

УДК 378.14

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

К.В. Иксанова, Г.М. Юламанова

*Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,
Россия, г. Уфа*

Аннотация. Статья посвящена актуальной на современном этапе развития педагогического образования теме: формированию единого образовательного пространства, призванного обеспечить профессиональную готовность студентов к педагогической деятельности средствами физического воспитания. Определены основные направления подготовки студентов-педагогов позволяющие формировать значимые психофизиологические и физические качества необходимы учителям для эффективной реализации как учебного процесса, так и воспитательной деятельности.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессионально-важные качества, воспитательная работа, учитель-предметник, профессиональная готовность.

Актуальность. В настоящее время высшее образование становится основополагающей частью экономики страны. Ключевые изменения в высшем образовании, характеризующиеся внедрением законодательной вертикали Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС), предполагают изменения образовательных стратегий и технологий с целью

повышения качества и эффективности высшего образования в России [4]. Поэтому содержание образования выступает одним из факторов экономического и социального прогресса общества и должно быть ориентировано на обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации в личностном и профессиональном планах.

Все эти тенденции современного образования неизбежно взаимосвязаны с перестроением педагогического образования. В 2022 г. педагогическое образование регламентируется федеральным нормативным актом, «Ядром высшего педагогического образования», что подразумевает подготовку кадров по программам педагогического бакалавриата на основе единых подходов к их структуре и содержанию. Данный факт предполагает повышения качества педагогического образования, путем формирования единого образовательного и воспитательного пространства. Первую из названных составляющих как раз и призвано осуществить «Ядро высшего педагогического образования» [5].

Содержание профессионального стандарта педагога отражает не только обучение и развитие личностных качеств и профессиональных компетенций, необходимые педагогу для осуществления развивающей деятельности, но так же воспитательную работу. Согласно плану воспитательной деятельности образовательных организаций, учитель-предметник совместно с классным руководителем курирует физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивно-массовую работу в классах и секциях, участвует в агитации и пропаганде здорового образа жизни. Минпросвещение России разработало новый федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) для старшеклассников, на который будут ориентироваться школы при составлении программ. С сентября 2022 года в силу вступила новая Примерная программа воспитания, в которых до 40% материала посвящены патриотическому и нравственному развитию детей [3].

Одним из перспективных направлений для формирования компетенций, обеспечивающий воспитательный процесс в общеобразовательных организациях будущих учителей является профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Следует отметить, что процесс формирования профессиональных и прикладных знаний включает в себя овладение знаниями об эффективном использовании наработок и опыта физической культуры и спорта в педагогической деятельности. Поэтому ППФП имеет важное значение в процессе образования будущего педагога. Подготовку к профессиональной деятельности учителя необходимо ориентировать на формирование не только предметных, но и метапредметных компетенций. Современный учитель должен быть универсальным и способным реализовывать не только учебный процесс, но и все внеучебные воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации [2].

Проведенный анализ рабочих программ дисциплины «Физическая культура и спорт» в педагогических вузах свидетельствует о том, что содержательное наполнение и количество занятий физической культуры

в разделе «Профессионально-прикладная физическая подготовка» различно. Выявлено, что не все образовательные организации высшего образования включают данный раздел в дисциплину «Физическая культура и спорт» [1]. Следовательно, выпускники одного и того же направления подготовки разных педагогических вузов осваивают разный набор тематик и владеют разными компетенциями, демонстрируют разный набор знаний, умений, навыков. Поэтому возникает необходимость разработки унифицированного содержания раздела «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в рабочих учебных программ дисциплины «Физическая культура и спорт».

Сложившаяся ситуация детерминирует пересмотр подходов к организации процесса физического воспитания, через создание единого образовательного пространства соотносить ее как с содержанием будущей профессии, так и максимально унифицировать этот процесс.

Цель исследования: разработать научно-обоснованную методику формирования профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности средствами физического воспитания.

Гипотеза исследования. Определено, что в процессе физического воспитания студентов-педагогов формирование профессиональной готовности к педагогической деятельности средствами физического воспитания будет эффективной и педагогически целесообразной, если:

- определены профессионально значимые качества личности и физические способности;
- составлена профессиограмма, отражающая особенности и специфику профессиональной деятельности педагогов;
- структурировано содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и физкультурно-спортивной деятельности на основе сопряженного применения образовательного и воспитательного компонентов;
- подготовка студентов, осуществляется с использованием разнообразных форм организации занятий (учебные, внеучебные), содержание которых ориентировано на повышение способностей для ведения эффективной предметной профессиональной и воспитательной деятельности.

Организация и методы исследования. С целью выявления актуальности исследования и обоснования методики формирования профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности средствами физического воспитания были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы; общелогические методы исследования (анализ, синтез, обобщение, дедукция, индукция, формализация). Всего было проанализировано более 115 литературных источников, включая зарубежные издания и электронные ресурсы.

На основе результатов анализа и синтеза научно-методической литературы, предварительных исследований сформулированы положения, определяющие процесс подготовки педагогов.

1. Наиболее значимыми профессиональными качествами педагогов являются: физические: статическая выносливость, сила, координация; личностные: ответственность, эмпатия, коммуникабельность, уверенность, настойчивость, креативность, терпеливость.

2. Профессиограмма педагога включает:

– доминирующие виды деятельности – обучение различным наукам, объяснение и контроль за усвоением материала, проведение воспитательной работы с обучающимися, выявление склонности и интереса;

– качества, обеспечивающие успешность выполнения профессиональной деятельности (способности) – преподавательские, ораторские, вербальные, коммуникативные способности, хорошее развитие памяти, внимания, психологическая и эмоциональная уравновешенность, способность к сопереживанию;

– качества, препятствующие эффективности профессиональной деятельности – неорганизованность, психическая и эмоциональная неуравновешенность, агрессивность, ригидность мышления, эгоистичность.

3. Методика формирования профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности средствами физического воспитания включает в себя два блока: образовательный реализуемый в «Элективных дисциплинах (модули) по физической культуре» на практических и самостоятельных занятиях и воспитательный блок (физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые мероприятия, секционные занятия).

4. Реализация методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогических вузов в образовательный процесс обеспечит готовность будущих педагогов к профессиональной деятельности.

Выделенные положения определяющие процесс подготовки педагогов, разработана методика формирования профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности средствами физического воспитания. В содержание методики включены два компонента:

Первый компонент – образовательный.

Цель: развитие профессионально важных физических качеств, психофизиологических функций организма.

Задачи:

1) формирование знаний и умений профессионально-прикладной физической подготовки;

2) развитие профессионально значимых физических качеств;

3) формирование профессионально значимых психофизиологических функций организма.

Второй компонент – воспитательный.

Цель: формирование профессионально важных качеств личности и способности к реализации воспитательной деятельности.

Задачи:

1) формирование профессионально важных психических способностей учителя;

2) формирование профессионально важных личностных качеств;

3) повышение способности к реализации воспитательной деятельности, по направлениям: патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, формирование культуры ЗОЖ, эмоционального благополучия, трудовое.

Реализация процесса формирования профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности осуществляется в форме учебных и внеучебных занятий.

Учебные занятия реализуются по дисциплине «Физическая культура и спорт» относящейся к обязательной части учебного плана Блока I «Дисциплины (модули)» к модулю «Здоровьесберегающий» программы бакалавриата в разделе профессионально-прикладная физическая подготовка и включает лекционные, практические и самостоятельные занятия.

Внеучебные занятия предусматривают организацию, проведение и участие студентов в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, в спортивных соревнованиях различного уровня среди высших учебных заведений Российской Федерации. Создание физкультурно-спортивных групп, спортивных секций и команд по различным видам спорта, оказание методической и практической помощи в организации их деятельности согласно плану студенческих спортивных клубов и АССК России.

Интеграция образовательного и воспитательного компонента и формирование профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности осуществляется в процессе производственной практики в рамках учебного плана. В учебном плане по программе бакалавриата по направлениям Педагогическое образование предусмотрена практика комплексного модуля воспитательной деятельности – производственная (педагогическая) практика (классное руководство), а также в блоке практик обязательной части это производственная (педагогическая) практика.

Заключение. Определены организационно-педагогические условия, соблюдение которых необходимо для успешной реализации методики формирования профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности средствами физического воспитания. Разработанная методика формирования профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности средствами физического воспитания построенная на основе реализации образовательного и воспитательного компонентов позволит повысить профессионально значимые физические качества и свойства личности, сформировать знания о ППФП; сформировать способность к реализации воспитательной деятельности в образовательных организациях.

Список литературы

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих педагогов с учетом требований Ядра высшего педагогического образования / К. В. Иксанова, Г. М. Юламанова, А. В. Данилов, Е. В. Данилов // Бизнес. Образование. Право. – 2024. – № 4 (69). – С. 284-288. – DOI 10.25683/VOLBI.2024.69.1107. – EDN IZLSSD.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.]; под редакцией Н. А. Воронова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 140 с.
3. Терехина, О. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогических вузов / О. В. Терехина, А. А. Рогов // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью: сборник научных статей по материалам Международной научно-практической конференции, Пенза, 23–24 октября 2020 года / Под редакцией Е.В. Дворяниновой, А.А. Рогова, А.Н. Луткова, С.В. Петруниной. – Пенза: Пензенский государственный университет, 2020. – С. 174-176. – EDN NJDDBL.
4. Реестр примерных основных общеобразовательных программ: сайт. – Москва, 2022. – URL: <https://fgosreestr.ru> (дата обращения: 30.01.2025). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
5. <Письмо> Минпросвещения России от 14.12.2021 № АЗ-1100/08 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по подготовке кадров по программам педагогического бакалавриата на основе единых подходов к их структуре и содержанию («Ядро высшего педагогического образования»)).

УДК: 796.332

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ ЗАЩИТНИКОВ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ: ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ, ТАКТИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВОК

*Д.Д. Исаенко
НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Россия, г. Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматривается применение интегрального подхода в подготовке юных защитников в детско-юношеском футболе. Актуальность исследования обусловлена необходимостью преодоления разрыва между традиционными методами тренировки и современными требованиями к игрокам обороны. Цель работы - теоретическое обоснование и разработка практических рекомендаций по реализации интегральной методики, объединяющей техническую, тактическую и физическую подготовки. В исследовании использовались методы системного анализа, педагогического наблюдения и сравнительной оценки. Результаты показали, что интегральный подход позволяет повысить эффективность подготовки защитников на 25-30% по сравнению с традиционными методами. Особое внимание уделено разработке комплексных упражнений, моделирующих

игровые ситуации. Выводы исследования могут быть применены в практической работе тренеров в спортивных школах.

Ключевые слова: интегральный подход, детско-юношеский футбол, подготовка защитников, техническая подготовка, тактическое мышление, физическое развитие, тренировочный процесс.

Основной текст. Современный футбол характеризуется постоянным повышением интенсивности игры и усложнением тактических схем, что предъявляет новые требования к подготовке игроков оборонительных позиций. Традиционный подход к тренировке защитников в детско-юношеском футболе, основанный на раздельной работе над техническими, тактическими и физическими компонентами, демонстрирует свою неэффективность в условиях современной спортивной реальности. Интегральный подход представляет собой перспективную методическую систему, в которой различные виды подготовки органически соединяются в единый процесс, что позволяет максимально приблизить тренировочную деятельность к условиям соревновательной практики. Особую значимость этот подход приобретает при подготовке защитников, поскольку современный игрок обороны должен одновременно решать множество задач: контролировать действия противника, читать развитие атаки соперника, выбирать оптимальную позицию, вступать в единоборства, а при овладении мячом – быстро и точно начинать атакующие действия своей команды.

Согласно исследованиям Губы В.П., фрагментарная подготовка, при которой технические элементы отрабатываются изолированно от тактических задач и физических нагрузок, не обеспечивает формирования целостного игрового навыка, необходимого современному защитнику [1, с. 156]. Интегральная методика позволяет преодолеть этот недостаток через создание тренировочных ситуаций, максимально приближенных к реальным игровым условиям. Например, упражнения с численным преимуществом соперника в ограниченном пространстве позволяют одновременно развивать точность передач (технический компонент), умение выбирать позицию и предвидеть действия соперника (тактический компонент), а также совершенствовать скоростно-силовые качества и специальную выносливость (физический компонент). Такой комплексный подход обеспечивает не только формирование двигательных навыков, но и развитие способности эффективно применять эти навыки в условиях игрового стресса и дефицита времени.

Важнейшим аспектом интегральной подготовки является развитие тактического мышления у юных защитников. Как подчеркивает Соловьев Д.С., традиционная тренировка, где технические элементы отрабатываются в статичных положениях без тактического контекста, не способствует формированию «игрового интеллекта» – способности мгновенно анализировать ситуацию и принимать оптимальные решения [2, с. 112]. Интегральный подход предполагает целенаправленное создание на тренировках условий, при которых защитник постоянно сталкивается с необходимостью анализа меняющейся

обстановки, прогнозирования развития событий и выбора наиболее эффективных технических приемов для решения тактических задач. Это особенно важно в свете современных требований к защитникам, которые должны активно участвовать в начинающихся атаках и уметь противостоять высокому прессингу соперника.

Значительное внимание в интегральной подготовке уделяется учету взаимосвязи между физическими кондициями и технико-тактическим мастерством. Исследование Петросяна М.Р. показало, что утомление существенно влияет на качество выполнения технических приемов и точность тактических решений [3, с. 45]. В традиционной системе подготовки этот фактор часто игнорируется – технические элементы отрабатываются в состоянии свежести, что создает иллюзию владения навыком. Интегральный подход предполагает целенаправленное создание условий, при которых технико-тактические действия выполняются на фоне утомления, что способствует формированию более устойчивых двигательных навыков и развитию способности принимать верные решения в условиях физической усталости. Это соответствует реальным игровым условиям, где защитнику приходится действовать эффективно на протяжении всего матча, несмотря на накапливающуюся усталость.

Практическая реализация интегрального подхода требует разработки специализированных упражнений, которые одновременно развивают несколько качеств. Например, упражнение «выход из прессинга» предполагает организацию игры в ограниченном пространстве с созданием численного преимущества атакующих. Защитники в таких условиях должны не только технически грамотно действовать с мячом, но и постоянно анализировать позиции партнеров и соперников, выбирать оптимальное направление атаки и демонстрировать высокий уровень работоспособности. По данным исследования Новикова А.А., защитники, тренировавшиеся по интегральной методике, демонстрировали на 25% более высокие показатели точности передач в условиях давления и на 30% лучше читали игровые ситуации по сравнению со спортсменами, готовившимися по традиционной системе [4, с. 89].

Особую ценность интегральный подход представляет для индивидуализации подготовки защитников с учетом их игровых особенностей. Как показывает практика, унифицированная тренировка игроков разного типа не приносит желаемых результатов. Интегральная методика позволяет разрабатывать индивидуальные тренировочные программы, учитывающие сильные и слабые стороны конкретного футболиста. Например, для защитника, испытывающего трудности с игрой в условиях прессинга, могут быть разработаны специальные упражнения, направленные на развитие именно этого качества, но при этом одновременно совершенствующие технические навыки и физические кондиции. Такой целенаправленный подход обеспечивает более эффективное развитие

необходимых качеств и позволяет максимально раскрыть потенциал каждого игрока.

Важным преимуществом интегрального подхода является оптимизация тренировочного процесса за счет рационального сочетания различных видов подготовки. Традиционная система, предполагающая отдельные тренировки технической, тактической и физической направленностей, требует большего временного ресурса для достижения результатов. Как отмечает Швыков И.А., интегральная методика позволяет сократить общий объем тренировочной нагрузки при одновременном повышении ее эффективности [5, с. 23]. Это особенно значимо в детско-юношеском футболе, где необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся и избегать перегрузок, которые могут негативно сказаться на здоровье и дальнейшем спортивном развитии юных футболистов.

Перспективным направлением развития интегральной подготовки является использование современных технологий, в частности систем видеоанализа и компьютерного моделирования. Как показывает исследование Антипова А.В., применение технологий виртуальной реальности позволяет создавать тренировочные ситуации, максимально приближенные к реальным игровым условиям, но при этом обеспечивающие возможность многократного повторения и детального анализа [6, с. 134]. Это особенно ценно для развития тактического мышления защитников, поскольку позволяет отрабатывать чтение игры и принятие решений без физических нагрузок, что расширяет возможности для совершенствования тактической грамотности.

Особого внимания заслуживает вопрос оценки эффективности интегрального подхода в подготовке юных защитников. Традиционная система контроля, основанная на тестировании физических качеств и технических навыков в стандартных условиях, не отражает реального уровня подготовленности игрока. Необходима разработка комплексной системы оценки, включающей анализ эффективности действий защитника в условиях, максимально приближенных к игровым. Такой подход позволяет более объективно оценить прогресс юного футболиста и своевременно корректировать тренировочный процесс. Например, можно оценивать не просто точность передач, а эффективность передач в условиях активного противодействия соперника, или способность выбирать позицию при организации обороны против быстрой атаки.

Значительный потенциал интегрального подхода связан с возможностью развития психологической устойчивости у юных защитников. Современный футбол характеризуется высоким уровнем психологического давления, и защитники как последняя линия обороны особенно подвержены стрессу. Интегральная тренировка, моделирующая сложные игровые ситуации, позволяет развивать не только физические и технико-тактические качества, но и психологическую устойчивость, способность сохранять концентрацию и принимать верные решения в условиях эмоционального напряжения. Это соответствует реальным требованиям соревновательной практики,

где психологическая готовность часто становится определяющим фактором успеха.

Особую сложность в реализации интегрального подхода представляет необходимость тщательного планирования тренировочного процесса. Бессистемное применение интегральных упражнений без учета принципов постепенности и последовательности может привести к перегрузкам и снижению эффективности подготовки. Поэтому разработка научно обоснованных методик интегральной подготовки, учитывающих возрастные особенности и уровень подготовленности юных защитников, представляет собой актуальную задачу спортивной педагогики. Необходимо четко определять дозировку нагрузок, последовательность введения различных упражнений и методы контроля за состоянием юных футболистов.

Важным аспектом является преемственность интегральной методики на разных этапах многолетней подготовки. Как показывает анализ существующей системы, отсутствие единой методологической линии между этапами подготовки негативно сказывается на эффективности тренировочного процесса. Разработка сквозной программы интегральной подготовки, обеспечивающей последовательное развитие качеств защитника от начального обучения до профессионального уровня, представляет собой перспективное направление совершенствования системы подготовки. Это позволит обеспечить непрерывность тренировочного процесса и избежать потерь в качестве подготовки при переходе с одного этапа на другой.

Практический опыт внедрения интегрального подхода в подготовку юных защитников демонстрирует его высокую эффективность. По данным мониторинга, проведенного в специализированных детско-юношеских школах, футболисты, тренировавшиеся по интегральной методике, показывали более стабильные результаты в соревновательной деятельности, лучше адаптировались к различным тактическим схемам и демонстрировали более высокий уровень понимания игры. Особенно заметен прогресс в развитии умения действовать в сложных игровых ситуациях, где требуется одновременное проявление технического мастерства, тактической грамотности и физических кондиций.

В заключение следует отметить, что интегральный подход в подготовке защитников детско-юношеского возраста представляет собой эффективную методическую систему, позволяющую преодолеть ограничения традиционной тренировки. Органическое единство технической, тактической и физической подготовки обеспечивает формирование целостного игрового навыка, необходимого современному защитнику. Дальнейшее развитие этого направления связано с совершенствованием методик интегральной тренировки, разработкой объективных критериев оценки и внедрением современных технологий в тренировочный процесс. Успешная реализация интегрального подхода требует от тренеров глубокого понимания взаимосвязей между различными видами подготовки и способности творчески подходить

к планированию тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей юных футболистов.

Список литературы

1. Губа, В.П. Интегральная подготовка в футболе: теория и методика / В.П. Губа, А.В. Антипов. – М.: Спорт, 2020. – 228 с.
2. Соловьев, Д.С. Развитие тактического мышления у защитников в футболе / Д.С. Соловьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (186). – С. 110-115.
3. Петросян, М.Р. Влияние утомления на эффективность технико-тактических действий защитников / М.Р. Петросян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 2. – С. 43-47.
4. Новиков, А.А. Современные подходы к подготовке юных футболистов / А.А. Новиков // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 76-80.
5. Швыков, И.А. Оптимизация тренировочного процесса в детско-юношеском футболе / И.А. Швыков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 3. – С. 21-25.
6. Антипов, А.В. Техническая подготовка защитников в условиях прессинга / А.В. Антипов // Физическая культура и спорт в современном обществе. – 2021. – № 1. – С. 132-137.
7. Годик, М.А. Индивидуализация подготовки футболистов / М.А. Годик. – М.: Олимпия Пресс, 2019. – 189 с.

УДК 796.386

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ НАЧИНАЮЩИХ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Е.Ю. Исаков¹, И.С. Конашков²

¹*Московский государственный технический университет гражданской авиации,
Россия, г. Москва;*

²*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. Разнообразие двигательных навыков и действий в процессе занятий настольным теннисом, требуют от начинающих игроков проявления высокого уровня развития координационных способностей, которые достаточно разнообразны по своей двигательной структуре, особенно

при выполнении передвижений. Материалы статьи раскрывают специфику развития координационных способностей в процессе обучения технике передвижений юных игроков в настольном теннисе.

Ключевые слова: настольный теннис, начинающие игроки, техника передвижений, координационные способности, тренировочные средства.

Введение. Физическая и техническая подготовка в тренировочном процессе начинающих теннисистов занимает одно из ведущих мест, так как основной задачей является развитие приоритетных физических качеств и способностей, а также овладение рациональной структурой двигательных действий. Игрок с низким уровнем развития физических качеств, т. е. не обладающий хорошей спортивной подготовкой, обязательно проявит свое несовершенство в технике игры [1, 5].

Передвижения в настольном теннисе являются одним из основных технических элементов на начальном этапе подготовки юных спортсменов в настольном теннисе. Эффективные передвижения оказывают существенное влияние на результативность выполнения многих технических приемов атаки и защиты, что в дальнейшем способствует достижению высоких спортивных результатов в условиях неустойчивого психологического состояния в соревновательной деятельности [2].

Анализ литературных источников [3, 4] позволяет констатировать, что для эффективного овладения техникой передвижений начинающие спортсмены в настольном теннисе должны демонстрировать достаточно высокие показатели развития координационных способностей в тренировочной и соревновательной деятельности. В этой связи, представленная тема статьи является актуальной и требует обоснования.

Цель исследования – доказать эффективность применения физических упражнений обеспечивающих повышение показателей развития координационных способностей в процессе обучения технике передвижений юных спортсменов в настольном теннисе.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие юные теннисисты 7-9 лет спортивных школ города Москвы и Смоленска в количестве 20 человек. Все спортсмены были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек, которые перед началом формирующего эксперимента по показателям выполнения контрольных нормативов, связанных с оценкой координационных способностей не имели достоверных различий, тем самым подтверждая факт однородности рассматриваемых групп. Педагогический эксперимент и тестирование позволяют проверить правильность высказанной предпосылки о том, что правильное применение специальных упражнений направленных на развитие быстроты реакции, смены положения мест на возникающий раздражитель, а также подводящие средства положительно влияют на координацию и технику передвижений у начинающих спортсменов в настольном теннисе.

Для оценки показателей развития координации движений у начинающих спортсменов 7-9 лет в настольном теннисе на тренировочных занятиях проводились специализированные упражнения, которые включали в себя следующие тестовые задания:

Тест 1: Учащийся выполняет три кувырка вперед с броском мяча в цель с 6-ти метров. Цель -0,75 м. Мишень на стене. Выполняется 10 попыток.

Тест 2: Бег по периметру одной стороны площадки против часовой стрелки. По три набивных мяча (1 кг) лежат на линии падения: 1-ый и 3-ий на расстоянии одного метра от боковой линии, 2-ой на середине. Две банкетки стоят перпендикулярно сетке зонами 2-3 и 3-4 у сетки.

Тест 3: На высоте 80% от максимального прыжка спортсмена устанавливается планка. Это препятствие становится на расстоянии 100 см от средней линии, в середине противоположной площадки мишень размером 1x1. Игрок выполняет 10 бросков теннисным мячом, преодолевая препятствие.

Результаты исследования. Оценка предложенных тренировочных заданий направленных на развитие специфических аспектов координации движений и обучения технике передвижений осуществлялась в рамках проведения формирующего педагогического эксперимента и анализировались по динамике полученных результатов.

Анализ данных таблицы 1 позволил установить, что показатели контрольной и экспериментальной группы до начала формирующего педагогического эксперимента были практически одинаковы и не отличались друг от друга ($p > 0,05$).

Таблица 1 – Статистические данные результатов исследования до эксперимента

Показатели	Группы		t
	Экспериментальная $\bar{X} \pm m$	Контрольная $\bar{X} \pm m$	
Тест № 1	6,5±0,80	6,95±0,75	0,60
Тест № 2	53,9±0,82	53,1±0,76	0,70
Тест № 3	5,20±0,05	5,10±0,03	0,80

Примечание: различия существенны: при 5 % уровне значимости, если $t > 2,10$; при 1 % уровне значимости, если $t > 2,88$

Анализ полученных данных показал, что различия не существенны. Это свидетельствует о том, что группы однородны по своей физической подготовке и могут быть использованы в педагогическом эксперименте. В процессе экспериментальной работы в учебно-тренировочном цикле координация движений в процессе обучения технике передвижений у начинающих спортсменов 7-9 лет в настольном теннисе развивалась специальными упражнениями, а в контрольной группе – по общепринятой методике.

После проведения эксперимента было предложено повторное тестирование, результаты которого представлены в таблице 2.

Исследования позволили установить, что в тестовом задании, связанном с выполнением кувyrка и броска мяча в цель с расстояния 6 м (тест 1) у начинающих спортсменов 7-9 лет в настольном теннисе экспериментальной группы к концу формирующего педагогического эксперимента отмечается достоверное превосходство изучаемых показателей ($8,75 \pm 0,54$ раз) по сравнению с контрольной группой ($8,31 \pm 0,43$ раз). Установлено, что t – критерий Стьюдента в данном тестовом задании составляет 2,30, что соответствует $p < 0,05$.

Таблица 2 – Статистические данные результатов исследования после эксперимента

Показатели	Группы		t
	Экспериментальная $\bar{x} \pm m$	Контрольная $\bar{x} \pm m$	
Тест № 1	$8,75 \pm 0,54$	$8,31 \pm 0,43$	2,30
Тест № 2	$49,5 \pm 0,82$	$50,8 \pm 0,76$	2,20
Тест № 3	$6,80 \pm 0,01$	$6,30 \pm 0,04$	2,20

В результате повторного тестирования координационных способностей начинающих спортсменов 7-9 лет в настольном теннисе установлено, что в контрольном упражнении бег по периметру (тест 2) у спортсменов экспериментальной группы ($49,5 \pm 0,82$ с) контрольные результаты превосходят показатели контрольной группы ($50,8 \pm 0,76$ с). Следует обратить внимание на то, что t – критерий Стьюдента составляет между рассматриваемыми группами 2,20 и этот показатель достоверен при $p < 0,05$.

В результате внедрения в педагогический процесс специализированных тренировочных средств, направленных на повышение координационных способностей у начинающих спортсменов 7-9 лет в настольном теннисе экспериментальной группы к окончанию формирующей части эксперимента возросли показатели бросков теннисного мяча (тест 3) до $6,80 \pm 0,01$ раза, по сравнению с испытуемыми контрольной группы, у которых данный показатель составил $6,30 \pm 0,04$ раза ($p < 0,05$).

Заключение. Таким образом, проведенное исследование позволяет утверждать, что специальных упражнений направленных на развитие быстроты реакции, смены положения мест на возникающий раздражитель, а также подводящие средства оказывают существенное влияние на развитие координационных способностей начинающих спортсменов в настольном теннисе, а также обеспечивают формирование рациональной структуры двигательных действий в процессе передвижений во время игры.

Список литературы

1. Барчукова, Г.В. Совершенствование специализированных координационных способностей, влияющих на точность ударных действий игроков в настольный теннис на тренировочном этапе подготовки / Г.В. Барчукова, А.И. Лаптев, Е.Д. Мишутин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 5. – С. 79.
2. Исаков, Е.Ю. Необходимость психологической подготовки при игре в настольный теннис в группах спортивного совершенствования в вузе / Е.Ю. Исаков // Психолого-педагогические проблемы подготовки кадров для социально-экономического развития агропромышленного комплекса. Ежегодный сборник научно-практических работ кафедры физической культуры РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева III Междунар. науч.-практ. конф. по пробл. развития аграрной экономики. – М., 2023. – С. 8-14.
3. Исаков, Е.Ю. Различия между соревновательным и тренировочным процессами в настольном теннисе / Е.Ю. Исаков // Гражданская авиация на современном этапе развития науки, техники и общества: сб. тез. докл. Междунар. науч.-технич. Конф., посвящ. 100-летию отечественной гражданской авиации. – М., 2023. – С. 630-631.
4. Матыцин, О.В. Система формирования специальной подготовленности юных спортсменов на этапах многолетней подготовки в индивидуальных игровых видах спорта: на материале настольного тенниса: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Матыцин Олег Васильевич. – Челябинск, 2002. – 396 с.
5. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе / Л.К. Серова. – М.: Спорт, 2016. – 96 с.

УДК 796.01:612

ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕАКЦИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ

О.В. Калабин¹, Ф.Б. Литвин²

*¹Вятский государственный университет,
Россия, г. Киров;*

*²ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. Наиболее информативным методом определения общего функционального состояния организма спортсмена является анализ вариабельности ритма сердца. Проведение функциональных проб дополняет оценку состояния спортсменов и позволяет выявить синдром перетренированности. В исследовании приняли участие

высококвалифицированные спортсмены различных (игровых, силовых и циклических) видов спорта.

Ключевые слова: вариабельность ритма сердца, вегетативная реакция, адаптация, спорт.

Введение. Современный спорт является очень зрелищным, а профессиональный высокооплачиваемым видом деятельности и вовлекает в регулярные тренировки и соревнования все больше молодежи. Но не все так красиво как на экране телевизора, есть и «обратная сторона медали» [1, 3]. Конечно же спортом заниматься нужно, но полезно это делать в меру и под контролем степени восстановления после физической нагрузки [2]. Сердечно-сосудистая система является основным индикатором влияния физических упражнений и соревновательного стресса на организм спортсмена. Поэтому, как минимум, нужно использовать нагрудные кардиомониторы для наблюдения за частотой сердечных сокращений во время выполнения упражнения и сразу после него, что позволяет увидеть на какой ЧСС происходит работа и не является ли она чрезмерной, так как максимальное значение ЧСС составляет 220 - возраст.

Наиболее информативным экспресс-методом определения общего функционального состояния организма спортсмена и степени восстановления является анализ вариабельности ритма сердца [6]. Временные и спектральные показатели позволяют количественно и качественно оценить общую активность регуляторных механизмов. Проведение функциональных проб дополняет сведения при оценке резервных возможностей, адаптационного потенциала спортсменов и позволяет диагностировать синдром перенапряжения миокарда у спортсменов [4, 5].

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие высококвалифицированные спортсмены (КМС, МС, МСМК, ЗМС) различных видов спорта (волейбол, футбол, хоккей с мячом, бокс, пауэрлифтинг, лыжные гонки, плавание, гиревой и конькобежный спорт) в подготовительном периоде. Регистрацию электрокардиограммы осуществляли с использованием портативного кардиомодуля «ECG Dongle» АО «Нордавинд» (г. Москва), а обработку производили дистанционно с помощью программы «Иским 6.2» ООО "Рамена" (г. Рязань). Обследуемые спортсмены выполняли запись ЭКГ утром до зарядки и завтрака в течение 5 минут лежа, 6 минут стоя, 6 минут лежа и 3 минуты сидя, выполняя 5 секунд вдох и 5 секунд выдох.

Результаты исследования. Обследование высококвалифицированных спортсменов показало, что частота сердечных сокращений (ЧСС) в фоне у спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта выше на 4,3 %, а циклическими на 14,9 % относительно ЧСС спортсменов-игровиков. Но наибольшую активность симпатического отдела ВНС в фоне проявили именно спортсмены, занимающиеся силовыми видами спорта, на что свидетельствуют наименьшие значения вариационного размаха (322,7 мс), повышенный индекс напряжения регуляторных систем организма

(85,18 у. е.), сниженная общая мощность спектра (5528,7 мс²), большие значения вегетативного баланса (3,18 у. е.) и индекса централизации (4,26 у. е.).

Наибольшую вегетативную реактивность на активную ортопробу (положение стоя) проявили спортсмены, занимающиеся циклическими видами спорта. Средние значения ЧСС в фоне достигли 93,27 уд. мин. Значение максимального кардиоинтервала снизилось почти в 2 раза, индекс напряжения регуляторных систем организма значительно вырос (413,9 у. е.), а индекс централизации управления ритмом сердца увеличился более чем в 7 раз.

Средняя реакция на клиностаз (возвращение в положение лёжа) была у всех групп спортсменов близка к норме, т. е. значения временных и спектральных показателей ВСР первого и второго положения лёжа не сильно отличались друг от друга. Но в некоторых обследованиях были замечены гипо-, гипер- и даже парадоксальные реакции на ортоклиностатическую пробу. В основном они являлись следствием недовосстановления организма после развивающей тренировки высокой интенсивности, близкой к соревновательной или нарастающего процесса перетренированности по причине недостатка отдыха и восстановительных мероприятий.

Вегетативная реакция на регулируемое дыхание с частотой 6 циклов в минуту сопровождалась в основном правильными изменениями у всех групп спортсменов: увеличением вариационного размаха (особенно у спортсменов-силовиков в 1,7 раз), снижением стресс-индекса (у спортсменов-силовиков более чем в 2 раза), увеличением в несколько раз общей мощности спектра, мощности волн низкой частоты, вегетативного баланса и индекса централизации управления ритмом сердца.

Заключение. Из представителей игровых, силовых и циклических видов спорта наибольшая активность парасимпатического отдела ВНС и автономного контура регуляции характерна для игровых видов с аэробно-анаэробным механизмом энергообеспечения. Высокие возможности адаптационно-резервных механизмов у игроков подтверждаются достоверно высоким показателем суммарной мощности спектра, при этом показатель индекс напряжения регуляторных систем у них резко снижен.

Список литературы

1. Влияние интенсивных физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему и продолжительность жизни спортсменов / А.С. Самойлов, А.В. Жолинский, Н.В. Рылова и др. // Курортная медицина. – 2023. – № 3. – С. 66-74.
2. Калабин О.В. Индивидуальный подход в определении функциональной готовности организма методом анализа variability ритма сердца для коррекции силовой подготовки в волейболе / О.В. Калабин, М.М. Михайлов // Современные вопросы биомедицины. – 2023. – Т. 7. – № 1. – С. 55-65.
3. Лысенко Л.М. Патологические изменения сердечно-сосудистой системы у спортсменов на фоне синдрома физического перенапряжения / Л.М. Лысенко,

О.А. Кузнецова, Л.В. Шилина // Русский медицинский журнал. – 2015. – Т. 23. – № 4. – С. 239-241.

4. Нарушения ритма сердца как проявление патологического спортивного сердца на разных этапах спортивной подготовки / Е.А. Гаврилова, О.А. Чурганов, Е.В. Брынцева и др. // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 1.

5. Синдром перетренированности как функциональное расстройство сердечно-сосудистой системы, обусловленное физическими нагрузками / В.А. Бадтиева, В.И. Павлов, А.С. Шарыкин и др. // Российский кардиологический журнал. – 2018. – № 23 (6). – С. 180-190.

6. Шлык Н.И. Вариабельность сердечного ритма и методы определения у спортсменов в тренировочном процессе / Н.И. Шлык // Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет». – 2022. – 93 с.

УДК 615.8:616.711

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У БИАТЛОНИСТОВ С ПЛОСКОСТОПИЕМ

В.Г. Калюжин, В.В. Некрашевич

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь, г. Минск*

Аннотация. Исследование направлено на выявление особенностей развития физических способностей у биатлонистов подросткового возраста с наличием плоскостопия, по сравнению с их здоровыми сверстниками. В данной статье представлены сравнения развития статического равновесия, динамического равновесия, скоростных способностей, а также выносливости у спортсменов исследуемых групп.

Ключевые слова: биатлонисты, плоскостопие, подростковый возраст, статическое равновесие, динамическое равновесие, скоростные способности, выносливость.

Введение. Актуальность проблемы заключается в том, что в настоящее время здоровье считается важным условием достижения и развития физического успеха человека. Современный спорт характеризуется интенсивными физическими нагрузками и предъявляет особые требования к состоянию опорно-двигательного аппарата. Изучение данного вопроса особенно актуально в детском спорте, поскольку травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата являются одной из основных причин преждевременного прекращения тренировочной и соревновательной деятельности [1].

Тренировочный процесс в биатлоне сопровождается большой

вертикальной нагрузкой на стопу, снижением амортизационных свойств стопы, перераспределением нагрузки, усилением сократительной способности связочно-мышечного аппарата нижних конечностей. В результате у биатлонистов фиксируется плоскостопие. В связи с этим спортсменам необходимо создать оптимальные условия для развития физических способностей и коррекции плоскостопия [2].

Цель исследования – изучить особенности развития физических способностей у биатлонистов подросткового возраста с наличием плоскостопия и их здоровых сверстников.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в течение 3 месяцев на базе биатлонного комплекса Специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва в Гомеле (Республика Беларусь). В эксперименте приняло участие 24 испытуемых.

В процессе исследования нами был проведен сравнительный педагогический эксперимент целью которого было определения влияния занятий лечебной физической культурой на коррекцию плоскостопия у биатлонистов в возрасте 12–14 лет. В эксперименте сравнивались две группы: контрольная (занимались по тренировочной программе) и экспериментальная (выполняли комплекс упражнений, по коррекции плоскостопия).

Для исследования влияния плоскостопия на тренировочную деятельность у биатлонистов 12–14 лет, как в контрольной, так и в экспериментальной группах до начала проведения и после окончания цикла занятий нами были использованы тесты для определения статодинамического равновесия, скоростно-силовых качеств и выносливости.

Результаты исследования. В таблице 1 приведены данные сравнительного анализа параметров развития физических способностей у биатлонистов с наличием плоскостопия и их здоровых сверстников.

На основании данных, приведенных в таблице 1, существуют статистически значимые различия между результатами данных контрольных тестов у биатлонистов с наличием плоскостопия и их здоровых сверстников. Можно увидеть отставание из-за низкого уровня развития статического равновесия у биатлонистов с наличием плоскостопия.

Таблица 1 – Сравнение показателей статического равновесия у биатлонистов разных групп до начала проведения исследований ($M \pm m$)

ТЕСТЫ	Здоровые	С плоскостопием	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P
Проба Ромберга усложнен., с	19,9±0,86	17,1±1,10	2,07	2,04	<0,05
«Ласточка», с	21,2±1,07	15,7±1,18	3,48	2,75	<0,01
Стойка на носках, с	19,0±0,63	16,5±0,68	2,08	2,04	<0,05

Все тесты у биатлонистов с наличием плоскостопия были статистически значимо ниже, чем у здоровых биатлонистов, что доказывает, что здоровые спортсмены развиты лучше.

В таблице 2 приведены данные сравнительного анализа параметров развития динамического равновесия у биатлонистов подросткового возраста с наличием плоскостопия и их здоровых сверстников до начала исследования. Если проанализировать полученные данные, то становится очевидным, что существуют статистически значимые различия между результатами всех контрольных тестов. При этом параметры развития динамического равновесия выше у здоровых биатлонистов, чем результаты биатлонистов с плоскостопием.

Таблица 2 – Сравнение показателей динамического равновесия у биатлонистов исследуемых групп до начала исследований ($M \pm m$)

ТЕСТЫ	Здоровые	С плоскостопием	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P
«Линия», с	$5,7 \pm 0,06$	$6,1 \pm 0,17$	2,05	2,04	$<0,05$
Ходьба пятясь, с	$8,5 \pm 0,04$	$8,9 \pm 0,19$	2,07	2,04	$<0,05$
Ходьба скрестно, с	$8,7 \pm 0,06$	$9,0 \pm 0,17$	2,06	2,04	$<0,05$

Результаты тестов в таблице 2 однозначно подтверждают, что статистически значимые различия были обнаружены между результатами тестов динамического равновесия у исследуемых групп. Таким образом, можно сделать вывод, что у здоровых биатлонистов лучше развито динамическое равновесие.

В таблице 3 приведены данные сравнительного анализа параметров развития скоростных способностей у биатлонистов подросткового возраста с наличием плоскостопия и их здоровых сверстников.

Таблица 3 – Сравнение показателей скоростных способностей у исследуемых групп до начала проведения исследований ($M \pm m$)

ТЕСТЫ	Здоровые	С плоскостопием	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P
Бег 30 м, с	$4,9 \pm 0,12$	$5,5 \pm 0,21$	2,30	2,04	$<0,05$
Бег 100м, с	$13,4 \pm 0,22$	$14,3 \pm 0,42$	2,05	2,04	$<0,05$
Обегание конуса, с	$13,7 \pm 0,22$	$12,2 \pm 0,62$	2,40	2,04	$<0,05$

Показатели, представленные в таблице 3, свидетельствуют о наличии статистически значимых выраженных различий между показателями уровня развития скоростных способностей у биатлонистов с наличием плоскостопия и их здоровых сверстников до начала исследования. Результаты тестов здоровых биатлонистов статистически значимо лучше, чем у биатлонистов с наличием плоскостопия.

В таблице 4 приведены данные сравнительного анализа параметров развития выносливости у биатлонистов с наличием плоскостопия и их здоровых сверстников до начала исследования.

На основании данных, приведенных в таблице 4, существуют статистически значимые различия между результатами всех контрольных тестов у исследуемых групп. В то же время наблюдается значительное

отставание в развитии выносливости у биатлонистов с плоскостопием от результатов здоровых подростков. Таким образом, можно сделать вывод, что у здоровых биатлонистов лучше развита выносливость.

Таблица 4 – Сравнение показателей выносливости у исследуемых групп до начала проведения исследований ($M \pm m$)

ТЕСТЫ	Здоровые	С плоскостопием	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P
Бег 1 км, с	244±4,41	261±6,87	2,08	2,04	<0,05
«Лыжероллеры», с	351,0±6,61	377±10,73	2,06	2,04	<0,05

Таким образом, результаты в таблицах 1–4 представляют собой данные, полученные по результатам всех контрольных тестов. Они однозначно и статистически достоверно доказывают, что здоровые биатлонисты имеют значительно лучшее физическое развитие, чем биатлонисты с плоскостопием.

Выводы. Полученные результаты представляют собой данные, полученные по результатам всех контрольных тестов. Они однозначно и статистически достоверно доказывают, что здоровые биатлонисты имеют значительно лучшее физическое развитие, чем биатлонисты с плоскостопием. Биатлонисты подросткового возраста с наличием плоскостопия имеют уровень развития физических способностей ниже, чем здоровые биатлонисты, что влияет на состояние здоровья и демонстрацию спортивного результата.

Биатлонисты подросткового возраста с наличием плоскостопия имеют уровень развития физических способностей ниже, чем здоровые биатлонисты, что влияет на их общее состояние здоровья и демонстрацию спортивного результата.

Список литературы

1. Айкина, В.А. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы конференции / Под общ. ред. В.А. Айкина – Омск: СибГУФК, 2018. – 131 с.
2. Лукьяненко, Т.Н. Организация медицинского контроля на этапах подготовки спортсменов для раннего выявления плоскостопия: практ. пособие / Т.Н. Лукьяненко, И.А. Малеванная, О.А. Трушко. – Минск: РНПЦ спорта, 2025. – 26 с.
3. Чечётин, Д.А. Физическая реабилитация детей школьного возраста при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: практическое пособие для инструкторов-методистов физической реабилитации / Д.А. Чечётин. В 2-х томах. Т. 1. – Гомель: ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», 2017. – 116 с.

ОБУЧЕНИЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ НЫРЯНИЮ В ДЛИНУ ПРИ ПРЕОДОЛЕНИИ ВОДНЫХ ПРЕГРАД

Д.А. Картамышев, В.И. Ровенский, А.Н. Дибров
Краснодарское высшее Военное авиационное училище
летчиков имени А.К. Серова,
Россия, г. Краснодар

Аннотация. В статье раскрываются обучение военнослужащих нырянию в длину при преодолении водных преград, рассматривается анкетирование специалистов проводящих учебно-тренировочные занятия по военно-прикладному плаванию и на основании их взглядов формируется экспериментальная программа. Анализируется процесс физической тренировки военнослужащих при проведении занятий по военно-прикладному плаванию, и сравниваются показатели физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце проведенного исследования.

Ключевые слова: военно-прикладное плавание, процесс физической тренировки военнослужащих, экспериментальная и контрольная группа, физические качества, физическое развитие и функциональное состояние, преодоление водных преград.

Введение. Элиминировать существующее ограничение, свойственное методике начального обучения прикладному плаванию при использовании ее в практике обучения военнослужащих, возможно при условии совершенствования плавательных навыков на основе ранее сформировавшихся движений, которые должны не только рассматриваться в качестве исходного уровня индивидуальных двигательных возможностей обучаемых, но и использоваться в учебном процессе. Такой подход отражает релевантность методики замещения отдельных гидрогенных локомоций военнослужащих при освоении ими прикладного плавания в условиях дефицита времени, отводимого на обучение.

Таким образом, актуальность исследования заключается в высокой значимости обучения военнослужащих нырянию в длину при преодолении водных преград для эффективного выполнения задач в соответствии с предназначением.

Цель работы – разработать и экспериментально обосновать эффективность использования средств и методов в обучении военнослужащих военно-прикладному плаванию для повышения эффективности формирования и развития навыков в нырянии в длину при преодолении водных преград.

Объект исследования – процесс военнослужащих военно-прикладному плаванию.

Предмет исследования – обучение военнослужащих нырянию в длину при преодолении водных преград.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что рациональное использование средств и методов в обучении военнослужащих военно-прикладному плаванию будет способствовать повышению эффективности формирования и развития навыков в нырянии в длину при преодолении водных преград.

Организация и методы исследования. Для решения поставленных в исследовании задач использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников, опрос в виде анкетирования, оценка физического развития и функционального состояния, оценка физической подготовленности, педагогический эксперимент, статистическая обработка результатов эксперимента.

Нами был осуществлён опрос в виде анкетирования 24 специалистов проводящих учебно-тренировочные занятия по военно-прикладному плаванию. Данная категория специалистов должна была определить какие средства военно-прикладному плаванию используемые на учебно-тренировочных занятиях позволят сформировать и развить навыки в нырянии в длину при преодолении водных преград.

Результаты анкетирования представлены на Рисунке 1.

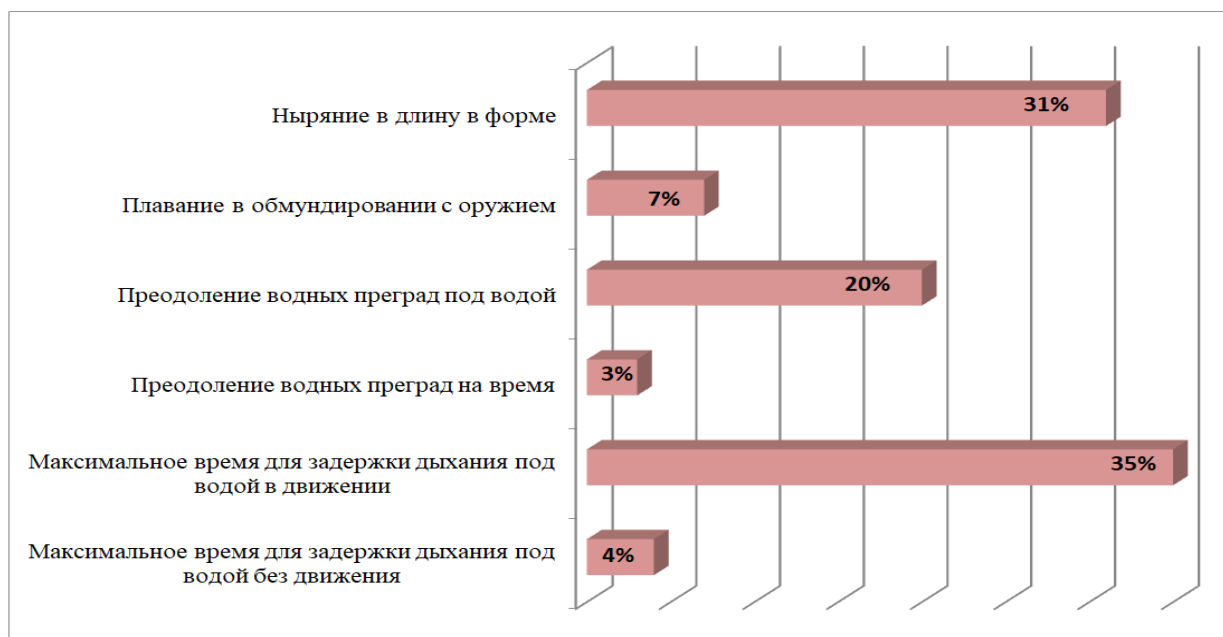


Рисунок 1 – Результаты анкетирования 24 специалистов проводящих учебно-тренировочные занятия по военно-прикладному плаванию

Большинство из опрошенных респондентов подтвердили наши предположения, что при проведении учебно-тренировочных занятий по военно-прикладному плаванию для повышения эффективности формирования и развития навыков в нырянии в длину при преодолении водных

преград следует использовать следующие упражнения с направленностью на максимальное время для задержки дыхания под водой в движении, на преодоление водных преград под водой, на ныряние в длину в форме.

При разработке программы по рациональному использованию средств и методов в обучении военнослужащих военно-прикладному плаванию для повышения эффективности формирования и развития навыков в нырянии в длину при преодолении водных преград, мы постарались принять во внимание результаты анкетирования и скорректировать экспериментальную программу в соответствии с выдвигаемой гипотезой.

Экспериментальная программа по рациональному использованию средств и методов в обучении военнослужащих военно-прикладному плаванию для повышения эффективности формирования и развития навыков в нырянии в длину при преодолении водных преград.

Педагогический эксперимент проводился в войсковой части с целью исследования использования средств и методов в обучении военнослужащих военно-прикладному плаванию для повышения эффективности формирования и развития навыков в нырянии в длину при преодолении водных преград. Для участия в эксперименте были отобраны две группы: (ЭГ) экспериментальная группа 28 военнослужащих частей по контракту и (КГ) контрольная группа 28 военнослужащих по контракту.

Занятия по военно-прикладному плаванию в КГ проводились в соответствии с приказом об организации физической подготовки с военнослужащими воинской части, с военнослужащими ЭГ Занятия по физической подготовке проводились в соответствии с экспериментальной программой.

Перед началом педагогического эксперимента по рациональному использованию средств и методов в обучении военнослужащих военно-прикладному плаванию для повышения эффективности формирования и развития навыков в нырянии в длину при преодолении водных преград мы оценили их физическое развитие и функциональное состояние (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение уровня показателей функционального состояния и физического развития у испытуемых ЭГ (n-28) и КГ (n-28) в начале исследования, $\bar{X} \pm m$

Показатели (ед. измерения)	В начале педагогического эксперимента (X1)	В конце педагогического эксперимента (X2)	Разница X2 - X1
Рост стоя, см	$\frac{170,14 \pm 1,37}{171,29 \pm 1,45}$	$\frac{170,48 \pm 1,47}{171,32 \pm 1,39}$	$\frac{0,34}{0,03}$
ДАД, мм рт. ст.	$\frac{64,53 \pm 0,49}{63,44 \pm 0,59}$	$\frac{63,40 \pm 0,50}{64,19 \pm 0,55}$	$\frac{1,13}{- 0,75}$
САД, мм рт. ст.	$\frac{131,36 \pm 0,68}{131,22 \pm 0,57}$	$\frac{130,61 \pm 0,76}{131,41 \pm 0,52}$	$\frac{- 0,75}{0,19}$

Продолжение таблицы 1 – Сравнение уровня показателей функционального состояния и физического развития у испытуемых ЭГ (n-28) и КГ (n-28) в начале исследования, $X \pm m$

ЧСС, уд. мин.	$\frac{65,56 \pm 0,83}{65,51 \pm 1,26}$	$\frac{65,38 \pm 0,78}{64,91 \pm 1,06}$	$\frac{0,18}{0,6}$
Вес, кг	$\frac{74,16 \pm 0,96}{75,64 \pm 1,05}$	$\frac{73,49 \pm 0,82}{74,89 \pm 1,04}$	$\frac{0,67}{0,75}$

Примечание. В числителе показатели экспериментальной группы, в знаменателе показатели контрольной группы, Δ – обозначены различия показателей между группами

Показатели физического развития и функционального состояния у испытуемых ЭГ и у испытуемых КГ в начале педагогического эксперимента оказалась практически одинаковой, это значит, что на начальном этапе исследования обе группы имели равные функциональные возможности.

Также перед началом и по окончании педагогического эксперимента мы исследовали динамику показателей уровня физической подготовленности в упражнениях по военно-прикладному плаванию испытуемых ЭГ и КГ по упражнениям НФП-2023 года:

- упражнение № 57 (плавание в обмундировании с оружием на 100 м);
 - упражнение № 58 (ныряние в длину в форме);
 - упражнение № 56 (плавание в обмундировании с оружием на 50 м).
- (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнение уровня показателей физической подготовленности у испытуемых ЭГ (n-28) и КГ (n2-8) в начале и в конце эксперимента, $X \pm m$

Упражнения НФП-2023 г. (единица измерения)	В начале педагогического эксперимента (X1)	В конце педагогического эксперимента (X2)	Разница X2 - X1
Упражнение № 57 плавание в обмундировании с оружием на 100 м (баллы)	$\frac{63,43 \pm 2,51}{63,12 \pm 2,75}$	$\frac{83,41 \pm 2,57}{65,13 \pm 2,62}$	$\frac{19,98}{2,01}$
Упражнение № 58 ныряние в длину в форме (баллы)	$\frac{51,61 \pm 2,45}{51,52 \pm 2,53}$	$\frac{64,65 \pm 2,43}{55,72 \pm 2,87}$	$\frac{13,04}{4,2}$
Упражнение № 56 плавание в обмундировании с оружием на 50 м (баллы)	$\frac{50,41 \pm 2,34}{50,56 \pm 2,59}$	$\frac{69,24 \pm 2,43}{51,34 \pm 2,72}$	$\frac{18,83}{0,78}$

Примечание: В числителе – показатели экспериментальной группы (ЭГ), в знаменателе – показатели контрольной группы (КГ), Δ – различия показателей между ЭГ и КГ.

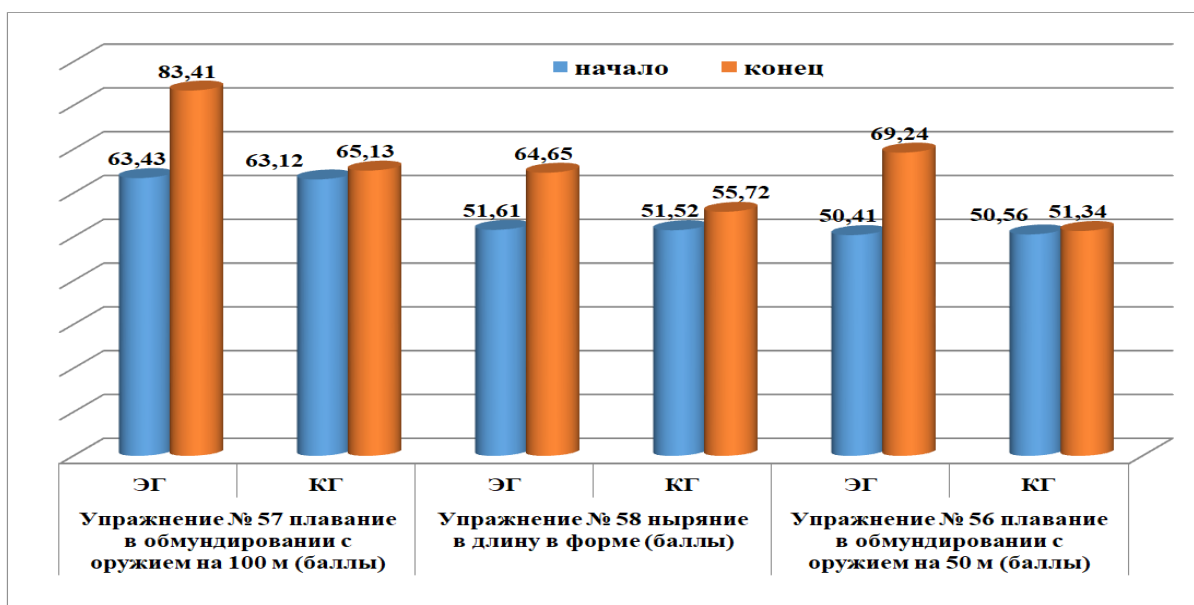


Рисунок 2 – Диаграмма сравнения показателей физической подготовленности у военнослужащих в начале и в конце эксперимента

При сравнении показателей физической подготовленности представленных в таблице 2 и на рисунке 2, в начале и в конце исследования видно, что ЭГ испытуемых по сравнению с КГ в конце педагогического эксперимента достигли разницы в 19,98 балла в упражнении № 57 плавание в обмундировании с оружием на 100 м. Более высокий показатель испытуемых ЭГ является следствием использования в экспериментальной программе комбинированного способа чередования технических действий работы руками и ногами способами кроль и брасс. При чередовании разных техник плавания организм получает разные виды объёма и интенсивности получаемой нагрузки, что повышает эффективность в плавании в обмундировании с оружием на 100 м.

При сравнении показателей физической подготовленности представленных в Таблице 2 и на Рисунке 2, в начале и в конце исследования видно, что ЭГ испытуемых по сравнению с КГ в конце педагогического эксперимента также достигли разницы в 13,04 балла в упражнении № 58 ныряние в длину в форме. Данный прирост показателей обусловлен включением в экспериментальную программу отработку отдельных упражнений при задержке дыхания во время интенсивной физической нагрузки, когда в организм не поступает кислород, столь необходимый для работы мышц, при этом в зависимости от нагрузки потребление кислорода организмом увеличивается до 1,5-2 л/мин, что способствует увеличению потребления кислорода, вызывая кислородную недостаточность и как следствие увеличение показателей в упражнении № 57 плавание в обмундировании с оружием на 100 м.

Более высокий показатель в упражнении № 56 плавание в обмундировании с оружием на 50 м достигший прироста на 18,83 балла

представленный в таблице 2 и на рисунке 2, также был зафиксирован у испытуемых ЭГ. Положительная динамика испытуемых ЭГ является результатом использования в экспериментальной программе отработки отдельных элементов водных преград требующих силового преодоления с минимальным временем на восстановление организма, что позволило в значительной степени повысить показатели в упражнении № 56.

Заключение. Проанализировав процесс обучения военнослужащих военно-прикладному плаванию, нами было выявлено, что при проведении учебно-тренировочных занятиях с военнослужащими по военно-прикладному плаванию выполняется акцент на выполнение упражнений НФП-2023 года, где акцент выполняется технику плавания, игнорируя другие направления данного военно-прикладного спорта, что не позволяет сформировать и развить навыки в нырянии в длину при преодолении водных преград, что является необходимым условием при выполнении специальных задач.

При разработке программы по рациональному использованию средств и методов в обучении военнослужащих военно-прикладному плаванию для повышения эффективности формирования и развития навыков в нырянии в длину при преодолении водных преград, мы взяли за основу результаты анкетирования специалистов в области проведения военно-прикладного плавания, и интегрировали их в экспериментальную программу, что позволило определить необходимые упражнения, приемы и действия способствующие эффективному формированию и развитию навыков в нырянии в длину при преодолении водных преград. При экспериментальном обосновании программы по рациональному использованию средств и методов в обучении военнослужащих военно-прикладному плаванию для повышения эффективности формирования и развития навыков в нырянии в длину при преодолении водных преград, можно сделать вывод, что испытуемые ЭГ после проведения педагогического эксперимента достигли более высоких результатов по всем показателям.

Список литературы

1. Горелов, А.А. Основы специальной физической подготовки летного состава /А.А. Горелов / Воен. ин-т физ. культуры. – СПб.: [б.и.], 1998. – 144 с.
2. Грачев, К.А. Педагогическая модель обучения прикладному плаванию курсантов военно-учебных заведений с использованием методики замещения гидрогенных локомоций: дис. ... к.п.н. – СПб., 2017. – С. 57.
3. Ериков, В.М. Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания. – Рязань: Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина, 2020. – С. 77.
4. Клешнев, И.В. Совершенствование спортивного навыка с применением техногенных регуляторных связей и условий управления движениями человека // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – № 4. – С. 39.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, СИЛЫ И БЫСТРОТЫ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СРЕДСТВАМИ ВОЕННОГО ПЯТИБОРЬЯ

Д.А. Картамышев¹, Р.Р. Шипилов², М.Л. Дмитренко¹

*¹Краснодарское высшее Военное авиационное училище летчиков
имени А.К. Серова,*

Россия, г. Краснодар;

²Войсковая часть 52245,

Россия, г. Донецк

Аннотация. В статье раскрываются особенности рационального применения средств военного пятиборья в процессе физической тренировки военнослужащих, рассматривается анкетирование специалистов по военному пятиборью и на основании их взглядов формируется экспериментальная программа. Анализируется процесс физической тренировки военнослужащих по военному пятиборью, и сравниваются показатели физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце проведенного исследования.

Ключевые слова: средства военного пятиборья, физической тренировки военнослужащих, экспериментальная и контрольная группа, физические качества, физическое развитие и функциональное состояние.

Введение. Интеграция военного пятиборья тесно связана с расширением международного взаимодействия и укреплением партнерства между армиями различных государств. Организация и проведение международных состязаний по данному виду спорта способствуют обмену опытом и знаниями, разработке единых стандартов подготовки и совершенствованию профессионального мастерства участников [3]. Подобное взаимодействие содействует укреплению связей между вооруженными силами различных стран, позволяет внедрять передовые методики в процесс обучения военнослужащих, что в свою очередь положительно сказывается на их общей боеготовности.

В дальнейшем развитии военного пятиборья особое место отводится углублению научных исследований в областях спортивной медицины и физиологии. Это позволит получить более четкое представление об оптимальных способах подготовки военнослужащих к высоким физическим нагрузкам и методах предотвращения травм. Разработка действенных способов восстановления после интенсивных тренировок и соревнований также является актуальной задачей для повышения качества подготовки военнослужащих, позволяя с помощью средств военного пятиборья сформировать такие важные для профессиональной деятельности качества, как сила и скорость [4].

Цель работы – разработать и экспериментально обосновать эффективность применения средств военного пятиборья в процессе физической

тренировки военнослужащих для повышения эффективности развития физических качеств, силы и быстроты.

Объект исследования – процесс физической тренировки военнослужащих по военному пятиборью.

Предмет исследования – развитие физических качеств, силы и быстроты военнослужащих средствами военного пятиборья.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что рациональное применение средств военного пятиборья в процессе физической тренировки военнослужащих позволит повысить эффективность развития физических качеств, силы и быстроты.

Организация и методы исследования. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, опрос в виде анкетирования, оценка физического развития и функционального состояния, оценка физической подготовленности, педагогический эксперимент, статистическая обработка результатов эксперимента.

Методика тренировки физических качеств в контексте военного пятиборья представляет собой комплексный и разнообразный подход, который развивает выносливость, силу, ловкость, координацию и другие важнейшие физические характеристики, необходимые для успешного выполнения боевых заданий [1]. Это требует систематического подхода, сочетания различных видов тренировок и учёта специфических нужд армии. С помощью такого рода тренировок военнослужащие становятся более подготовленными к сложным и экстремальным ситуациям, что напрямую влияет на их боеспособность и способность выполнять задачи в реальных условиях [2].

Нами был осуществлён опрос в виде анкетирования 22 специалистов проводящих учебно-тренировочные занятия по военному пятиборью со сборными командами воинских частей и военных вузов. Данная категория специалистов должна была определить, какие средства военного пятиборья, используемые на учебно-тренировочных занятиях при подготовке к соревнованиям, позволят развить такие физические качества как сила и быстрота.

Большинство из опрошенных респондентов подтвердили наши предположения, что при проведении учебно-тренировочных занятий по военному пятиборью при подготовке к соревнованиям для развития таких физических качеств как сила и быстрота, в тренировочном процессе на силу необходимо использовать упражнения для преодоления отдельных элементов полосы препятствий, на силовую выносливость упражнения с различным темпом и интенсивностью для преодоления ОКП в целом и на быстроту, также преодоление отдельных элементов полосы препятствий и скоростных передвижений между ними.

При разработке программы по рациональному применению средств военного пятиборья в процессе физической тренировки военнослужащих для повышения эффективности развития физических качеств, силы и быстроты для повышения эффективности её выполнения, мы постарались принять

во внимание результаты анкетирования и скорректировать экспериментальную программу в соответствии с выдвигаемой гипотезой

Перед началом педагогического эксперимента по исследованию применения средств военного пятиборья в процессе физической тренировки военнослужащих для повышения эффективности развития физических качеств, силы и быстроты для определения однородности обеих групп мы оценили их физическое развитие и функциональное состояние

Показатели физического развития и функционального состояния у испытуемых ЭГ и у испытуемых КГ в начале педагогического эксперимента оказалась практически одинаковыми, это значит, что на начальном этапе исследования обе группы имели равные функциональные возможности.

Также перед началом и по окончании педагогического эксперимента мы исследовали динамику показателей уровня физической подготовленности испытуемых ЭГ и КГ по упражнениям НФП-2023 года: упражнение № 6 (подъем силой на перекладине), упражнение № 45 (общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий) и упражнение № 68 (метание гранаты на дальность с места) (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение уровня показателей физической подготовленности у испытуемых ЭГ (n=20) и КГ (n=20) в начале и в конце эксперимента, $X \pm m$

Упражнения НФП-2023 г. (единица измерения)	Начало эксперимента (X1)	Конец эксперимента (X2)	Различия X2 - X1
Упражнение № 68, метание гранаты на дальность с места (баллы)	$\frac{61,22 \pm 2,45}{61,01 \pm 2,65}$	$\frac{78,35 \pm 2,53}{65,23 \pm 2,55}$	$\frac{17,13}{4,22}$
Упражнение № 45, ОКУ на ЕПП (баллы)	$\frac{53,59 \pm 2,12}{53,57 \pm 1,13}$	$\frac{64,65 \pm 2,43}{55,72 \pm 2,87}$	$\frac{11,06}{2,15}$
Упражнение № 6, подъем силой на перекладине (баллы)	$\frac{53,35 \pm 2,13}{52,12 \pm 2,11}$	$\frac{69,34 \pm 2,45}{55,34 \pm 2,12}$	$\frac{15,99}{2,15}$

Примечание: В числителе – показатели экспериментальной группы (ЭГ), в знаменателе – показатели контрольной группы (КГ), Δ – различия показателей между ЭГ и КГ.

При сравнении показателей физической подготовленности представленных в Таблице 1, в начале и в конце исследования видно, что ЭГ испытуемых по сравнению с КГ в конце педагогического эксперимента достигли разницы в 17,13 балла в упражнении № 68 (метание гранаты на дальность с места). Более высокий показатель испытуемых ЭГ является следствием использования в экспериментальной программе упражнений в преодолении отдельных элементов полосы препятствий, где требуется за счёт

мышечных усилий эффективно выполнить технические действия, увеличение силовых показателей позволило повысить результаты в метании гранаты.

При сравнении показателей физической подготовленности представленных в Таблице 1, в начале и в конце исследования видно, что ЭГ испытуемых по сравнению с КГ в конце педагогического эксперимента также достигли разницы в 11,06 балла в общем контрольном упражнении на единой полосе препятствий. Данный прирост показателей обусловлен включением в экспериментальную программу отработку отдельных элементов полосы препятствий, прохождение её в различных темпах нагрузки и интенсивности, а также выполнением постоянного контроля данного упражнения, где вышеуказанный способ позволил значительно повысить результаты испытуемых экспериментальной группы за счет интервального метода развития физических качеств.

Более высокий показатель в упражнении № 6, (подъем силой на перекладине) достигший прироста на 15,99 балла представленный в таблице 1, также был зафиксирован у испытуемых ЭГ. Положительная динамика испытуемых ЭГ является результатом использования в экспериментальной программе отработки отдельных элементов полосы препятствий, требующих силового преодоления с минимальным временем на восстановление организма, что позволило в значительной степени повысить силовые показатели.

Заключение. Проанализировав процесс физической тренировки военнослужащих по военному пятиборью, нами было выявлено, что военнослужащие на учебно-тренировочных занятиях по военному пятиборью выполняют акцент на определённую дисциплину, где они могут максимально проявить свои лучшие физические качества, игнорируя другие направления данного военно-прикладного спорта, что не позволяет гармонично развивать все необходимые физические качества не позволяя эффективно подготовиться к соревнованиям.

При разработке программы по рациональному применению средств военного пятиборья в процессе физической тренировки военнослужащих для повышения эффективности развития физических качеств, силы и быстроты, мы взяли за основу результаты анкетирования специалистов в области подготовки военных пятиборцев, и интегрировали его на собственный соревновательный опыт, что позволило определить необходимые упражнения, приемы и действия, способствующие эффективному развитию силы и быстроты.

Подводя итоги проведенного педагогического эксперимента и полученным результатам по его окончании можно заключить, что задачи исследования выполнены, цель достигнута и подтверждена рабочая гипотеза заключающаяся в том, что рациональное применение средств военного пятиборья в процессе физической тренировки военнослужащих позволит повысить эффективность развития физических качеств, силы и быстроты.

Список литературы

1. Варакин А.П. Специальная работоспособность. Развитие физических качеств в военном пятиборье: учебное пособие для институтов физ. культуры. – М.: ФиС, 2003.
2. Волков Н.И. Энергетический обмен и работоспособность человека в условиях напряженной мышечной деятельности: Автореферат. – М., 2009.
3. Вржевский И.В. Последствие нагрузки, полученной во время тренировочного урока и построение малого цикла тренировки // На голубых дорожках. – М.: ФиС, 2006. – С. 32-46.
4. Современное пятиборье. Учебник для институтов физ. культуры / Под ред. А.Н. Варакина. – М.: ФиС, 2015.

УДК 796.966

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В.Ю. Качалов, Я.Д. Кунгуров

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»,
Россия, г. Казань*

Аннотация. Статья исследует психологические аспекты подготовки юных хоккеистов к профессиональной деятельности, включая развитие мотивации, уверенности и психической устойчивости. Рассматриваются методы тренировки, способствующие формированию командного духа и управлению стрессом, а также роль тренеров и родителей в этом процессе.

Ключевые слова: психологическая подготовка, юные хоккеисты, мотивация, психическая устойчивость, командный дух.

Актуальность. Становление будущих профессиональных хоккеистов охватывает широкий диапазон задач, среди которых немалое значение приобретает психическая составляющая подготовки. Неизбежное соперничество, свойственное современному спортивному сообществу, требует от молодых спортсменов не только высоких физических данных, но и глубокого освоения механизмов внутренней мотивации, формирования психологической безопасности и способности к поддержанию уверенности даже в условиях жесткой конкуренции. Значимость изучения данной тематики определяется необходимостью конструирования комплексных образовательных систем, в которых индивидуальные психические черты детей-спортсменов обстоятельно анализируются и используются для обеспечения их гармоничного вхождения в профессиональную среду.

Цель исследования включает всестороннее рассмотрение ключевых психических факторов, сопровождающих процесс становления юных хоккеистов, а также выработку практических ориентиров для наставников и родителей, направленных на совершенствование методов подготовки с учетом психологических приоритетов.

С самого раннего возраста юные спортсмены, осваивающие хоккей, вовлекаются в интенсивную соревновательную среду, где ожидания наставников и управленцев клуба относительно как игрового результата, так и максимальной эффективности на каждом временном отрезке матча, создают устойчивый фон психологического напряжения [1]. Данный прессинг, формируемый регулярными состязаниями и неумолимым ритмом тренировок, оказывает комплексное воздействие на формирование личностных качеств, способствует появлению выраженных черт характера, которые иногда прогрессируют до акцентуации, а эмоциональное равновесие и психическая устойчивость юных игроков оказываются под угрозой, зачастую ограничивая реализацию их врожденных и приобретённых способностей.

Специфика командных взаимодействий в хоккее усиливает индивидуальное давление на каждого члена коллектива: место в стартовом составе напрямую определяется продуктивностью на льду, проявленной стабильностью и вкладом в итоговый успех команды. В случае возникновения травмы у одного из ключевых спортсменов место в составе мгновенно может занять резервист, тем самым моментально лишая предыдущего игрока необходимой игровой практики, что создаёт дополнительное напряжение и усиливает конкуренцию среди спортсменов [3].

В психологической подготовке молодых хоккеистов особо выделяется необходимость глубокого анализа и развития навыков регуляции эмоциональных состояний. Управление эмоциями, равно как и понимание особенностей внутренних ощущений, существенно влияет на продуктивность тренировочного процесса и адаптацию к экстремальным условиям, характерным для спорта высших достижений. Комплекс мероприятий по преодолению стрессовых факторов, включая диагностику причин возникновения напряжения – будь то масштабное давление соревнований, острое предстартовое волнение или изменение привычных условий во время интенсивных учебно-тренировочных сборов, – позволяет с большей вероятностью достигать желаемых результатов при наличии квалифицированного подхода к анализу психоэмоциональных реакций и учёта индивидуальных особенностей протекания стресса [4].

Методы исследования. Экспериментальной площадкой выступило Академия хоккея «Ак Барс» имени Ю. И. Моисеева объединяющая четыре детско-юношеские спортивные школы: «Ак Барс» (Казань), «Ак Барс-Нефтяник» (Альметьевск), «Ак Барс-Динамо» (Казань) и «Ак Барс-ТАНЕКО» (Нижнекамск). В исследовании приняли участие 10 хоккеистов.

В качестве методов исследования в рамках подготовки к данной публикации мы применяли анализ научной литературы, методы математической статистики, анкетирование, наблюдение, метод беседы.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведённый многоступенчатый анализ, включающий в себя как прямое взаимодействие с хоккеистами, так и опросно-анкетные методики, выявил наиболее типичные трудности, сопровождающие молодых спортсменов во время подготовки и участия в состязаниях. Преобладающее большинство из числа опрошенных демонстрировали явные признаки предстартовой гиперактивации (89,2 %), а также указывали на эпизодическую эмоциональную инертность перед началом соревнований (7,1 %). Лишь незначительная доля респондентов (3,7 %) отмечала неизменность личных игровых и тренировочных показателей.

В процессе детального изучения организации психологического обеспечения юных хоккеистов была уточнена методика сопровождения: выяснилось, рассматриваются ли вопросы психотренинга на командных занятиях, излагаются ли теоретические положения, связанные с выявлением и коррекцией эмоциональных реакций, а также моделируются ли ситуационные задания, имитирующие стрессовые условия спортивной деятельности. Дополнительно обращалось внимание на индивидуализированные советы тренеров по компенсации деструктивных эмоций, объяснение алгоритмов, позволяющих гибко реагировать на проявления страхов, гнева, обиды, чувства стыда и других негативных состояний прямо по ходу игры. Также был затронут вопрос передачи спортсменам информации о стратегиях нейтрализации провокаций оппонентов и о средствах минимизации вероятности удаления с поля, практики проведения личных и коллективных консультаций с учётом персональных психических черт, а кроме того – уделяется ли внимание командной сплочённости, предупреждению и разбору конфликтов внутри коллектива, предоставлению инструкций по освоению методов управления предстартовыми состояниями.

Почти все участники исследования отрицали наличие систематических разъяснений, образовательных мероприятий или индивидуальных разборов, связанных с вышеперечисленными аспектами. В редких случаях отмечалось, что тренерский совет предлагает использовать силовые компоненты игры для ослабления внутреннего напряжения. Несмотря на эффективность кинестетической разрядки для преодоления страхов, стоит признать, что продолжительность подобного подхода ограничена; кроме того, отсутствует глубинная диагностика психоэмоциональных причин, что приводит к росту утомляемости и затрат резервов нервной и физической энергии молодого хоккеиста.

Значительно ограниченным оказалось и рассмотрение вопросов психологии непосредственно в предсоревновательные моменты. Комплексное сопровождение спортивной карьеры должно предусматривать, по нашему мнению, не только мониторинг состояния перед играми, но и регуляцию поведения в предтренировочной фазе, во время упражнений,

в межтренировочные интервалы, внутри макро- и мезоциклов, а также поддерживающие мероприятия в промежутках между отдельными игровыми эпизодами, после завершения состязаний, что пока не закреплено в практике подготовки специалистов отрасли.

В дополнение, анализ результатов анкетирования, в том числе среди родителей, позволил зафиксировать высокую заинтересованность семей в более глубоком освоении психолого-педагогических аспектов хоккейной деятельности. Родители сообщали о выраженной обеспокоенности переменчивостью поведения детей: необходимая для игры импульсивность, внезапные перемены настроения и иногда неочевидные поводы для раздражения приводят взрослых к формированию таких ощущений, как дезадаптация, психоэмоциональное напряжение, тревожность, внутренний дискомфорт, хроническая усталость, ощущение бессмысленности, повышенная озабоченность, внутренняя опустошенность, чувство поражения, растерянность, а также иные состояния, осложняющие повседневную коммуникативную среду в семье.

Выводы. В рамках анализируемого исследования были зафиксированы выраженные трудности, сопровождающие молодых хоккеистов в ходе подготовки к матчам и их непосредственном участии в состязаниях. Наиболее отчетливо проявляются признаки, связанные с устойчивой эмоциональной инертностью и выраженной гиперактивацией в предпредставительном периоде. Детальное рассмотрение механизмов психологического сопровождения показало ограниченность регулярных методических психотренингов, а также отсутствие адресных рекомендаций со стороны специалистов, призванных содействовать конструктивному регулированию негативных эмоциональных проявлений. Подобный дефицит способствует нарастанию утомления и ослабляет игровой потенциал спортсменов. Немалую озабоченность по поводу частых флуктуаций поведенческих моделей и эмоциональной нестабильности юных игроков высказывают родители, что подчеркивает заложенную необходимость углубленного интегрирования психолого-педагогической составляющей в тренировочную среду. Следовательно, эффективная система сопровождения спортивной траектории не может быть ограничена лишь контрольно-оценочными процедурами накануне игр, а должна предполагать целостное и системное внимание к психологическим процессам на протяжении всего тренировочного цикла. Реализация такого подхода способна оптимизировать эмоциональный фон участников и, соответственно, увеличить их результативность на льду.

Список литературы

1. Абрамов А. А. Особенности многолетней подготовки юных хоккеистов к профессиональной деятельности // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2009. – № 102. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-mnogoletney-podgotovki-yunyh-hokkeistov-k-professionalnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 31.05.2025).

2. Мудрук, А. В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: учебное пособие / А. В. Мудрук. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2005. – 36 с. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/65015.html> (дата обращения: 31.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Павлова, Н. В. Совершенствование общей и специальной подготовки юных хоккеистов в многолетнем тренировочном цикле: методические рекомендации / Н. В. Павлова. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 78 с. – ISBN 978-5-91930-119-6. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/95620.html> (дата обращения: 31.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Романова Н. Н., Латюшин Я. В., Дятлов Д. А., Кулиев В. А. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-podgotovki-yunyh-hokkeistov> (дата обращения: 31.05.2025).

УДК 378.14

РОЛЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ КЛАССОВ

В.Ю. Качалов, М.А. Чернов

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»,
Россия, г. Казань*

Аннотация. Статья посвящена значимости спортивно-оздоровительного направления во внеурочной деятельности младших классов. Основное внимание уделяется важности формирования у детей бережного отношения к своему здоровью с раннего возраста.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительное направление, внеурочная деятельность, младший школьный возраст, здоровьесберегающая среда.

Государственная политика Российской Федерации в образовательной сфере устанавливает приоритетным направлением охрану здоровья учащихся согласно закону «Об образовании» [1]. Современная школа внедряет разнообразные спортивно-оздоровительные программы, уделяя особое внимание ученикам начальных классов. Ранний возраст становится определяющим периодом формирования полезных привычек и предпочтений, закрепляющихся в школьной среде на долгие годы.

Национальный проект «Образование» совместно с ФГОС определяет сохранение здоровья учащихся ключевой задачей системы образования [2]. Федеральные стандарты способствуют развитию компетенций по сбережению здоровья, формируют ответственное отношение к физическому состоянию, учат распознавать факторы риска. Базовая образовательная программа учебных заведений включает обязательный компонент по развитию культуры здорового образа жизни. Главными задачами становятся создание благоприятной здоровьесберегающей среды и повышение значимости физического благополучия среди учащихся.

Научные деятели прошлого и современности уделяли пристальное внимание вопросам формирования здоровой личности подрастающего поколения (И.И. Брехман [4], Л.Г. Татарникова [12], К.Д. Ушинский [12], Л.С. Выготский [6], В.А. Сухомлинский [10]). Результаты исследовательской деятельности Л. П. Макаровой, А. В. Соловьёва, Л. И. Сыромятниковой [8], свидетельствуют о стабильной тенденции снижения показателей здоровья учащихся.

Ухудшение физического состояния учеников младших классов российских школ переросло из медицинской проблемы в серьезный педагогический вызов. Стремительное развитие негативных тенденций вызывает обоснованную тревогу специалистов. Жизненный уклад современных семей выступает ключевым фактором данной ситуации. Множество семей демонстрируют распространенные факторы риска, включающие гиподинамию, алкогольную зависимость, табакокурение, употребление запрещенных веществ, хронические заболевания инфекционного характера, неправильное питание.

Кроме того, комплексное воздействие негативных факторов школьной среды существенно влияет на здоровье учащихся. Нарушения санитарно-гигиенических норм при организации учебного процесса, включая высокую плотность размещения детей в классах, неоптимальный температурно-влажностный режим, несоответствующее требованиям безопасности компьютерное оснащение кабинетов приводят к ухудшению самочувствия школьников. Малоподвижный характер обучения в сочетании с повышенными образовательными нагрузками, дефицитом полезных веществ в рационе питания и распространением вредных привычек среди учащихся способствует росту заболеваемости, снижению академической успеваемости и затрудняет социальную адаптацию детей и подростков [9, с. 205].

Таким образом, укрепление здоровья молодого населения страны становится приоритетной задачей современности, требующей активного участия образовательных учреждений. Школа призвана сформировать у учащихся осознанное стремление к здоровому существованию и следованию принципам правильного образа жизни. Помочь в реализации данной задачи учителю начальных классов могут внеурочные занятия спортивно-оздоровительного направления.

Спортивно-оздоровительные занятия во внеурочное время повышают эффективность оздоровительного воздействия на учащихся начальных классов

при систематическом применении полученных знаний в повседневной жизни. Такая внеурочная деятельность младших школьников закладывает фундамент здорового и безопасного образа жизни.

Двигательная активность общеразвивающего характера лежит в основе внеурочной спортивно-оздоровительной работы младших школьников. Профессионально организованные занятия физическими упражнениями развивают необходимые практические навыки, применяемые учениками в повседневной жизни. Физические нагрузки способствуют активному развитию мыслительных процессов, креативности, инициативности учащихся, параллельно совершенствуя физическую подготовку. Спортивно-оздоровительное направление внешкольной работы формирует у детей осознанное и бережное отношение к собственному здоровью с первых лет обучения [3, с. 126].

Планомерные занятия в рамках внеурочной деятельности спортивного направления формируют неотъемлемую составляющую образовательного процесса, соответствующую требованиям ФГОС НОО таким образом, что школы предоставляют ученикам разнообразные варианты спортивно-оздоровительных программ для самостоятельного выбора направления физического развития.

Формирование универсальных учебных действий учащихся происходит через развитие познавательных, личностных, регулятивных и коммуникативных способностей при усвоении культуры здорового образа жизни и соответствующих поведенческих установок [7, с. 375].

Базовая образовательная программа направлена на достижение трех ключевых результатов:

- Личностное развитие учащихся выражается в готовности к постоянному самосовершенствованию, устойчивой познавательной мотивации, формировании ценностных ориентиров. Выпускники начальной школы демонстрируют сформированные социальные навыки, индивидуальные качества характера и гражданскую позицию.

- Метапредметные навыки включают освоенные школьниками универсальные способы познавательной, регулятивной и коммуникативной деятельности.

- Предметные достижения охватывают приобретенный учащимися практический опыт в конкретных дисциплинах, включая получение, трансформацию и практическое применение знаний. Данные результаты формируют фундаментальную научную базу современного мировоззрения [5, с. 24].

Физическое воспитание младших школьников требует комплексного участия родителей, учителей физкультуры и классных руководителей, формирующих мотивационную основу для занятий спортом. Внешние стимулы и поддержка взрослых играют первостепенную роль в становлении спортивных привычек детей младшего школьного возраста.

Воспитание культуры здоровья школьника становится приоритетной

задачей для педагогов и семьи. Систематическое включение физической активности в повседневную жизнь ребенка создает прочный фундамент здорового образа жизни. Организация командных игр и спортивных мероприятий классными руководителями способствует развитию коллективизма среди учащихся.

Методически грамотная организация массово-оздоровительных мероприятий учителями включает тщательное планирование уроков физкультуры и применение разнообразных игровых методов обучения. Учет возрастных особенностей младших школьников, характеризующихся высокой подвижностью, позволяет поддерживать устойчивый интерес к спортивным занятиям.

Формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни происходит через личный пример педагогов, регулярные беседы и создание позитивной атмосферы вокруг физической активности. Консолидация усилий взрослых и детей способствует воспитанию поколения, приверженного регулярным занятиям физической культурой.

Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ // Сайт КонсультантПлюс. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.
2. Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16 // Сайт КонсультантПлюс. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_319308/.
3. Амонашвили, Ш.А. Основы гуманной педагогики: воспитание и развитие личности / Ш.А. Амонашвили. – К.: Свет, 2017. – 288 с.
4. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – [2-е изд., доп., и перераб.]. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
5. Буравлева, Н.А. Личностное развитие школьников в условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения / Н.А. Буравлева, Н.К. Грицкевич // Вестник ТГПУ. – 2024. – № 1 (142). – С. 21-26.
6. Выготский Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – М.: ЭксмоПресс, 2000. – 1008 с.
7. Лешкова, А. В. Возможности внеурочной деятельности в формировании здорового образа жизни младших школьников / А. В. Лешкова // Молодой ученый. – 2022. – № 24 (419). – С. 374-376.
8. Макарова, Л. П. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников / Л. П. Макарова, А. В. Соловьёв, Л. И. Сыромятникова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 12 (59). – С. 494-496.
9. Сазонова, О.В. Значение санитарно-гигиенических факторов внутришкольной среды в формировании показателей здоровья обучающихся / О.В. Сазонова, Л.И. Мазур, С.А. Пыrkова // Современные проблемы

здравоохранения и медицинской статистики. – 2021. – № 2. – С. 201-212.

10. Сухомлинский, В. А. О воспитании / В. А. Сухомлинский. – М.: Политиздат, 1975. – 272 с.

11. Татарникова, Л.Г. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии [Текст]: научно-методическое пособие к полипредметной программе «Педагогическая валеология» – креативная система оздоровления информационной образовательной среды» / Л. Г. Татарникова. – СПб.: СПбАППО, 2010. – 183 с.

12. Ушинский, К. Д. Избранные труды. В 4 книгах. Книга 1. Проблемы педагогики / К.Д. Ушинский. – М.: Дрофа, 2019. – 640 с.

УДК 378.1

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ С РАС

С.В. Клименко, О.Н. Барсукова

*Подольский социально-спортивный институт,
Россия, г.о. Подольск*

Аннотация. Лица с РАС испытывают проблемы в социальной коммуникации. Например, не могут поддержать диалог, испытывают проблемы социального сближения, имеют сниженную способность к разделению интересов, эмоций. Это доходит до полной неспособности начинать или реагировать на социальные взаимодействия. Многие взрослые с РАС учатся подавлять стереотипное повторяющееся поведение на публике. Это удаётся людям без умственной отсталости и речевых затруднений.

Ключевые слова: расстройство аутистического спектра, аутизм, тревожные расстройства, эпилепсия, дислексия и сенсорная дисфункция, когнитивные расстройства, адаптивная физическая культура.

Аутизм, или расстройство аутистического спектра (РАС), это нарушение нейроразвития человека, характеризующееся трудностями в первую очередь в социальном взаимодействии, коммуникации, повторяющимся поведением и ограниченными интересами. Симптомы проявляются в раннем возрасте и могут варьироваться по степени выраженности. РАС влияет на восприятие окружающего мира, а также на способность к обучению и взаимодействию с другими людьми.

Когда-то аутизм считался довольно редким явлением, но за последние десять лет наблюдается значительный рост случаев РАС. По данным ВОЗ, в 2012 году на 100 детей приходился один ребенок с аутизмом, а к 2022 году этот показатель вырос до 1 из 36. Увеличение случаев может быть связано как с улучшением диагностики, так и с влиянием экологических и генетических

факторов. Это требует разработки и внедрения эффективных методов реабилитации и коррекции.

Нередко у детей с РАС встречаются коморбидные диагнозы. Дети с аутизмом часто сталкиваются с сопутствующими нарушениями, такими как СДВГ, тревожные расстройства, эпилепсия, дислексия и сенсорная дисфункция, когнитивные расстройства. Эти состояния могут усложнять процесс реабилитации, требуя индивидуального подхода и включения различных методов коррекции.

Работая более десяти лет с детьми, имеющими данный недуг, можно с уверенностью сказать, что адаптивная физкультура для детей с аутизмом – это эффективный инструмент в коррекции их поведения, социализации, расширения кругозора и бытовой активности. Развивая основные физические качества – координацию, силу и выносливость, данная сфера физической культуры, используя специальными упражнениями, улучшает качество жизни, благотворно воздействует на психическое состояние здоровья, повышает самооценку людей с ОВЗ и формируют правильные двигательные навыки.

Для развития сенсорных систем у детей с РАС в работу включаются специальные методики адаптивной физической культуры и сенсорной интеграции. Активно используются упражнения с фитболом и балансиром, что позволяет стимулировать работу вестибулярного аппарата и проприоцептивную систему. Работа с фитнес резиной позволит сформировать у ребенка «карту тела», а также развивает концентрацию внимания. Это может быть работа с различными поверхностями. Например, упражнения с тактильными мячами, качелями, бассейнами с шариками и виброплатформами. Сенсорная интеграция помогает детям лучше воспринимать свое тело и окружающее пространство, улучшает адаптацию к среде.

Постуральный контроль – важный аспект реабилитации, так как у детей с РАС часто наблюдаются нарушения осанки, равновесия и координации. Упражнения, направленные на развитие нейропсихологических функций, включают балансировочные тренировки, упражнения на развитие проприоцепции и зрительно-моторной координации.

В обязательном порядке на уроках по физическому воспитанию с детьми РАС включаются упражнения из детской йоги. Такой подход позволяет развивать как образное мышление у ребенка (принимая позу как мышка или рыбка и т. д.), так и развитие постурального контроля. Как это работает. Для того чтобы поддержать положение тела в пространстве ЦНС интерпретирует сенсорную информацию для выработки моторной отдачи, которое поддерживает нужное положение тела. В этот момент возбуждаются все сенсорные системы: зрительная, проприоцепторная, вестибулярная, т. е. в этом процессе задействованы области коры головного мозга, обновляющие моторные команды в зависимости от состояния положения тела и окружающей среды. Данные упражнения способствуют не только улучшению

физических показателей, но и развитию когнитивных функций и снижению тревожности. Как правило, упражнениями из йоги мы заканчиваем наши уроки.

Через освоение какого-либо вида спорта можно привить понимание уверенности в своих физических способностях. Это приведет к повышению общей активности и вовлеченности ребенка в физическую деятельность.

Обучение навыкам командной работы это еще одна из важных задач, которую решает адаптивная физическая культура при коррекции поведения детей с расстройством аутистического спектра. Веселые активные игры с мячом (вышибалы, футбол, пионербол), помогают ребятам научиться взаимодействовать, почувствовать, что такое командный дух.

Физическая активность способствует социальной адаптации детей. Участие в спортивных мероприятиях, конкурсах и соревнованиях помогает развивать коммуникативные навыки, преодолевать страхи и становиться частью общества. Важно организовывать совместные занятия, где дети могут учиться взаимодействовать, поддерживать друг друга и находить друзей. Поездки в другие города и страны для участия в спортивных событиях расширяют кругозор, укрепляют уверенность в себе и способствуют интеграции в общество.

Физическая культура – это не просто метод реабилитации, а эффективный инструмент, который помогает детям с РАС преодолевать трудности, развиваться физически и психологически, а также находить свое место в обществе. Это еще и про возможность семье с ребенком инвалидом быть более мобильной. Украсить свою жизнь путешествиями, походами, различного рода приключениями, учувствовать в спортивных и праздничных мероприятиях. Быть не просто как все, а быть лучше, сильнее. Сильнее настолько, чтобы помогать другим!

Список литературы

1. Метод миофасциографии, его применение в области спорта и физической культуры различной направленности (оздоровительной, лечебно-восстановительной, адаптивной) / А. В. Гусаров, Н. Е. Ерешко, С. В. Клименко [и др.] // Научный журнал Дискурс. – 2018. – № 5 (19). – С. 20-27. – EDN UQMBGL.
2. Ерешко, Н. Е. Анализ опыта инклюзивной физической культуры в Германии / Н. Е. Ерешко, С. В. Клименко, А. С. Махов // Проблемы и перспективы инклюзивного образования в Ивановской области: материалы II научной конференции, Шуя-Иваново, 02–03 ноября 2016 года / Шмелева Е.А., ответственный редактор. – Шуя-Иваново: издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2016. – С. 20-23. – EDN XEXPGX.
3. Пермяков, И. А. Изучение дополнительных возможностей электропунктурной диагностики в студенческом спорте / И. А. Пермяков, В. Н. Симонов, С. В. Клименко // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: инновации и перспективы развития, Москва, 28 июня 2022 года. – Москва: федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования "Московский политехнический университет", 2022. – С. 247-250. – EDN ENGTFX.

4. Изменение стабилметрических характеристик позы под влиянием статических упражнений. Гусаров А.В., Ерешко Н.Е., Ростовцев В.Л., Клименко С.В., Махов А.С., Назарова М.А. – Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7 (161). – С. 62-65.

5. Использование статических упражнений, вызывающих мышечное расслабление при проведении занятий адаптивной физической культурой. Гусаров А.В., Ерешко Н.Е., Клименко С.В., Махов А.С. В сборнике: Проблемы и перспективы инклюзивного образования в Ивановской области. Материалы II научной конференции. Шмелева Е.А., ответств. редактор. – 2016. – С. 15-17.

УДК 378.1

РОЛЬ МОТИВАЦИИ В СПОРТЕ: ВНУТРЕННИЕ И ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ

С.В. Клименко, А.С. Юрышева

*Подольский социально-спортивный институт,
Россия, г.о. Подольск*

Аннотация. Мотивация в спорте является сложным и многогранным понятием, включая как внутренние, так и внешние факторы. Обсуждаются методы повышения мотивации спортсменов для оптимизации их производительности, рассматривается, как различные типы мотивации влияют на спортивные достижения и как это влияет на общий успех спортсменов.

Ключевые слова: спорт, мотивация, достижения, спортивные успехи, мотивационные факторы, внутренняя и внешняя мотивация, спортивная психология.

Мотивация в спорте играет ключевую роль, определяя успех и достижения спортсменов. Внутренняя мотивация, основанная на любви к спорту и стремлении к самосовершенствованию, способствует устойчивости и высоким результатам, в то время как внешняя мотивация, связанная с наградами и признанием, может стимулировать краткосрочные успехи.

Внутренняя мотивация – это личное стремление узнать что-то или получить. Она базируется не на внешних обстоятельствах, а на содержании деятельности и формируется в самом человеке. Внутренняя мотивация включает в себя любовь к спорту, желание развиваться и достигать личных целей, удовольствие от процесса тренировок и соревнований. Спортсмены с высокой внутренней мотивацией чаще достигают высоких результатов,

обладают большей стабильностью в выступлениях, меньше подвержены стрессу и выгоранию.

Внешняя мотивация – это стимулы извне, которые побуждают к действиям. Она обусловлена влиянием внешних факторов и условий, таких как стремление заработать деньги, получить премию, награду, устроиться на работу в престижную компанию или добиться признания. Внешняя мотивация включает в себя награды (медали, трофеи), признание со стороны тренеров, зрителей и СМИ, финансовые стимулы и контракты. Внешняя мотивация может стимулировать краткосрочные успехи, влиять на выбор спортсмена в пользу определенных видов спорта. Однако она может и создавать давление, что может привести к стрессу

Важно отметить, что внутренние и внешние факторы могут **взаимодействовать**. Таким образом, внешние награды могут усиливать внутреннюю мотивацию и, наоборот, успехи, достигнутые благодаря внутренней мотивации, могут привести к внешнему признанию. Спортсмены, которые находят баланс между внутренней и внешней мотивацией, как правило, добиваются наилучших результатов и сохраняют долгосрочную преданность своему делу.

Современные исследования показывают, что сочетание внутренних и внешних факторов является ключом к оптимизации мотивации в спорте.

Так, например, два американских психолога из Рочестерского университета, Эдвард Л. Деси и Ричард М. Райан, в 1980-х годах разработали **теорию самодетерминации**, которая до сих пор является одной из наиболее влиятельных концепций современной психологии мотивации и личности. Учёные утверждают, что в основе внутренней мотивации лежат три базовые потребности: в автономии, компетентности и во взаимосвязи с другими людьми. Ещё одним положением их работы является тезис, что существует несколько типов внешней мотивации, регулирующих поведение индивида, которые качественно отличаются друг от друга. Подчёркивается значимость социального контекста в эффективном функционировании индивида, а также в проявлении разных форм мотивации. Из теории самодетерминации можно сделать вывод, что спортсмены, которые имеют возможность управлять своими действиями и получать вклад в принятие решений, демонстрируют большую вовлечённость и удовлетворенность от спорта.

Более того, **нейробиологические исследования** подтверждают, что мотивация влияет на уровень дофамина, что, в свою очередь, влияет на чувства радости и удовлетворения. Дофамин – нейромедиатор, который участвует в системе мотивации, вознаграждения и удовольствия мозга.

Спортивная психология также обращает внимание на то, что подходы к формированию мотивации должны адаптироваться индивидуально, учитывая уникальные характерные черты и потребности спортсменов. Это показало исследование, опубликованное в научном журнале *Current Biology* и возглавляемое аспирантом Калифорнийского университета в Сан-Диего Конрадом Фу. Учёные доказали, что кратковременное повышение уровня

дофамина в мозгу является важнейшим сигналом для вознаграждения и создаёт мотивацию для получения ещё большего вознаграждения. Они хотели выяснить, как лабораторные мыши реагируют на спонтанные выбросы дофамина, которые происходят в новой коре их мозга примерно раз в минуту без какого-либо поощрения. Для этого создали особые экспериментальные условия: мыши, бегущие в беговом колесе, получали вознаграждение лишь в том случае, если показывали, что способны контролировать спонтанные выбросы дофамина.

Результаты исследования показали, что мыши не только понимали, когда уровень дофамина в их мозге повышается, но также оказались способны предчувствовать и контролировать часть этих «вспышек мотивации». Авторы работы отметили, что спонтанные импульсы дофамина могут служить важным когнитивным фактором при планировании поведения.

На основании **собственного опыта**, наблюдая за спортсменами разных уровней, можно заключить, что внутренние факторы играют более существенную смысловую нагрузку в долгосрочной перспективе. Выбор спорта и стремление к улучшению часто базируются на личных интересах и увлечениях, а не только на внешних стимулах. Например, среди юных тренеров, занимающихся легкой атлетикой, встречаются те, кто тренируется исключительно для себя, получая удовольствие от процесса, даже без призовых мест.

Однако внешние факторы также важны и могут в значительной степени усилить внутреннюю мотивацию. Наличие поддерживающей команды и планы на участие в соревнованиях создают здоровую конкурентную атмосферу, которая вдохновляет. Важно понимать, что эти факторы не являются взаимоисключающими, а требуют гармоничного сосуществования.

Таким образом, мотивация в спорте является сложным и многогранным понятием, включая как внутренние, так и внешние факторы. Научная литература подтверждает, что эффективное сочетание этих элементов способствует достижению значимых результатов. Личный опыт показывает, что внутреннее стремление может быть мощным двигателем, но поддержка окружающих и четкая система внешних стимулов также играют важнейшую роль в формировании мотивации. В конечном счете, успешные спортсмены – это те, кто умеет балансировать между этими факторами, находя свою уникальную мотивационную стратегию.

Список литературы

1. Бабушкин, Г. Д. Управление формированием спортивной мотивации при подготовке спортивного резерва: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2023. – 123 с. – ISBN 978-5-4497-2167-9. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/129724.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – DOI: <https://doi.org/10.23682/129724>.

2. Сидоров, А. С. Состояние готовности учащихся образовательных учреждений Подольского городского округа к сдаче норм ГТО / А. С. Сидоров, С. В. Клименко, М. Н. Сакк // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Магнитогорск, 18–20 декабря 2023 года. – Магнитогорск: издательство Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», 2023. – С. 34-39. – EDN EYMSVA.
3. Серова, Л. К. Мотивация в спортивной деятельности: монография / Л. К. Серова. – Москва: Издательство «Спорт», 2020. – 144 с. – ISBN 978-5-907225-38-1. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/98638.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Клименко, С.В. Организация учебного процесса с использованием информационных технологий / С.В. Клименко, Н.Б. Тутынина // Сборник материалов научно-методич. семинара «Совершенствование научно-методических основ физического воспитания студентов и молодежи». – М.: НОУ «ИНЭП», 2006. – С. 34-38.
5. Клименко С.В., Сакк М.Н., Аванесов Э.М. Современные проблемы «физической культуры» и «физического образования» и пути их решения в обществе. В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Магнитогорск, 2023. – С. 28-33.

УДК 796.091

РОЛЬ И МЕСТО СПОРТА В СИСТЕМАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРОШЛЫХ И СОВРЕМЕННЫХ ЦИВИЛИЗАЦИЙ

Е.Д. Кожухова, А.А. Бескостова

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В статье рассматривается роль и место физического воспитания в историческом аспекте. Изучаемый период включает в себя историю физического воспитания, начиная с первобытного общества, заканчивая основными направлениями развития физкультуры в начале 21 века. В работе предприняты попытки показать влияние религиозного и социально-политического развития общества на формирование физического воспитания. Кроме того, статья предполагает сравнение роли физвоспитания на различных этапах истории.

Ключевые слова: физическое воспитание, культура, физическая культура, спорт, исторические предпосылки развития физической культуры.

Введение. Культура представляет собой итог творческого пути человека в различных сферах его деятельности, общность его материальных и духовных ценностей, развитие телесных и душевных качеств, направленное на совершенствование возможностей, а также совокупность всех знаний, которыми располагает человек и общество на той или иной стадии своего развития [3, с. 84].

Физическая культура – это пласт культуры, представляющий собой совокупность знаний, направленных на развитие и укрепление физического здоровья человека и общества. Как социальное явление, физическая культура функционирует на протяжении всей истории развития человеческого общества [1, с. 19].

Для современного общества характерна автоматизация рабочих процессов. В связи с этим снижается необходимость интенсивной мышечной нагрузки и возрастает роль умственного труда. Но данная проблема характерна не только для предприятий, но и учебных заведений. С каждым годом все большее число абитуриентов приходят со справками о специальной медицинской группе или полным освобождением от занятий физкультурой. Что требует внесения корректировок в образовательную деятельность и переход на ЛФК.

Если посмотреть на аналогичную ситуацию в советский период, то можно увидеть различия – к спорту было совершенно иное отношение.

Спорт того периода играл важную роль, выходя за рамки простой физической активности. Это был **инструмент патриотического воспитания**. Занятия спортом воспринимались как гражданский долг и способ подготовки к труду на благо Родины и её защите. Это было **средство укрепления здоровья**. Физическое развитие улучшало здоровье населения, что повышало производительность труда.

Несомненно, спорт в современной России и далёком прошлом занимал важное место в системе ценностей, но попробуем определить роль физвоспитания через призму прошлого и настоящего.

Цель работы – выявить роль и место спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры в системах физического воспитания прошлых и современных цивилизаций.

Объект – физическое воспитание, спорт, оздоровительная и адаптивная физическая культура прошлых и современных цивилизаций.

Предмет исследования – методы определения роли и места физического воспитания прошлых и современных цивилизаций.

Гипотеза исследования: физическое воспитание играло основополагающую роль на различных исторических этапах становления человеческого общества.

Организация и методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы; формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция).

Результаты исследования. Анализ важности физического воспитания в различные исторические эпохи.

Определить точные сроки зарождения физической культуры как отдельной дисциплины не представляется возможным, так как её корни уходят в далёкие времена. Но можно сказать смело, что возникла и развивалась физическая культура одновременно с общечеловеческой.

Спорт развивался неотрывно от производственной деятельности людей, оказывалось влияние со стороны экономической сферы, идеологии, философии, искусства и даже науки.

В истории не существовало времён, когда человеку не требовалась бы физическая сила хотя бы в самой простой форме. Первобытнообщинный строй не являлся исключением: от того, насколько ловкий, выносливый и сильный человек – зависел успех на охоте, войне, а также в быту, надо было строить своё жилище и укреплять границы общины. Ведь никто не был застрахован от нападений хищных животных, стихийных бедствий. Поэтому физическое развитие ставилось в приоритет [3, с. 176-177].

В Античные времена наиболее популярной являлась система физической культуры Древней Греции. В её основу было положено единство интеллектуального, музыкального и физического развития. В Древней Греции неграмотными считали тех, кто не умел читать, писать и плавать. Множество великих людей античного периода прославились физическими данными – Пифагор и Платон выделились своими победами в кулачных боях. Следует отметить, что особое культурное значение имели Олимпийские игры, зародившиеся в Древней Греции.

Если взять для сравнения Древний Рим, который славился своими военными победами, то можно сделать вывод, что физическое воспитание имело основополагающую роль в обществе. Ведь слабые воины не смогли бы, находясь в условиях военного времени, проводить кампании и захватывать новые территории.

Если обратить внимание на феодальное общество, то направленность физического воспитания определялась путём овладения семьёй рыцарскими достоинствами: верховой ездой, фехтованием, стрельбой из лука, плаванием, охотой, игрой в шахматы, а также умением слагать стихи, – и преследовало главную цель: подготовку физически сильных воинов-рыцарей [3, с. 114].

Но в то же время на первый план выходит религия, где появляются идеи возвращения идеального христианина, соответственно, типаж школ выстраивается так, что среди изучаемых дисциплин фактически отсутствует физическое воспитание.

В свою очередь в эпоху Возрождения возрастает идея гуманистической педагогики. Приверженцами и основоположниками этого направления были Т. Мор, Т. Кампанелла, М. Монтень, Ф. Рабле и др., где на первый план

выходит построение обучения с учётом индивидуальных особенностей ребёнка, а также всестороннее развитие человеческой личности. Кроме того, одной из ключевых тем ведущих гуманистов выступало физвоспитание.

Соответственно, для мировой истории можно сделать вывод, что физическое развитие было одной из основных форм формирования общественных устоев [1, с. 58].

Если обратить внимание на физическое развитие в России, то для Древней Руси основной формой были народные гуляния, устраиваемые в честь языческих богов. Они представляли собой хороводы, песенные выступления, состязания

и многое другое, что и служило основой для будущих дел как военного, так и трудового. Если обратить внимание на былины, летописи и сказания, то особым почётом пользовались богатыри и искусные воины [4, с. 49].

Для Московского государства физическое воспитание детей бояр и знати носило скорее военный характер. В походы требовались юноши, способные быть ловкими, смелыми, чтобы твердо выносить все тяготы военных кампаний. Мальчики с юного возраста обучались верховой езде, фехтованию, стрельбе из лука.

А вот во времена царствования Петра Великого физическая культура стала частью обязательных учебных дисциплин, не только в военных училищах, но и отдельных гражданских образовательных заведениях [2, с. 21-22].

Вторая половина XIX века ознаменовалась становлением основ и системы физического воспитания, появились виды спорта, которые широко известны и в наше время. Примерно с 1889 года Россия начала принимать активное участие в деятельности международных спортивных объединений.

На примере появления ГТО уже можно проследить особое внимание к физическому воспитанию молодёжи. В это время спорт становится неотъемлемой частью жизни человека, он вошёл в быт народа России. В СССР была разработана система физвоспитания, определены принципы, направления, средства и методы спортивной тренировки, сформировались организационные формы функционирования [3, с. 75].

На пороге XXI века настало важное время для возрождения забытых спортивных направлений, таких как борьба и бокс, а также популяризации дзюдо и карате, что явилось толчком для поисков в танцевальных областях – все это дало возможность молодёжи экспериментировать и открывать новое.

Заключение. Подводя итоги, следует отметить, физическая культура и спорт имеют многовековую историю. Научно установлено, что её простейшие элементы появились на самой ранней ступени развития человечества. Физическая культура не только выполняет задачи развития, но и создает социальные функции в области морали, нравственности, воспитания, этики и эстетики. В зависимости от главенствующих общественных веяний и тенденций закладывались особенности подготовки молодого поколения и приобщения к труду. Вместе с тем, по мере развития системы образования

и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.

Список литературы

1. Иванов, Н.А. Теория и история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие по специальности 49.02.01 Физическая культура / Н.А. Иванов, А.Г. Левицкий, О.В. Авдеева. – Казань: Бук, 2024. – 68 с. – Текст: непосредственный. – ISBN 978-5-907839-70-0.
2. История и теория физической культуры. Технологии физического воспитания: учеб. пособие / Э.А. Зюрин [и др.]; Федер. науч. центр физ. культуры и спорта; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. – 292 с. – ISBN 978-5-9984-0996-7.
3. Коломейцева, Е.Б. Физическая культура. Современные оздоровительные системы [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.Б. Коломейцева; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2021. – 1,91 Мб; 110 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kulturasovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf>. – Заглавие с экрана. – ISBN 978-5-7944-3700-3.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев. – 7-е изд. стер. – Москва: Спорт, 2020. – 342 с.

УДК 796.342

ФОРМАТЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

И.С. Конашков

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В данной статье рассматриваются ключевые аспекты тренировочного процесса в настольном теннисе, а также различные форматы тренировок, которые применяются для повышения уровня подготовки спортсменов. Автор акцентирует внимание на важности системного подхода к тренировкам, который включает в себя как физические, так и технические элементы подготовки игроков.

Ключевые слова: настольный теннис, спортсмен, тренер, тренировка, формат.

Настольный теннис является одним из самых популярных и динамично развивающихся видов спорта в мире. В современных условиях настольный

теннис требует от спортсменов не только технического мастерства, но и высокого уровня физической подготовки, быстроты реакции и тактического мышления [2].

Современный настольный теннис характеризуется высокой интенсивностью игры. Спортсмены в ходе соревнований проводят по 30-35 партий в день, что составляет около 5-6 часов непрерывной игры. Для достижения успешных результатов в настольном теннисе необходима систематическая и структурированная подготовка, включающая различные форматы тренировок [1].

Первый формат тренировок, который называется гармоничным балансом. Он идеально подходит для ситуаций, когда на занятии присутствует большое количество занимающихся. Если Вы тренер и сталкиваетесь с большим количеством спортсменов (5-10 столов), когда невозможно уделить индивидуальное внимание каждому, этот формат позволяет эффективно организовать процесс. Аналогично, если вы любитель и собираетесь с друзьями для совместных тренировок, этот формат станет отличным решением для достижения прогресса, а не просто игры на счет. Этот формат чаще всего используют на учебно-тренировочных сборах.

Второй формат тренировок - персональный тренер. Это когда Вы нанимаете специалиста за определенную плату, и он занимается вашим обучением. Оптимальная частота таких занятий – три раза в неделю, по полтора часа каждое. Почему именно так? Возможно, кому-то подойдет и больше, а кому-то и меньше – это зависит от индивидуальных особенностей. Но если говорить о "золотой середине" для среднестатистического человека, то три тренировки в неделю будут наиболее эффективными. Меньшее количество занятий может привести к тому, что вы будете упускать важные знания и допускать ошибки в технике, что, в конечном итоге, негативно скажется на вашем игровом процессе. Слишком частые тренировки, напротив, могут отнять время, необходимое для занятий в других форматах. А для прогресса в настольном теннисе важно сочетать различные подходы к тренировкам [3].

Рассмотрим преимущества и недостатки формата персонального тренера.

Плюсы:

Обучение фундаментальной технике: главное преимущество в том, что тренер закладывает основы правильной техники. Если же Вы будете учиться самостоятельно или с кем-то без должной квалификации, велик риск приобрести неправильные навыки, которые потом будет крайне сложно исправить. Придя к персональному тренеру в самом начале, Вы получаете шанс освоить технику с нуля правильно.

Индивидуальный подход: тренер сможет построить программу тренировок, учитывая ваши сильные и слабые стороны. В других форматах занятий, скорее всего, никто не будет так подстраиваться именно под вас.

Развитие игры: тренер поможет Вам понять, как использовать свои преимущества и минимизировать недостатки в игре. Он также может дать

ценные советы по психологии, которая является неотъемлемой частью нашего вида спорта. По статистике, в 90% случаев у любителей возникают именно психологические трудности.

Контроль и коррекция ошибок: Персональный тренер осуществляет полный контроль над вашими действиями на корте. Никто другой не сможет так внимательно отслеживать и объяснять каждое ваше движение, будь то правильное или ошибочное. Это делает процесс обучения максимально эффективным.

Минусы:

Риск нарваться на неквалифицированного специалиста: Это, пожалуй, самый существенный недостаток. Факт того, что Вы можете потратить деньги и время на человека, который не сможет Вас научить или, что еще хуже, научит неправильно, является серьезным минусом.

Итак, подводя итог, персональный тренер – это отличный формат для тех, кто хочет заложить крепкую техническую базу, получить индивидуальный подход и ускорить свой прогресс в настольном теннисе. Однако, важно помнить о риске столкнуться с некомпетентным специалистом и быть готовым к финансовым затратам [2, 3].

Третий формат – «спарринг-партнер». Что это такое? Это когда Вы тренируетесь с человеком, который на голову выше Вас по уровню мастерства. Обычно это кто-то с рейтингом на 200-300 пунктов выше или тот, кто стабильно Вас обыгрывает. Этот формат имеет много общего с работой персонального тренера. Тренер передает знания, опираясь на свой опыт, объясняя ваши сильные и слабые стороны словами, возможно, демонстрируя правильные действия. Спарринг-партнер – это ваш учитель, который учит Вас через практику. Он ставит в такие условия, что Вы неизбежно совершаете ошибки.

Наш мозг устроен так, что когда мы раз за разом ошибаемся (например, не успеваем к мячу, не справляемся с вращением), мы начинаем искать причины. Мы понимаем, что соперник играет сильнее, быстрее, и нам приходится адаптироваться, чтобы попасть в ритм. Если мы не соответствуем его уровню, мы будем ошибаться. И это должно нас мотивировать.

Каждая ошибка – это урок. Если вы не смогли принять топ-спин соперника, вы анализируете, почему. Возможно, нужно изменить угол ракетки или быстрее переместиться. Постоянные корректировки – ключ к успеху. Без них вы будете продолжать ошибаться и выглядеть неубедительно. Поэтому вы будете прилагать максимум усилий, чтобы соответствовать уровню партнера.

То же самое касается подачи. Если соперник легко отбивает ваши подачи, вам придется экспериментировать: подавать ниже или с большим вращением. Вы получаете ценную информацию, но уже через собственный опыт, через метод проб и ошибок [1, 3].

Четвертый формат игры - соревновательный. Этот формат, известный также как любительский, пользуется огромной популярностью, как среди профессионалов, так и среди игроков-любителей.

Это такой формат, когда игроки просто собираются за столом и начинают играть на счет, без каких-либо специальных заданий или упражнений. Будь то два человека или больше, игра идет на результат, в формате напряженного противостояния.

Любители часто высказываются о нем следующим образом: они считают, что такой формат не способствует развитию навыков. Но, парадоксально, именно так они и играют. Причина в том, что любители, как правило, азартны, а игра на счет – это чистый азарт, наслаждение от борьбы и стремление победить. Они думают, что в этот момент они просто получают удовольствие от игры, не задумываясь о прогрессе. Однако, на самом деле, именно в этот момент они и развиваются. Это касается не только любителей, но и профессионалов, и вообще всех, кто играет на счет.

Такой формат значительно улучшает игровые навыки: подачу, прием, развивает игровое мышление, способность читать соперника, стол и направление мяча. Задействуется множество неочевидных аспектов, которые игрок не осознает, просто играя на счет.

Пятый формат тренировок – гибридный. Это групповое занятие, где тренер работает с небольшой группой от трех до пяти человек. Главная особенность этого формата – его гибкость. Тренер может выступать в разных ролях: как персональный наставник, спарринг-партнер или даже как участник соревнований, в зависимости от потребностей конкретного спортсмена.

Благодаря небольшому количеству участников, тренер может уделить достаточно внимания каждому, адаптируя тренировку под его индивидуальные цели и этап подготовки. Например, если спортсмену предстоит соревнование, акцент будет сделан на соответствующей подготовке.

Почему же формат не подходит для групп больше пяти человек? Потому что при большем количестве участников эффективнее использовать сбалансированный формат, позволяющий охватить вниманием весь зал. В гибридном же формате тренер, работая с одним спортсменом, может эффективно контролировать максимум два стола. Это позволяет не только корректировать ошибки, но и применять индивидуальный подход к каждому [3, 4].

Таким образом, суть гибридного формата в его адаптивности и возможности переключаться между разными ролями и стратегиями, чтобы максимально эффективно работать с каждым спортсменом в группе.

Структура и форматы тренировок в настольном теннисе – это не статичные понятия, а гибкие инструменты, которые должны постоянно адаптироваться к потребностям спортсмена. Комплексный подход, включающий техническую, тактическую, физическую и психологическую подготовку, является ключом к достижению высоких результатов.

Постоянное совершенствование, анализ ошибок и стремление к развитию помогут Вам раскрыть свой потенциал и стать настоящим мастером настольного тенниса. Помните, что каждый удар, каждое движение и каждое принятое решение на тренировке приближает Вас к вашей цели. Эффективная тренировка в настольном теннисе – это не статичный процесс, а динамичная система, требующая постоянного анализа, адаптации и комплексного развития всех игровых компонентов [1, 4].

Список литературы

1. Барчуков И. С. Настольный теннис / И.С. Барчуков // Настольный теннис: Советский спорт – М., Советский спорт, 2005. – С. 132-133.
2. Иванов И. И. Современный настольный теннис: тренировочные программы / И.И. Иванов // Современный настольный теннис: тренировочные программы: Спорт – М., 2021. – С. 214-215.
3. Ковальчук В. И. Настольный теннис: от новичка до мастера / В. И. Ковальчук // Настольный теннис: от новичка до мастера: Эксмо – М., 2010. – С. 174-176.
4. Макаров А. А. Теория и методика настольного тенниса / А.А. Макаров // Теория и методика настольного тенниса: Спорт – М., 2017. – С. 201-202.
4. Петров В. В. Настольный теннис: основы техники и тактики / В.В. Петров // Настольный теннис: основы техники и тактики: Спорт – М., 2019. – С. 195- 196.

УДК 796.332.5:796.012.1

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ С УЧЁТОМ ПРИНЦИПОВ БИОБАНДИНГА

Т.Д. Коровин, В.П. Губа

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В представленной статье анализируются организационно-методические подходы к прогнозированию развития двигательных способностей в детско-юношеском футболе с использованием принципов биобандинга. Приводятся результаты эмпирического исследования, направленного на установление корреляционных зависимостей между степенью биологического созревания и показателями двигательной подготовленности юных футболистов.

Ключевые слова: биобандинг, футбол, биологическое созревание, прогнозирование, спортивный отбор, двигательные способности, юные спортсмены.

Введение. В современной системе отбора в детско-юношеском футболе сохраняется устойчивый дисбаланс, при котором преимущественные шансы получают игроки с ускоренными темпами биологического созревания. Данная категория спортсменов демонстрирует превосходство в антропометрических показателях и тестах физической подготовленности, однако не всегда реализует этот потенциал в долгосрочной профессиональной перспективе. В свою очередь, поздно созревающие футболисты часто обладают выраженным технико-тактическим потенциалом, но подвергаются системной недооценке вследствие временного отставания в физическом развитии [2].

Методология биобандинга предлагает решение указанной проблемы через группировку спортсменов на основе биологического, а не хронологического возраста. Такой подход обеспечивает повышение объективности отбора, создает условия для формирования сбалансированной соревновательной среды и способствует оптимальному развитию каждого игрока в соответствии с его индивидуальными темпами онтогенетического созревания. Реализация данной системы позволяет минимизировать риски преждевременного отсека перспективных футболистов и максимизировать эффективность тренировочного процесса [1, 3].

Цель исследования – выявить организационно-методические основы прогнозирования двигательных способностей в детско-юношеском футболе с учётом принципов биобандинга.

Организация исследования. В настоящее время применяются два неинвазивных метода оценки степени созревания:

1. Процент от прогнозируемого роста взрослого человека (ППР);

Группы ППР:

- ✓ Препубертатный период (<85%)
- ✓ Ранний пубертатный период (85–90%)
- ✓ Средний пубертатный период (90–95%)
- ✓ Поздний пубертатный период (>95%)

2. Смещение от возраста пикового роста (ВПСР).

Группы по смещению ВПСР:

- ✓ До ВПСР (> 1 года до пика роста)
- ✓ Около ВПСР (± 1 год от пика роста)
- ✓ После ВПСР (< 1 года после пика роста)

Такое распределение обеспечивает учет физиологических диспропорций внутри групп хронологических сверстников и создает методологически корректные условия для сравнительного анализа двигательных возможностей юных спортсменов. Данная система классификации позволяет нивелировать влияние биологического возраста на результативность выполнения нормативов,

что повышает валидность оценки перспективности футболистов и минимизирует риски ошибочного отбора.

В рамках научного исследования «Лаборатории спорта высших достижений» была сформирована выборка из 103 юных футболистов, представляющих шесть спортивных команд, которые приняли участие в специально организованном экспериментальном турнире. Всем участникам исследования проводился комплекс диагностических процедур, включающий антропометрические измерения, оценку степени соматического созревания, определение скелетного возраста, а также тестирование физических качеств и спортивно-специфических навыков.

Результаты исследований и их обсуждение. На основании полученных данных все юные спортсмены были распределены на четыре категории в соответствии с показателями скелетного возраста. Такой подход к формированию экспериментальных групп позволил обеспечить репрезентативность выборки и повысить достоверность сравнительного анализа двигательных способностей и технической подготовленности футболистов с различными темпами биологического созревания.

Таблица 1 – Антропометрические, скоростно-силовые и специфические параметры детей с различным скелетным возрастом

Параметры	0,25	0,5	0,75	1
рост	143,92	148,27	153,35	156,72
вес	35,49	37,68	41,74	44,8
хронологический возраст	140,73	139	140	138,36
скелетный возраст	129,63	138,93	148,23	154,55
спринт 5 метров	1,249	1,241	1,258	1,253
спринт 10 метров	2,116	2,121	2,136	2,136
спринт 20 метров	3,674	3,681	3,711	3,7
спринт 30 метров	5,197	5,205	5,239	5,236
СМЖ вертикальный прыжок	28,7	28	26,8	27,9
ВЖ горизонтальный прыжок	175,78	177,79	177,61	176,91
Дриблинг	10,4	10,6	10,8	10,9
Бег со сменой направления	8,4	8,6	8,6	8,6
Т-тест	9,8	10	10	10

Проведенный анализ экспериментальных данных выявил закономерную зависимость антропометрических параметров от уровня биологического созревания. Установлено прогрессирующее увеличение показателей роста и массы тела от 143,9 см и 35,5 кг в группе с коэффициентом зрелости 0,25 до 156,7 см и 44,8 кг в группе с коэффициентом 1,0.

Вместе с тем, динамика развития физических качеств демонстрирует принципиально иную картину. Параметры скоростно-силовой подготовленности, включая результаты спринтерского бега на 20 метров

(3,67 с против 3,7 с), показатели прыгучести и технического мастерства при дриблинге, не обнаружили статистически значимых межгрупповых различий.

Полученные результаты позволяют констатировать, что футболисты с опережающим биологическим развитием, обладая выраженными антропометрическими преимуществами, не демонстрируют превосходства в ключевых компонентах физической и технической подготовленности. Данное наблюдение опровергает устоявшееся представление о прямой корреляции между темпами созревания и уровнем развития двигательных способностей, подтверждая необходимость применения комплексных критериев при оценке перспективности юных спортсменов.

Заключение. Проведенное исследование позволяет сформулировать следующие выводы. Во-первых, установлено, что уровень биологического созревания детерминирует антропометрические параметры – рост и массу тела, но не является определяющим фактором в развитии скоростно-силовых и координационных способностей юных футболистов.

Во-вторых, метод биобандинга демонстрирует свою эффективность как инструмент объективной оценки двигательного потенциала спортсменов, позволяя минимизировать влияние временных диспропорций в темпах развития.

В-третьих, внедрение биобандинга в систему спортивного отбора способствует снижению риска преждевременной дисквалификации перспективных игроков с замедленными темпами созревания.

В-четвертых, для оптимизации тренировочного процесса и организации соревновательной деятельности в детско-юношеском футболе рекомендуется интеграция хронологического и биологического принципов формирования групп, что обеспечивает создание равных условий для реализации спортивного потенциала всех категорий юных футболистов.

Список литературы

1. Abbott, W. Effects of Bio-Banding upon Physical and Technical Performance during Soccer Competition: A Preliminary Analysis. Sports (Basel) / W. Abbott, S. Williams, G. Brickley, N.J. Smeeton. – 2019. – № 7 (8). – P. 193.
2. Cumming, S.P. Bio-banding in sport: Applications to competition, talent identification, and strength and conditioning of youth athletes. Strength Cond / S.P. Cumming, R.S. Lloyd, J.L. Oliver, J.C. Eisenmann, R.M. Malina. – 2017. – P. 34-47.
3. Cumming, S.P. Biological maturation, relative age and self-regulation in male professional academy soccer players: a test of the underdog hypothesis / S.P. Cumming, C. Searle, J.K. Hemsley, F. Haswell, H. Edwards, S. Scott, A. Gross, D. Ryan, J. Lewis, P. White // Psychol Sport Exerc. – 2018. – P. 39-53.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОГО БОКСА НА ДИНАМИКУ ДИНАМОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У МУЖЧИН 25-30 ЛЕТ С АМПУТАЦИЕЙ НОГИ

Л.В. Королева, Э.В. Гзрарян

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В статье описывается влияние адаптивного бокса на силу мышц по результатам анализа динамометрических показателей у мужчин 25-30 лет с ампутацией ноги выше колена.

Ключевые слова: адаптивный бокс, мужчины 25-30 лет, ампутация нижней конечности, тренировочный процесс, динамометрические показатели.

Актуальность. Сегодняшние методы восстановления людей с инвалидностью охватывают широкий спектр техник, среди которых адаптивный бокс выделяется как одна из наиболее многообещающих практик. Этот вид спорта способствует развитию важнейших физических навыков, что делает его особенно ценным для лиц с особыми потребностями [1, 3, 4].

События, происходящие с начала 2022 года в ходе специальной военной операции, привели к увеличению количества людей, требующих реабилитации после полученных в зоне боевых действий ранений и травм. По данным Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации за 2023 год у 20% инвалидов СВО имеется ампутация верхних конечностей, а у 80% – нижних [1]. Данные статистики отражают тревожную тенденцию: многие участники специальной военной операции, столкнувшиеся с инвалидностью, получают ее в связи с ампутацией конечностей. Это обостряет вопрос о необходимости разработки и внедрения эффективных реабилитационных программ, способных отвечать особым потребностям этой категории лиц. Адаптивный бокс выделяется как один из наиболее перспективных направлений в области спорта, способный сыграть ключевую роль в процессе восстановления инвалидов, прошедших через СВО. Растущий интерес к адаптивному боксу лишь подтверждает значимость нашего исследования в этой сфере [3].

Объект исследования: процесс занятий адаптивным боксом мужчин 25-30 лет с ампутацией ноги.

Предмет исследования: влияние средств адаптивного бокса на развитие силы мышц показателей у мужчин-ампутантов.

Гипотеза исследования: предполагается, что занятия адаптивным боксом позволят улучшить динамометрические показатели у мужчин-ампутантов.

Цель исследования: выявить влияние средств адаптивного бокса на динамику силы мышц при анализе динамометрических показателей у мужчин 25-30 лет с ампутацией ноги.

Для достижения поставленной цели нам было необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать степень развития силы мышц по результатам динамометрических показателей у мужчин с ампутацией нижней конечности.
2. Разработать методику занятий адаптивным боксом, направленную на развитие силы мышц у мужчин с ампутацией ноги.
3. Оценить эффективность подобранных средств адаптивного бокса, направленных на развитие силы мышц у мужчин-ампутантов, после проведения педагогического эксперимента.

Проблема исследования заключается в вовлеченности инвалидов в адаптивный бокс в связи с малоизученными вопросами использования при различных нозологиях средств и методов адаптивного спорта.

Для решения поставленных задач нами применялись следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Анализ медицинских карт.
5. Динамометрия.
6. Методы математической статистики.

С помощью динамометрии получают данные для оценки мышечной силы. Для следующих измерений нам потребовались становой и пружинный динамометры. Мы проводили измерения становой силы, а также силы мышц правой и левой кисти [2, 4].

Исследования были проведены на базе АНО Бойцовский клуб “Золотой тигр” г. Смоленска. В эксперименте приняли участие 8 мужчин 25-30 лет, имеющих ампутацию ноги выше колена.

Занятия проводились с участниками эксперимента на базе в течение 9 месяцев пять раз в неделю, из которых три раза тренировки проводились в боксерском зале и дважды занятия проходили в тренажерном зале. Тренировочный процесс для испытуемых включал в себя: физические упражнения в сочетании с использованием специальных упражнений, упражнений на баланс и компенсацию утраченной конечности и работой со снарядами. Физическое состояние мужчин во время занятий изучалось с помощью внешних признаков, характеризующих степень нагрузки и утомленности.

В ходе исследования нами были проведены динамометрические измерения на определение становой силы, силы мышц правой и левой кисти.

До начала занятий средний показатель становой силы мышц у испытуемых составлял 91,625 кг, сила мышц правой кисти – 50,125 кгс, сила мышц левой кисти – 46,875 кгс.

На рисунке 1 показаны изменения показателей становой силы в процессе эксперимента.

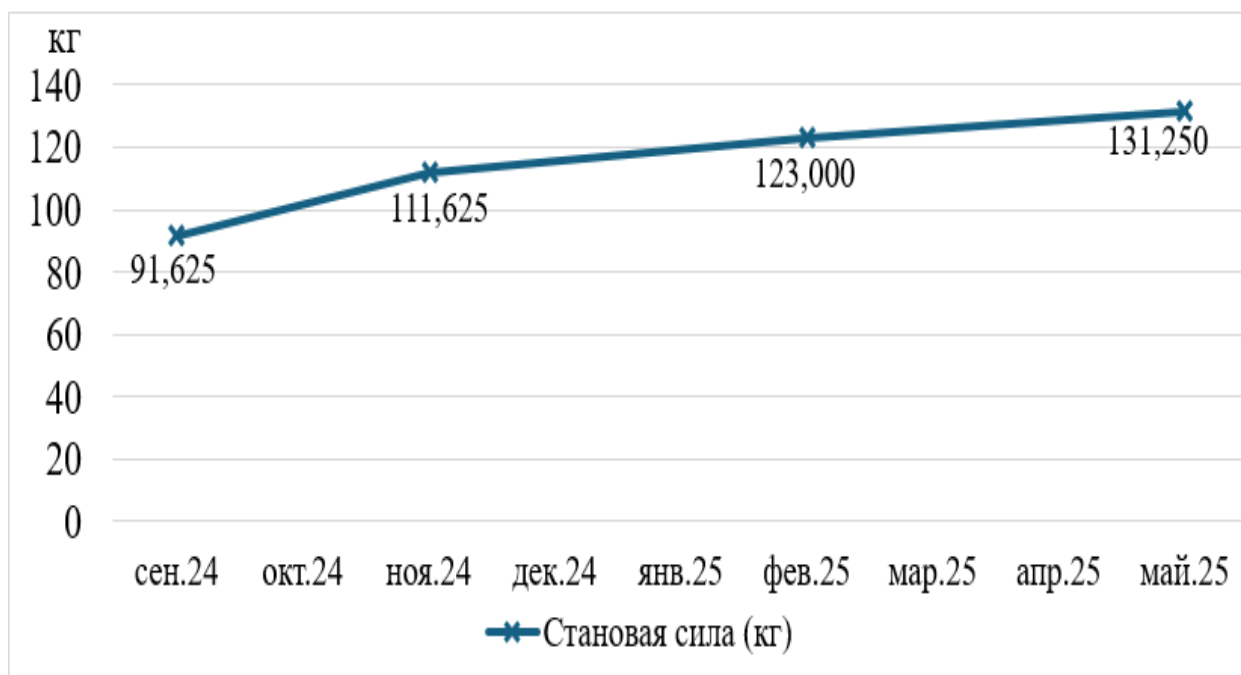


Рисунок 1– Изменения показателей становой силы в ходе эксперимента

На рисунке 2 показаны изменения показателей силы мышц правой и левой кисти в процессе эксперимента.

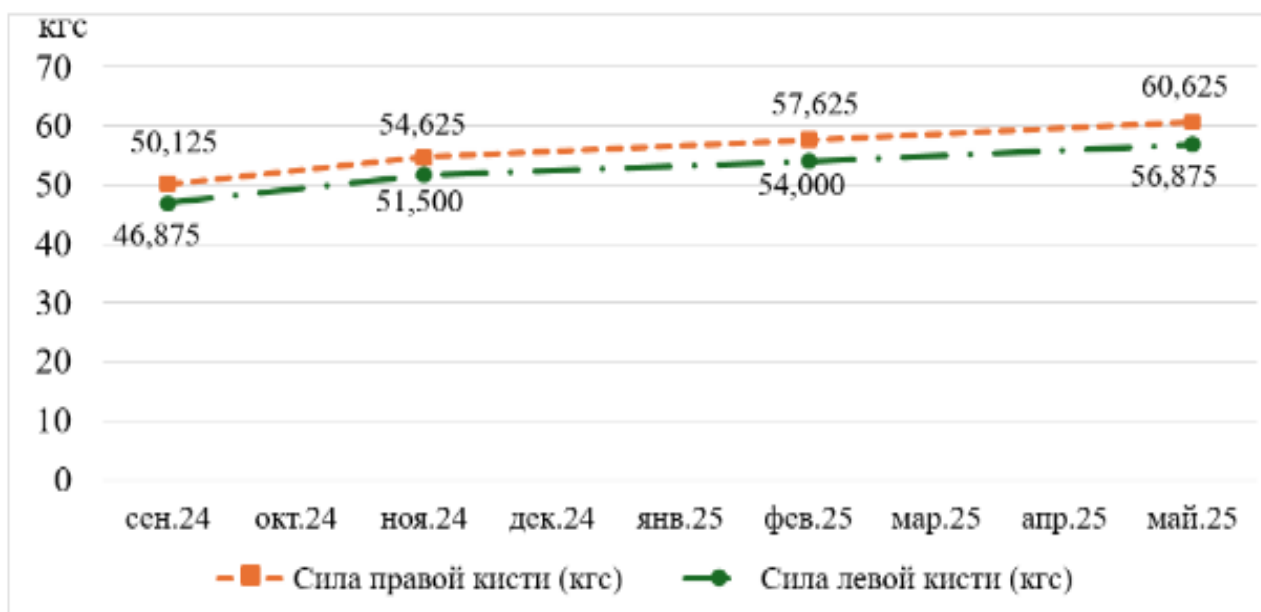


Рисунок 2 – Изменения показателей силы правой и левой кисти в процессе эксперимента

За время занятий адаптивным боксом прирост становой силы составил 43%, силы мышц правой кисти – 20%, мышц левой кисти – 21%. Согласно расчетам по Т-критерию Вилкоксона степень изменений данного признака носит достоверный характер. Средний показатель становой силы в ноябре 2024 года составил 111,625 кг, силы мышц правой кисти – 54,625 кгс, левой кисти – 51,5 кгс. В феврале 2025 года становая сила была равна 123 кг, сила мышц правой кисти – 57,625 кгс, левой кисти – 54кгс. В конце эксперимента показатели динамометрии были следующими: становая сила – 131,25 кг, сила мышц правой кисти – 60,625 кгс, левой кисти – 56,875 кгс. Графики на рисунках 1 и 2 наглядно демонстрируют постепенный ход изменений, при регулярных занятиях адаптивным боксом.

Результаты обработки данных показывают, что тренировки, проведенные в рамках исследования, положительно повлияли на развитие силы мышц у мужчин в возрасте 25 – 30 лет с ампутацией нижней конечности выше колена, что говорит об эффективности предложенной нами методики занятий адаптивным боксом.

Список литературы

1. Королева, Л.В. Адаптивный бокс: современное состояние и перспективы развития / Королева Л.В., Гзрарян Э.В. // Дети, спорт, здоровье (Выпуск 21): Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Р.Н. Дорохова – Смоленск: СГУС, 2025. – С. 273-279.
2. Никулин, Л.В. Спортивные единоборства как средство поддержания хорошего состояния здоровья и активного долголетия / Л.В. Никулин, М.В. Рейнгардт // Физическая культура и спорт в постиндустриальную эпоху: проблемы и пути их решения. Материалы VII Международной науч.-практ. конференции. – Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет имени А.С.Пушкина, 2019. – С. 67-72.
3. Рейнгардт, М.В. Бокс – новое направление в лечебной физической культуре как средство восстановления и реабилитации / М.В. Рейнгардт // Физическая культура и спорт в постиндустриальную эпоху: проблемы и пути их решения. Материалы VII Международной науч.-практ. конференции. – Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет имени А.С.Пушкина, 2019. – С. 75-78.
4. Щитов, В.К. Бокс для начинающих [Текст] / В.Л. Щитов. – М.: Фаир, 2009. – 458 с.

ТРАВМЫ СТОПЫ У СПОРТСМЕНОВ ПРИ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ

Н.А. Кривицкая, П.Ю. Ясюкайт

*УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
Республика Беларусь, г. Гродно*

Аннотация. В статье рассматриваются травмы стопы у баскетболистов, занимающихся на высоком уровне. Исследование проведено на базе ГрГУ имени Янки Купалы, в рамках которого был осуществлён анкетный опрос среди 19 студентов. Результаты показали, что наиболее распространёнными травмами являются вывихи голеностопного сустава и растяжения связок. Основные причины травм включают неправильную постановку стопы при приземлении и резкие движения. Статья подчеркивает необходимость разработки эффективных методов профилактики для возможности повышения спортивных результатов у баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, стопа, травма.

Введение. Спортивные тренировки являются важной частью жизни многих людей, в том числе и профессиональных спортсменов. Баскетбол – это вид спорта, характеризующийся высокой динамичностью и интенсивностью физических нагрузок. Во время обучения в университете студенты-баскетболисты помимо учёбы испытывают колоссальные нагрузки на играх и каждодневных тренировках [0, 0]. Из-за плотного графика спортсмен рискует полностью не восстановиться, что может сказаться на его производительности и, возможно, привести к травме. В баскетболе, по сравнению с другими видами спорта, наибольший риск получения травм коленей, голеностопов и поясницы [0, 0, 0]. Реабилитация после таких травм может занять большой период времени, а также сказаться на будущем спортсмена. Баскетбол, как высокоинтенсивный вид спорта, требует не только высокого уровня физической подготовки, но и специфических навыков [0]. Таким образом, исследование данной темы является актуальным для повышения безопасности спортсменов и улучшения их физического состояния.

Цель: изучить травмы стопы у спортсменов при игре в баскетбол.

Объект исследования – студенты, занимающиеся баскетболом на профессиональном уровне.

Предмет исследования – травмы стопы у баскетболистов.

Гипотеза исследования. Различные объёмы тренировочных нагрузок и недостаточный уровень подготовки к физической активности приводят к высокому уровню травматизма стопы у баскетболистов, что указывает на необходимость и внедрение эффективных профилактических мер, которые смогут снизить риска травм.

Методика проведения исследования: анализ научной, научно-методической литературы и ресурсов интернета, анкетирование.

Организация исследования. Для изучения вопроса о деформации и травм стопы у спортсменов при игре в баскетбол, нами был проведен анкетный опрос среди студентов ГрГУ имени Янки Купалы. В опросе приняло участие 19 студентов, из которых 10 (52,6%) девушек и 9 юношей (47,4%).

Основная часть. Для изучения вопроса о деформации и травм стопы у спортсменов при игре в баскетбол, нами был проведен анкетный опрос среди студентов ГрГУ им. Янки Купалы. В опросе приняло участие 19 студентов, из которых 10 (52,6%) девушек и 9 юношей (47,4%).

На основании анализа опроса было определено, что большая часть студентов (26,3%) начали заниматься баскетболом с 8 лет, 21,1% – с 9 лет, 15,8% – с 7 лет, 10,5% – с 6 и 10 лет, 5,3% – с 4, 12 и 17 лет.

По итогу опроса, на вопрос «Какие части тела Вы травмировали за период занятий баскетболом?», большинство (42,1%) студентов ответили, что за период занятий баскетболом травма стопы наблюдалась чаще. Так же 5,3% респондентов получали травмы голеностопа, ахиллова сухожилия. Далее, самой распространённой травмой, по итогу опроса, была травма колен (21,1%). Среди всех студентов, только 10,5% ответили, что не получали травм, так как 5,3%, наоборот, получали многочисленные травмы всех частей тела. Травмы плеча и кисти пришлось на 5,3% опрошенных.

На вопрос «Сколько раз Вы получали травмы стопы?» 21,1% студентов ответили, что получали травмы стопы не более 3 раз, 21,1% – 4 раза, 10,5% – 5 раз, 1-2 раза получали травмы стопы 10,5% опрошенных, 15,8% респондентов ответили, что не получали данной травмы. Более 5 раз, получали травмы 5,3% студентов.

На вопрос «Сколько Вам было лет, когда Вы получили травму(ы) стопы?» В возрасте 9 и 10 лет получали 5,3% респондентов. 31,6% студентов получили травму(ы) стопы, когда им было 12 лет, 26,3% – 13 и 14 лет. 15,8% респондентов ответили, что получили травму(ы) стопы в 15 лет, 21,1% – 16 и 17 лет. 15,8% – 18 лет, не получали травмы стопы 15,8%.

По итогу опроса, на вопрос «Какую(ие) именно травму(ы) стопы Вы получили?», большинство (47,4%) ответили, что получили вывих голеностопного сустава, 42,1% – «растяжение связок стопы», 26,3% – «микро надрывы мышц и связок стопы», 10,5% – «ушиб стопы», трещины костей стопы и «перелом костей стопы» – 10,5%. 10,5% студентов ответили, что не получали травмы стопы.

На вопрос «При каких обстоятельствах Вы получили травму(ы) стопы?», большинство (68,4%) студентов ответили, что получили травмы стопы во время тренировки, 57,9% – «на соревнованиях», на детской площадке – 5,3%, 10,5% – не получали травм стопы.

На вопрос «Что стало причиной полученной(ых) травмы(ах) стопы?» 57,9% респондентов ответили, что при неправильной постановке стопы после выпрыгивания и вовремя постановки стопы при приземления на чужую ногу,

52,6% респондентов ответили, что травма была получена во время бега или резких остановок, 21,1% – «не полное восстановление после предыдущей травмы», 5,3% – «чрезмерная физическая нагрузка (перетренированность)», 10,5% – не получали травмы стопы.

На вопрос «Какие средства реабилитации использовались при травме(ах) стопы?» 84,2% студентов ответили – «мазь», 68,4% – «физиотерапия», у 31,6% ответ был «лечебная физическая культура», 5,3% – «массаж», 5,3% – «механотерапия», не получали травм стопы – 10,5%.

По итогу вопроса, на вопрос «Через какое время после травмы Вы начали тренироваться (дней или месяцев) при травме(ах) стопы?» 42,1% ответили, что тренироваться начали после 11-20 дней, у 31,6% ответ был 1-10 дней, 10,5% – 21-30 дней, 10,5% – 31-40 дней, 41-50 дней – 5,3%, от 2 до 3 месяцев – 5,3%, не получали травмы стопы – 10,5%.

Вывод. Исследование показало, что наиболее распространенными травмами у опрошенных баскетболистов являются травмы стопы, а именно вывихи голеностопного сустава. Это подтверждает тот факт, что данная травмы одна из самых распространенных травм среди баскетболистов.

Анализ данных позволил выделить несколько факторов, при которых студенты подвергались травматизму:

- во время бега или резких остановок и неправильная постановка стопы после выпрыгивания или постановка стопы при приземлениях на чужую ногу;
- чрезмерная физическая нагрузка (перетренированность) – недостаточный отдых приводит к накоплению усталости и повышает вероятность травм;
- не полное восстановление после предыдущей травмы.

Травмы стопы представляют собой серьёзную проблему для баскетболистов, которая требует внимания, как со стороны тренеров, так и самих спортсменов. Понимание механизмов травмирования и факторов риска, а также внедрение профилактических мероприятий могут значительно снизить уровень травматизма.

Дальнейшие исследования в этой области необходимы для разработки более эффективных методов профилактики и реабилитации, что поможет спортсменам достигать лучших результатов без риска для здоровья.

Список литературы

1. Боровик, О. Н. Психофизиологические аспекты применения антистрессовой релаксации в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов / О. Н. Боровик // Приоритетные научные направления: от теории к практике. – 2016. – № 26-1. – С. 106-110.
2. Гедранович, Ю. А. Обзор и сравнительный анализ известных методов и систем для развития навыков релаксации / Ю. А. Гедранович [и др.] // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. – 2016. – № 2 (78). – С. 44-50.
3. Иванова, А. Н. Сравнительный анализ спортивного травматизма в различных

видах спорта / А. Н. Иванова, Л. Г. Цыпленкова, П. А. Семенова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: Материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 20 октября 2020 года. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2021. – С. 83-88.

4. Остриков, А. П. Биомеханические средства уменьшения травматизма в игровых видах спорта / А. П. Остриков, И. Г. Павельев, Е. С. Семиндей // Тенденции развития науки и образования. – 2018. – № 43-7. – С. 18-19.

5. Семянникова, В. В. Основные моменты физиологической сущности релаксации при выполнении физических упражнений / В. В. Семянникова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 380-384.

УДК 796.01:355.1

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ПАРА ДЖИУ-ДЖИТСУ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ПОЛУЧИВШИХ РАНЕНИЯ

В.Д. Кузнецов¹, А.В. Кондрашенкова²

*¹Рязанское гвардейское высшее воздушно-десантное командное училище
имени генерала армии В.Ф. Маргелова,
Россия, г. Рязань;*

*²ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
Россия, г. Смоленск*

Аннотация. В статье рассматривается потенциал применения средств пара-джиу-джитсу в системе комплексной реабилитации военнослужащих, получивших ранения. На основе анализа научно-методической литературы систематизированы механизмы воздействия данного вида адаптивного спорта на физиологический, психологический и социально-адаптационный компоненты восстановления. Обосновано, что тренировочный процесс способствует восстановлению двигательных функций, коррекции психоэмоциональных состояний, включая посттравматическое стрессовое расстройство, и успешной социальной реинтеграции ветеранов. Сделан вывод о перспективности интеграции пара джиу-джитсу в реабилитационные программы.

Ключевые слова: пара джиу-джитсу, адаптивный спорт, реабилитация военнослужащих, адаптивная физическая культура.

Введение. Проблема эффективной медико-психологической реабилитации и последующей социальной реинтеграции военнослужащих, получивших ранения и увечья в ходе специальной военной операции,

приобретает особую актуальность. Существующие реабилитационные протоколы, основанные преимущественно на методах лечебной физической культуры и психотерапии, требуют дополнения инновационными подходами, обеспечивающими целостное воздействие на личность ветерана. В этом контексте значительным, но недостаточно изученным потенциалом обладают средства адаптивных единоборств [1, 2]. Настоящее исследование посвящено теоретическому обоснованию применения пара джиу-джитсу как инструмента комплексной реабилитации указанной категории лиц [3, 6].

Цель исследования – определить и систематизировать механизмы воздействия тренировочной деятельности в пара джиу-джитсу на физическое, психологическое и социальное восстановление военнослужащих.

Материалы и методы исследования. В качестве методологической основы исследования был применен системный подход, позволяющий рассматривать процесс реабилитации как многокомпонентную структуру. Основными методами исследования выступили анализ и обобщение данных научно-методической литературы в области адаптивной физической культуры, спортивной медицины, психологии посттравматических состояний и теории единоборств [5]. Был использован метод теоретического моделирования для построения концептуальной модели воздействия средств пара джиу-джитсу на реабилитационный процесс. Сравнительный анализ позволил выявить специфические преимущества данного вида адаптивного спорта перед традиционными формами физической реабилитации. Материалами для анализа послужили научные публикации, методические рекомендации по работе с ветеранами и классификационные правила федераций джиу-джитсу.

Результаты исследования. Проведенный анализ позволил выделить три ключевых вектора воздействия пара джиу-джитсу на процесс восстановления военнослужащих.

Физиологический аспект реабилитации реализуется через специфику двигательной активности в данном виде единоборств. Борьба в партере, являющаяся основой джиу-джитсу, исключает осевые и ударные нагрузки, что минимизирует риск повторной травматизации. При этом происходит интенсивное развитие функциональной силы, в особенности мышц брюшного преса, верхнего плечевого пояса и силы хвата [4]. Сложнокоординационная деятельность в процессе спарринга способствует восстановлению нейромышечной регуляции и проприоцептивной чувствительности, что является критически важным для военнослужащих с ампутациями и нарушениями опорно-двигательного аппарата при адаптации к протезно-ортопедическим изделиям.

Психологический аспект воздействия связан с механизмами когнитивно-поведенческой коррекции. Тренировочный процесс требует высокой концентрации внимания на выполнении технического действия, что эффективно отвлекает от руминативных мыслей и флешбэков, характерных для посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Преодоление сложных позиций в борьбе формирует и укрепляет внутренний локус контроля,

возвращая ветерану чувство управления своим телом и ситуацией. Контролируемая среда поединка предоставляет легитимный канал для сублимации агрессивных импульсов и способствует развитию навыков психоэмоциональной саморегуляции.

Социально-адаптационный аспект проявляется в формировании устойчивой референтной группы. Тренировочное сообщество становится для ветерана новым социальным кругом, основанным на принципах взаимоуважения и общности целей, что компенсирует утрату привычного армейского коллектива и препятствует социальной изоляции. Условия тренировочного процесса, предполагающие тесный тактильный контакт в рамках строгих правил, способствуют десенсибилизации к физическому взаимодействию и восстановлению межличностного доверия, нарушенного вследствие боевой травмы. Таким образом, происходит планомерная и нетравматичная реинтеграция индивида в социальную среду.

Заключение. Результаты теоретического анализа свидетельствуют, что пара джиу-джитсу является эффективным инструментом комплексного воздействия, интегрирующим в себе физический, психологический и социальный компоненты реабилитации. Специфика данного вида адаптивного спорта позволяет решать задачи по восстановлению двигательных функций, коррекции психоэмоциональных состояний, в частности ПТСР, и успешной социальной реинтеграции военнослужащих, получивших ранения. Внедрение методик пара джиу-джитсу в программы реабилитации ветеранов представляется перспективным направлением инновационного развития физической культуры и спорта. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку конкретных методических рекомендаций и оценку эффективности подобных программ в ходе эмпирических исследований.

Список литературы

1. Ананьева, Е. Э. Адаптивный спорт как способ физической реабилитации и социальной адаптации ветеранов СВО / Е. Э. Ананьева, О. Е. Клименко // Вестник науки. – 2025. – Т. 4. – № 4 (85). – С. 338-348. – EDN MQDNHS.
2. Щурова, А. В. Условия физкультурно-спортивной деятельности ветеранов СВО с поражением ода до 35 лет / А. В. Щурова // Государственное управление в сфере физической культуры и спорта в России: история, теория, практика: материалы I Всероссийской научно-практической конференции, к 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта, Москва, 24 ноября 2023 года. – Москва: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2023. – С. 349-353. – EDN RWQTHJ.
3. Бахарев, Ю. А. Адаптивные единоборства как средство социальной адаптации и реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья / Ю. А. Бахарев, И. А. Сорокин, Н. С. Сконников // Оптимизация учебно-тренировочного процесса: Материалы XVI Международной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 30 ноября 2017 года. – Нижний

Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2017. – С. 347-351. – EDN LZHLYL.

4. Кузнецов, В. Д. Применение упражнений для развития гибкости с целью коррективки функционального состояния военнослужащих, выступающих в рукопашной схватке в конкурсе военно-полевой выучки «Десантный взвод» / В. Д. Кузнецов, М. А. Кузнецова, Р. П. Кузнецов // Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах : Материалы XXIII международной науч.-практ. конференции молодых ученых, посвящённой памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова, Москва, 16 февраля 2024 года. – Москва: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2024. – С. 98-102. – EDN FAOGJM.

5. Кузнецов, В. Д. Методика анализа показателей тактико-технической подготовленности бойцов армейского рукопашного боя / В. Д. Кузнецов // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. – 2025. – № 2 (58). – С. 92-104. – DOI 10.24412/2076-9091-2025-258-92-104. – EDN НКХСКJ.

6. Левицкий, А. Г. Спортивное джиу-джитсу. Современное состояние и перспективы развития / А. Г. Левицкий, К. К. Блит // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. – № 21. – С. 43-47. – EDN IJTTEF.

УДК 796.015.12

СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДОЛОГИЯ АНТИДОПИНГОВОГО ВОСПИТАНИЯ В СПОРТЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

*К.В. Куприна, А.Г. Грецов
ФГБУ СПбНИИФ, Россия, г. Санкт-Петербург*

Аннотация. В настоящей статье проводится комплексный теоретический анализ эволюции и современных тенденций в области антидопингового воспитания в спорте высших достижений и массовой физической культуре. Авторами детально исследуется методологический сдвиг от традиционных репрессивно-контролирующих парадигм в сторону целостных ценностно-ориентированных образовательных моделей. Особый акцент сделан на необходимости формирования у спортсменов всех уровней внутренней когнитивной и психологической устойчивости к применению запрещенных субстанций и методов. В работе обосновывается высокая эффективность комплексного подхода, который интегрирует в единую систему непрерывного воспитания образовательные, психологические, этические и социальные компоненты, адаптированные к различным этапам спортивной карьеры.

Ключевые слова: антидопинговое воспитание, ценностно-ориентированный подход, спортивная этика, психологическая устойчивость, образовательные технологии, теория воспитания, педагогика спорта.

Введение. Современный мировой спорт, находящийся под постоянным прессингом гиперконкуренции и коммерциализации, сталкивается с масштабным системным вызовом, связанным с распространением и совершенствованием практик применения допинга. Исторически сложившиеся и доминирующие длительное время традиционные антидопинговые стратегии, сфокусированные преимущественно на мерах жесткого запрета, тестировании и последующих санкциях, на сегодняшний день демонстрируют свою ограниченную эффективность в вопросах долгосрочной и устойчивой профилактики. Данная ситуация актуализирует острую необходимость в фундаментальной разработке, теоретическом обосновании и практическом внедрении инновационных прогрессивных методологий антидопингового воспитания. Эти методологии должны быть направлены не на внешнее устрашение, а на глубокую профилактику девиантного поведения через целенаправленное формирование у спортсмена стойких внутренних убеждений, личностных ценностных ориентаций и развитого морально-этического сознания [2].

Цель исследования заключается в комплексном теоретическом обосновании структурно-функциональной модели, ключевых принципов и конкретного содержания современной методологии антидопингового воспитания в системе спортивной подготовки.

Объект исследования – это целостный и непрерывный процесс антидопингового воспитания, реализуемый в контексте многолетней подготовки спортсменов.

Предмет исследования – это методологические основы, структурные компоненты и содержательное наполнение ценностно-ориентированной модели антидопингового воспитания.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что методология, целостно и системно интегрирующая в себе когнитивный, аффективный (эмоционально-ценностный) и конативный (поведенческий) компоненты, будет обладать значительно более высокой эффективностью по сравнению с узконаправленными информационно-разъяснительными кампаниями или исключительно репрессивными мерами.

Организация и методы исследования. Проведенное исследование базировалось на применении комплекса методов теоретического уровня. В их число вошли: систематизация и критический анализ современной научной литературы в области педагогики, спортивной психологии, социологии спорта и антидопинговой политики; компаративный анализ существующих отечественных и зарубежных образовательных антидопинговых программ, таких как программы ВАДА; теоретическое моделирование целостной методологии на основе синтеза полученных данных и выявленных закономерностей.

Результаты исследования. В результате проведенного теоретического анализа была разработана и обоснована многокомпонентная модель современной антидопинговой методологии. Ее структурными

и содержательными элементами являются:

1. Когнитивно-образовательный компонент: направлен на усвоение спортсменами исчерпывающих и научно обоснованных знаний о разрушительных последствиях допинга для физического и ментального здоровья, спортивной карьеры и личной репутации. Информация должна подаваться с привлечением данных доказательной медицины и реальных кейсов.

2. Ценностно-этический компонент: выступает смысловым ядром всей методологии. Его задача – целенаправленное формирование у спортсмена личной ответственности, честности, порядочности и непоколебимой приверженности принципам «честной игры» (Fair Play) и идеалам олимпизма. Теоретической основой данного компонента выступают разработки в области спортивной этики и философии [1].

3. Психолого-педагогический компонент: нацелен на развитие ключевых личностных компетенций, а именно – навыков противостояния внешнему давлению (со стороны тренерского штаба, родителей, спонсоров или конкурентов), управления стрессом и преодоления фрустрации, что в совокупности значительно повышает общую психологическую устойчивость индивида [3].

4. Поведенческий (конативный) компонент: предполагает активную тренировку и отработку навыков принятия взвешенных и этически верных решений в смоделированных сложных, конфликтных и провокационных ситуациях, максимально приближенных к реальным условиям спортивной деятельности.

Важнейшим принципом реализации данной методологии является ее непрерывный и преемственный характер, а также тотальная интеграция воспитательных воздействий в ежедневную тренировочную и соревновательную деятельность на всех этапах многолетней подготовки спортсмена.

Выводы или заключение. Проведенный теоретический анализ всесторонне подтвердил выдвинутую гипотезу и позволил констатировать, что современная эффективная антидопинговая методология в спорте должна представлять собой целостную, многоуровневую воспитательную систему, принципиально выходящую за узкие рамки простого информирования о запретах и последствиях. Ее концептуальным ядром является последовательное и долгосрочное формирование у спортсмена устойчивой, осознанной и внутренне мотивированной личностной позиции, базирующейся на триединстве прочных знаний, незыблемых этических ценностей и сформированной психологической готовности к противостоянию любым формам давления и соблазнам использования запрещенных субстанций. Перспективы дальнейших исследований авторы видят в проведении опытно-экспериментальной работы по апробации, корректировке и оценке практической эффективности предложенной модели в реальных условиях деятельности спортивных школ, училищ олимпийского резерва и сборных

команд.

Список литературы

1. Лубышев Л.И. Современные проблемы спортивной этики и воспитания спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 4. – С. 12-14.
2. Никитушкин В.Г. Антидопинговое обеспечение в спорте: педагогические аспекты // Педагогика. – 2020. – № 3. – С. 45-52.
3. Паначев В.Д. Психология формирования антидопинговой устойчивости у юных спортсменов. – М.: Спорт, 2019. – 156 с.
4. Столяров В.И. Современные проблемы антидопингового движения и новые образовательные стратегии // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 2. – С. 65-68.

СБОРНИК
материалов Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием
«Современные проблемы и перспективные
направления инновационного развития физической
культуры и спорта», посвященной 95-летию
создания образовательного учреждения

В двух томах

Том I

Дата сдачи в печать 18.11.2025 г. Формат 60х84/16.
Усл. печ. л. 18,44. Тираж 500 экз. Заказ № 25/129.

Отпечатано в ФГБОУ ВО «СГУС»,
г. Смоленск, проспект Гагарина, 23.
Тел.: (4812) 30-71-69

ISBN 978-5-94578-218-1



ISBN 978-5-94578-219-8

