

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Омский государственный технический университет

Северо-Казахстанский университет имени М. Козыбаева

Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилева

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**Материалы**

**V Международной научно-практической конференции,  
приуроченной к Международному дню спорта**

**(Россия, Омск, 17–18 апреля 2024 года)**

Научное текстовое локальное электронное издание

Омск  
Издательство ОмГТУ  
2024

УДК 796  
ББК 75  
Ф50

Редакционная коллегия:

*Л. Ю. Павлютина*, доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ,  
кандидат педагогических наук, доцент;

*Х. Х. Альжанов*, доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ,  
кандидат педагогических наук, доцент

**Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы** : материалы V Междунар. науч.-практ. конф., приуроченной к Междунар. дню спорта (Россия, Омск, 17–18 апр. 2024 г.) / Минобрнауки России, Ом. гос. техн. ун-т ; Северо-Казахст. ун-т им. М. Козыбаева и др. ; редкол.: Л. Ю. Павлютина (отв. ред.), Х. Х. Альжанов. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2024. – 1 CD-ROM (4,14 Мб). – Минимальные систем. требования: процессор с частотой 800 МГц и выше ; 128 Мб RAM и более ; свободное место на жестком диске 300 Мб и более ; Linux / Windows XP и выше ; MacOS X 10.4 и выше ; CD/DVD-ROM-дисковод ; ПО для просмотра pdf-файлов. – Загл. с титул. экрана. – ISBN 978-5-8149-3799-5.

Представлены результаты научных исследований, посвященных различным аспектам физического и военного воспитания студентов высших учебных заведений и учащихся общеобразовательных школ. Рассмотрены вопросы воспитания и образования, научно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса, организации внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Издание рекомендовано специалистам в области физической культуры и спорта, научным работникам, аспирантам, студентам для использования в научно-исследовательской, учебно-методической, практической работе.

© ОмГТУ, 2024

Научное текстовое локальное электронное издание

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ  
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ:  
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Материалы

V Международной научно-практической конференции,  
приуроченной к Международному дню спорта

(Россия, Омск, 17–18 апреля 2024 года)

Издание поставляется на одном CD-ROM-диске

Воспроизведение издания автоматическое –  
без установки на жесткий диск компьютера

Для корректной работы с изданием на компьютере должны быть установлены  
CD/DVD-ROM-дисковод и программное обеспечение  
для просмотра pdf-файлов

*Ответственность за содержание материалов несут авторы*

*Издается в авторской редакции*

Электронный оригинал-макет издания подготовлен  
на кафедре физического воспитания и спорта ОмГТУ

Для дизайна обложки использованы материалы  
из открытых интернет-источников

Иллюстрации для издания предоставлены авторами

Сводный темплан 2024 г.

Подписано к использованию 15.05.2024.

Объем 4,14 Мб. Тираж 8 эл. опт. дисков.

Издательство ОмГТУ. 644050, г. Омск, пр. Мира, 11; т. 8(3812)23-02-12.

Эл. почта: [publisher@omgtu.ru](mailto:publisher@omgtu.ru), [izdomgtu@mail.ru](mailto:izdomgtu@mail.ru)

## СЕКЦИЯ 1.

# НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

УДК 796

## ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ СПОСОБНОСТИ К ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ 5-6 ЛЕТ

Н. С. Абдуллаева

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,  
г. Омск, Россия*

**Аннотация.** Ориентация в пространстве является одним из первых условий познания дошкольниками окружающего мира. Она имеет важное значение для формирования всех сторон деятельности человека. В статье предпринята попытка оценки базовых составляющих способности к ориентации в пространстве у дошкольников. В частности, стало актуальным исследование отдельных сторон ориентации в пространстве у дошкольников: понимание схемы собственного тела и сформированности основных понятий, обозначающих пространственные представления дошкольников 5-6 лет. Установлено, что наиболее знакомыми для дошкольников являются понятия «вверх», «вниз», сложными для восприятия термины «над», «под».

**Ключевые слова:** дошкольники, физическая культура, ориентация в пространстве.

**Актуальность и цель исследования.** Высокий уровень развития технологий, повсеместно проникающих в жизнь человека, в частности компьютеризация, сопровождает и сферу развития ребенка, влияя на развитие когнитивной сферы дошкольников.

Основная образовательная программа, применяемая в дошкольном учреждении, согласно федеральным стандартам, должно обеспечивать разностороннее развитие ребенка, в том числе: развитие личности, мотивацию в любой деятельности, когнитивное развитие, физическое развитие. Каждый возрастной этап

предполагает определенные цели для полноценного развития дошкольника. Физическое развитие также предполагает решение ряда целевых задач: приобретение определенного двигательного опыта; формирование начального представления о видах спорта; формирование самостоятельности; формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Одним из ведущих критериев интеллектуального развития человека является пространственное мышление. Оно приобретает новое значение в развитии дошкольников в контексте современного динамично развивающегося мира.

Основу пространственного мышления составляют пространственные образы или представления ребенка, в которых отражаются пространственные отношения объектов окружающего мира. Накопление базы пространственных образов начинается в процессе взаимодействия с предметами. Операции сравнения, обобщения, классификации на доступном для возрастного периода дошкольника уровне, позволяют «опознать» объект со свойственными ему особенностями. Так появляется форма, размер, удаленность, положение предмета относительно горизонта. Все это приводит к формированию, в том числе квазипространственных представлений у дошкольника. Правильно сформированная база квазипространственных представлений формирует основу ориентации в пространстве у дошкольника, позволяя развивать координационные способности. Ориентация в пространстве является одним из первых условия познания окружающего мира у дошкольников. Она имеет универсальное значение для всех сторон деятельности человека, охватывая различные стороны его взаимодействия с действительностью. Поэтому гармоничное развитие ребенка невозможно без развития у него способности к ориентировке в пространстве. Становится актуальным исследование базовых понятий ориентации в пространстве у дошкольников, в частности, понимание схемы собственного тела и сформированности основных понятий обозначающих пространственные представления дошкольников 5-6 лет.

**Цель исследования:** оценка сформированности базовых понятий способности к ориентации в пространстве у дошкольников 5-6 лет.

**Методы и организация исследования.** Исследования проведены на базе детского сада БОУ г. Омска «СОШ №127», возраст дошкольников 5-6 лет. Для проведения исследования были использованы следующие методики: Определение способности различать правую — левую стороны; Определение сформированности пространственных отношений [1 - 4].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для развития способности к ориентации в пространстве у дошкольников на физкультурных занятиях стало актуальным исследование его отдельных сторон на начальных этапах подготовки. В частности, понимание схемы собственного тела и сформированности основных понятий обозначающих пространственные представления дошкольников 5-6 лет. Для оценки указанных особенностей применялись задания на умение различать правую и левую стороны в изображении на картине.

С первой частью задания (А) дошкольники справились лучше, так 10 человек из 15 выполнили его без затруднений, а 5 детей с помощью наводящих вопросов. Вторая часть задания (В) для дошкольников оказалась сложнее. Так с заданием справились 7 дошкольников, 6 детей справились с помощью наводящих вопросов, двое не справились (табл. 1).

Таблица 1 - Результаты исследования способности различать правую — левую стороны в изображении на картине дошкольников 5-6 лет

Количество испытуемых, п	Задание						
	Часть 1 (А) Вопрос: в какой руке мяч?			Часть 2 (В) Вопрос: на какой ноге сапог?			
	Количество детей, ответивших сразу, п	Количество детей, ответивших с помощью вопросов наводящего характера, п	Время выполнения, с	Количество детей, ответивших сразу, п	Количество детей, ответивших с помощью вопросов наводящего характера, п	Количество детей, не ответивших на вопрос, п	Время выполнения, с
15	10	5	23±6,22	7	6	2	34±9,18

Для выбора средств физической культуры для развития ориентации в пространстве у дошкольников 5-6 лет возникла необходимость оценить умение определять пространственное расположение объектов на плоскости.

При выполнении задания понятие «вверху» оказалось для дошкольников знакомым, они определяли его без ошибок. Аналогичным были результаты по понятию «внизу», с ним справились все дошкольники.

Самыми сложными в понимании для детей оказались понятия «вверху слева» и «внизу справа». Так в определении объектов, находящихся «вверху слева» было зафиксировано 53% неправильных ответов (табл. 2).

Таблица 2 - Результаты исследования способности определять пространственное расположение объектов на плоскости дошкольников 5-6 лет

Основные понятия	Оцениваемые параметры	Количество ответов		$X \pm \sigma$
		+	-	
вверху	Количество правильных ответов, %	100	-	-
	Количество правильных ответов, полученных с помощью наводящих вопросов, %	-	-	-
	Время выполнения, с	-	-	10±1,16
внизу	Количество правильных ответов, %	100	-	-
	Количество правильных ответов, полученных с помощью наводящих вопросов, %	-	-	-
	Время выполнения, с	-	-	9±1,16
вверху слева	Количество правильных ответов, %	43	53	-
	Количество правильных ответов, полученных с помощью наводящих вопросов, %	100	-	-
	Время выполнения, с	-	-	16±4,16
внизу справа	Количество правильных ответов, %	42	58	-
	Количество правильных ответов, полученных с помощью наводящих вопросов, %	100	-	-
	Время выполнения, с	-	-	14±3,04
над	Количество правильных ответов, %	50	50	-
	Количество правильных ответов, полученных с помощью наводящих вопросов, %	100	-	-
	Время выполнения, с	-	-	22±6,04
под	Количество правильных ответов, %	50	50	-
	Количество правильных ответов, полученных с помощью наводящих вопросов, %	100	-	-
	Время выполнения, с	-	-	24±2,81

Понятие «внизу справа» сформировано у 45% детей. В данном случае, когда задавались вопросы уточняющего характера, дошкольники справлялись с заданием. Затруднения установлены при выполнении задания в определении понятий «над» и «под». В понимании категорий «над» и «под» правильных и неправильных ответов было по 50%, но после того, как детям были заданы вопросы уточняющего характера, все дошкольники дали 100% правильных ответов.

**Заключение и выводы.** Таким образом, можно заключить, что у дошкольников хуже формируются понятия схемы тела, обозначающие части тела находящиеся на периферии, чем централизованно. Затруднения, вызванные с выполнением второго тестового задания скорее связаны с недостаточной сформированностью элементарных квазипространственных представлений (вверху, внизу, над, под, в).

### **Список источников**

1. Дреер С. С., Потыкан А. Н. Комплексная диагностика уровней освоения программы; под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой: диагностический журнал. Средняя группа. Волгоград: Учитель. 2011. 35с.

2. Кудинова М. И. Формирование пространственных представлений у детей старшего дошкольного возраста средствами дидактических игр и упражнений // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 3-2. С. 360-364. URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=35751> (дата обращения: 02.04.2024).

3. Поставнева И. В. Особенности образа тела у детей с физическими дефектами (на материале работы с детьми 6 лет): автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1996. 17 с.

4. Троцкая Е. С. Методы диагностики ориентации в пространстве у детей дошкольного возраста // Наука в мегаполисе. №3 (7). 2018. С.4

### **Сведения об авторе**

*Абдуллаева Наталья Сергеевна, магистрант СибГУФК, (Россия).*



## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

О. А. Григорьев<sup>1</sup>, И. И. Болдырев<sup>2</sup>, К. О. Григорьев<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>*Воронежский государственный педагогический университет,  
г. Воронеж, Россия*

<sup>3</sup>*Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации,  
г. Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрена сущность круговой тренировки как формы и метода физического воспитания. Определены подходы к отбору содержания для круговой тренировки. Представлены методические основы режимов и методов реализации круговой тренировки на уроках физической культуры, а также способы дозирования нагрузки.

**Ключевые слова:** круговая тренировка, содержание, методы, дозирование нагрузки, уроки физической культуры.

**Актуальность и цель исследования.** Одной из актуальных задач физического воспитания в школе является повышение у обучающихся уровня физической подготовленности. Среди различных подходов решения данной задачи, в практике проведения уроков физической культуры применяется круговая тренировка.

В специальной литературе подчеркивается [1, 2, 5, 7], что круговая тренировка, обладает определенной эффективностью и достоинствами, но требует при этом учета определенных организационно-методических принципов и тщательного планирования. Поэтому, **целью исследования** является обобщение организационно-методических подходов и принципов к проведению круговой тренировки на уроках физической культуры.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По мнению И. А. Гуревича [1], круговая тренировка представляет собой последовательное и цикличное проведение комплекса разнонаправленных физических упражнений, подобранных в соответствии с заданными задачами и выполняемых по определенной схеме на конкретных местах, называемых часто «станциями».

В содержании урока физической культуры, круговая тренировка может применяться как фрагментарно, в виде относительно непродолжительного (10-15 мин) раздела, так и качестве основного, составляющего содержания всей основной части урока.

Можно отметить, что среди подходов к отбору физических упражнений и заданий для круговой тренировки существуют разные точки зрения.

Как правило, круговая тренировка рассматривается как форма и метод для развития физических качеств, поэтому ее содержание составляют соответствующие упражнения [3, 6]. Реже встречается мнение, что круговая тренировка должна носить комплексный характер, соответственно в ее содержание должны входить наряду с упражнениями на развитие физических качеств и упражнения, и задания на совершенствование (закрепление) изучаемых или освоенных двигательных действий с учетом освоения программного материала. В любом случае, использование того или иного подхода должны определяться поставленными задачами, подчиненных сквозному планированию прохождения учебного материала и общей стратегии на весь учебный год.

Заметим, что различные взгляды на отбор содержания для круговой тренировки объединяет общие методические требования: упражнения должны в той или иной мере освоены обучающимися, и быть, в определенной степени безопасны для самостоятельного их выполнения.

На наш взгляд, при подборе упражнений для круговой тренировки надо ориентироваться на использования сопряженного метода, когда развитие физических качеств взаимосвязано с освоением техники движения. В качестве примеров можно привести такие упражнения: из положения стоя опуститься спиной назад и встать на «мост» (развитие гибкости и совершенствование «моста»); бег на месте с высоким подниманием бедра и с высокой частотой (быстрота и совершенствование техники бега на короткие дистанции); круговые передачи б/мяча с руки на руку на месте (развитие координации и развитие чувства мяча, необходимого для ведения и бросков по кольцу) и т.д.

Как уже указывалось, в организационном плане, круговая тренировка, предусматривает последовательное прохождение «станций». По поводу их количества, в литературе нет единого мнения, предлагается от 4-х до 16-ти «станций». Понятно, что количество «станций» может быть различным, поэтому достаточно трудно критиковать то или иное мнение. Повторимся, в основе планирования

круговой тренировки лежат задачи предстоящего урока, которые могут быть разными. Но в то же время, по нашему мнению, выполнение упражнений на 4-х станциях являются, скорее всего, групповым методом организации деятельности обучающихся, и комплексное решение задач затруднено. При включении в содержание круговой тренировки 12-16 станций, продолжительность выполнения заданий на них или количество проходимых кругов ведет к снижению эффективности круговой тренировки. Поэтому, считаем, что в круговой тренировке оптимальным является комплекс, состоящий из 8-10 «станций», той или иной направленности, исходя из поставленных задач.

Анализ литературы [2, 7] показал, что в процессе круговой тренировки предлагается использовать, как правило, три метода, такие как:

1. Непрерывно-поточный метод, в процессе которого упражнения выполняются слитно одно за другим с отдыхом между ними до неполного восстановления. Характерным для данного подхода является увеличения продолжительности и интенсивности упражнений.

2. Поточно-интервальный метод, когда на станциях, достаточно простые упражнения выполняются в течение 25-40 сек с интенсивностью до 50% с минимальным интервалом отдыха между станциями. В данном случае, по нашему мнению, величина нагрузки в 50% не отражает сущность интервального метода, так интенсивность нагрузки должна достигать при интервальном методе минимум 170-180 уд/мин. Также считаем, что применение интервального метода для обучающихся школы является не целесообразным.

3. Интенсивно - интервальный метод, который рекомендуется для обучающихся, с высоким уровнем физической подготовленности. В рамках данного метода интенсивность нагрузки достигает 70-75%; длительность упражнений снижается до 10–15 сек; продолжительность отдыха увеличивается до 60–90 сек, т.е. до полного восстановления. Данный метод целесообразно применять для развития максимальной и быстрой силы.

При подборе упражнений для круговой тренировки, направленных на развитие физических качеств необходимо учитывать их направленность и интенсивность. Поэтому важным является чередование упражнений по данным критериям. Так В. Н. Кряж [4] предлагает следующую схему:

- первая станция – упражнения, воздействующие на мышцы брюшного пресса;

- вторая станция – упражнения, воздействующие на мышцы верхнего плечевого пояса;
- третья станция – упражнения, воздействующие на мышцы нижних конечностей;
- четвертая станция - упражнения общего воздействия;
- пятая станция - упражнения на развитие гибкости.

При разработке различных вариантов круговой тренировки, как указывает И. А. Гуревич [1], необходимо учитывать следующие условия и факторы:

- комплексы должны быть составной частью урока в тесной взаимосвязи с учебным материалом и разделами программы;
- должны быть определены конкретные задачи комплекса с учетом места в учебном процессе, подготовленности и возраста обучающихся;
- объем и интенсивность упражнений, продолжительность отдыха на станциях подбирать индивидуально для каждого обучающегося;
- учитывать влияние предыдущего задания или упражнения на последующее, так как возможен отрицательный перенос;
- строго соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений;
- использовать графическую и текстовую наглядную информацию в виде и станционных плакатов и карточек.

Важным аспектом реализации круговой тренировки является дозирование нагрузки на станциях, которое подчиняется общим методическим подходам, принятым в физическом воспитании. При подборе упражнений необходимо учитывать их общее и локальное воздействие, как на организм в целом, так и на отдельные мышечные группы, в частности. Этого можно достигнуть следующим способом: сокращением (увеличением) количества упражнений; сокращением (увеличением) продолжительности упражнений; сокращением (увеличением) продолжительности отдыха и его характера (активный или пассивный); сокращением (увеличением) количества кругов в круговой тренировке.

Одним из способов дозирования нагрузки при круговой тренировке является ее индивидуальный показатель. С этой целью до начала выполнения комплекса круговой тренировки рекомендуется определить у обучающихся по каждому из входящих в комплекс упражнений максимальный показатель (МП).

Вначале, на первых 4-5 уроках рекомендуется следующее количество повторений (КП), рассчитанное по формуле  $KП = \frac{МП}{2} + 1$  (1),

где КП - количество повторений, МП - максимальный показатель.

Далее, через каждые 3-4 урока, КП повышается еще на 1 повторение.

Уровень нагрузки при проведении круговой тренировки на уроках физической культуры можно дозировать количеством кругов и режимом работы. В первом случае, при проведении двух кругов, нагрузка средняя и носит, как правило, стабилизирующий характер; при проведении трех кругов и более она значительная и носит уже развивающий характер.

Режим работы на станциях, также как и их продолжительность, определяется задачами круговой тренировки и ее содержанием. В тоже время, непосредственно для уроков физической культуры характерными являются два режима: для менее подготовленных обучающихся – выполнение заданий на станции в течение 30 сек и переход, отдых, также в течение 30 сек: для более подготовленных обучающихся – выполнение заданий на станции в течение 45 сек, после переход и отдых, также в течение 30 сек.

**Заключение и выводы.** Таким образом, круговая тренировка является эффективным методом и формой организации урока физической культуры при методически грамотной ее построении, направленной на комплексное решение задач физического воспитания обучающихся, как развитие физических качеств, так и на совершенствование двигательных действий, существенно повышающей при этом моторную плотность урока.

### **Список источников**

1. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск: Образование, 2005. 236 с.

2. Использование метода «круговой тренировки» на методико-практических занятиях в вузе: методические рекомендации. Сост. Д. В. Ильиных [и др.]. Пермь: Изд-во ФГБОУ ВПО Пермская ГСХА, 2012. 34 с.

3. Ким Т. К. Модификация «круговой тренировки» и ее комплексирование с другими методическими подходами в физическом воспитании детей младшего школьного возраста : дисс. ... канд. пед. наук. М., 2004. 258 с.

4. Кряж В. Н. Круговая тренировка в учебном процессе по физическому воспитанию школьников // Физическая культура и здоровье. 1997. №6. С.45.

5. Неустроев Д. Р. Особенности применения кругового метода тренировки на уроках физической культуры у старших школьников // Материалы III региональной науч. конф. молодых ученых. Под редакцией А. Ф. Сыроватской. Чурапча: ЧГИФКиС, 2017. С.185-189.

6. Старцева Р. Л. Круговая тренировка на уроках // Физическая культура в школе. 2009. №5. С. 22-24.

7. Шолих М. Круговая тренировка. Серия (Библиотечка тренера) : научное издание. Москва : Спорт, 2021. 216 с.

### **Сведения об авторах**

*Григорьев Олег Александрович* – доцент кафедры теории и методики физической культуры ВГПУ, доцент (Россия).

Spin-код: 3657-1486.

*Болдырев Игорь Иванович* – доцент кафедры теории и методики физической культуры ВГПУ, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

Spin-код: 7091-6148.

*Григорьев Кирилл Олегович* – студент Финансового университета при Правительстве РФ (Россия).

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОГО МЕТОДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

О. Г. Ковальчук, Л. Г. Костикова,

*Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлен анализ возможностей метода круговой тренировки на академических занятиях в группах общей физической подготовки (ОФП) с уклоном на легкую атлетику студентов-первокурсников технического университета. Было выявлено, что использование на занятиях кругового метода в условиях ограниченного учебного времени в вузе, способствует повышению уровня физических качеств у студентов в группах общей физической подготовки (ОФП) с уклоном на легкую атлетику Омского государственного технического университета.

**Ключевые слова:** академические занятия, студенты, круговая тренировка, физические качества, физическая подготовленность, силовая направленность.

**Актуальность и цель исследования.** Развитие физических качеств, среди которых - сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость отражают уровень физической подготовленности студенческой молодежи [5].

Результаты большинства исследователей указывают на низкий уровень физической подготовленности современной учащейся молодежи, сохраняется тенденция снижения уровня физической подготовленности и здоровья студентов непрофильных высших учебных заведений. Снижение двигательной активности студенческой молодежи вызывает уменьшение мышечной силы, выносливости, гибкости, координации движений [1].

Снижение уровня физической подготовленности студентов на современном этапе требует корректирования форм организации и проведения занятий по физическому воспитанию, что поможет повысить уровень развития физических качеств у студентов в группах общей физической подготовки (ОФП) с уклоном на легкую атлетику [2].

Исследования констатируют, что, развивая одно физическое качество, мы одновременно повышаем уровень и всех других физических качеств. При этом в зависимости от исходного уровня физической подготовленности студента, необходимо контролировать величину и характер нагрузки. Считается, что силовые способности являются базовыми по отношению к другим физическим качествам, поэтому развитию силовых способностей уделяется большее внимание. На сегодняшний день современные исследования в области физической культуры и спорта свидетельствуют, что на физическое развитие студенческой молодежи огромное влияние оказывают силовые способности [4].

В современных условиях метод круговой тренировки направлен на увеличение силовых способностей студентов-первокурсников, что обеспечивает силовую подготовку для начинающих студентов, выбравших академические занятия в группе ОФП с уклоном на легкую атлетику. Показатели развития силы играют важную роль для студентов группы общей физической подготовки, не имеющих отношения к высоким спортивным достижениям. Метод круговой тренировки вызывает заинтересованность студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом и улучшает результаты контрольных испытаний и тестов [3].

Актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью применения современных технологий, способствующих изменению организационных форм обучения на академических занятиях по физической культуре.

**Цель исследования** – использование метода круговой тренировки посредством упражнений силовой направленности для повышения уровня развития физических качеств у студентов на академических занятиях в группах общей физической подготовки (ОФП) с уклоном на легкую атлетику.

Повышение уровня физической подготовленности студенческой молодежи можно достичь, если в учебном процессе по физической культуре использовать метод круговой тренировки преимущественно силовой направленности, включая упражнения с массой собственного тела и с небольшим отягощением.

**Методы и организация исследования.** Были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности, в исследовании использованы методы математической статистики.



Исследование проводилось на базе Омского государственного технического университета в течение 2022 – 2023 учебного года. Под наблюдением находились студенты - первокурсники группы ОФП с уклоном на легкую атлетику в количестве 25-ти человек (юноши). Академические занятия проводились с использованием метода круговой тренировки посредством упражнений силовой направленности для повышения уровня развития физических качеств. Студенты - первокурсники занимались по общей программе технического университета по физическому воспитанию, но с применением метода круговой тренировки в основной части занятия по разработанной нами методике. Комплексы, входящие в основную часть занятия, носили характер силовой направленности, были связаны с направлением легкая атлетика. В круговой тренировке использовался метод развития силы с собственным весом или с малыми отягощениями, так как в этом случае осуществлялся контроль над правильным дыханием, за техникой выполняемых упражнений, исключалось закрепощение отдельных мышечных групп, что важно на занятиях со слабо подготовленными студентами.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Упражнения силовой направленности формировались в комплексы без большего числа разнообразных упражнений и выполнялись по методу круговой тренировки, в ходе занятия студенты выполняли 3 – 4 круга по 6-8 упражнений, в которых были задействованы разные мышечные группы. Упражнения выполнялись с низкой интенсивностью, непрерывно, не более 15-ти - 20-ти раз подряд на одной станции в течение 30 секунд работы. Время отдыха между станциями составляло 2-3 минуты.

Комплекс упражнений круговой тренировки в группах ОФП с уклоном на легкую атлетику студентов-первокурсников (юноши), направленных на развитие силы:

1. Выполнять движения руками, согнутыми в локтевых суставах, как в беговом цикле. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч в высоком полуприседе. То же с отягощениями в руках (гантели весом 1-2 кг).

2. Выполнять наклоны вперед, руки к плечам, стоя на слегка согнутых ногах в коленных суставах. То же с отягощениями в руках (гантели весом 1-2 кг).

3. Выполнять пружинящие покачивания, стоя в положении глубокого выпада, увеличивая постепенно амплитуду движений. То же с отягощениями в руках (гантели весом 1-2 кг).

4. Выполнять разгибание рук и толчок ногами, слегка согнув спину, в упоре лежа. Стремиться оторваться от опоры.

5. Выполнять подъем таза, сгибая и разгибая ноги в коленных суставах из упора лежа сзади согнувшись, стопы на возвышении, постепенно увеличивая амплитуду движений.

6. Выполнять переход из исходного положения: лежа на спине в сед углом, касаясь кистями рук стоп ног постепенно, увеличивая интенсивность движений.

7. Выполнять выпрыгивания на месте толчком обеих ног с акцентом на переднюю часть стопы, корпус в вертикальном положении.

8. Выполнять движение ногами, имитируя езду на велосипеде, в исходном положении лежа на спине руки за головой, выпрямляя правую ногу, одновременно сгибая левую.

В конце каждого пройденного круга, студенты выполняли расслабляющие упражнения:

1. Выполнять напряжение мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног в положении сидя. Постепенно уменьшаем степень напряжения до полного расслабления мышц.

2. Выполнять напряжение мышц рук, сжимая кулаки в исходном положении стоя. Постепенно уменьшаем степень напряжения, опустив руки под влиянием тяжести к плечевым суставам и роняя их вниз.

3. Выполнять встряхивания поднятыми вверх руками в основной стойке, опустить руки вниз, наклониться вперед, продолжая выполнять встряхивание руками, принять упор присев, полностью расслабив мышцы рук и плечевого пояса.

В рамках исследования было выявлено, что проведение занятий в группах ОФП с уклоном на легкую атлетику с использованием упражнений силовой направленности оказывают положительное влияние на уровень физической подготовленности студентов (табл.).

Использование упражнений силовой направленности в воспитании основных физических качеств у студентов в группах ОФП с уклоном на легкую атлетику указывает на положительную динамику показателей физической подготовленности.

Очевидно, что на академических занятиях с применением метода круговой тренировки посредством упражнений силовой направленности повысился силовой показатель у студентов в группах ОФП с уклоном на легкую атлетику.

Проведение занятий методом круговой тренировки способствовало и повышению уровня выносливости у студентов, отмечается прирост координационных способностей. Работа преимущественной силовой направленности способствует удлинению мышечных волокон, что позволяет увеличить гибкость.

Таблица – Динамика показателей физической подготовленности студентов (юноши) до и после педагогического эксперимента ( $M \pm \sigma$ )

<i>Показатели физической подготовленности</i>	<i>До</i>	<i>После</i>
Подтягивания из виса, кол-во раз	6 $\pm$ 1,1	9 $\pm$ 1,4*
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	20 $\pm$ 6,6	24 $\pm$ 6,4*
Прыжок в длину с места, см	211 $\pm$ 10,2	241 $\pm$ 9,4*
Бег 3000 м (с)	866 $\pm$ 79	793 $\pm$ 75*
Челночный бег 3 $\times$ 10 м	8,5 $\pm$ 0,6	8,0 $\pm$ 0,3*
Наклоны вперед из положения стоя, см	3 $\pm$ 2,0	5 $\pm$ 2,2*

*Примечание - \* значимое различие в одной группе в разные периоды, при  $p \leq 0,05$ .*

Оценка полученных показателей позволяет заключить, что произошел статистически достоверный прирост по окончании первого семестра в тестах, оценивающих физическую подготовленность студентов.

**Заключение и выводы.** Таким образом, можно сказать, что использование метода круговой тренировки с использованием упражнений силовой направленности на академических занятиях в группах ОФП с уклоном на легкую атлетику является эффективным. В ходе наблюдения установлено, что метод круговой тренировки с акцентом на силовые способности является перспективным направлением подготовки студентов технического вуза к выбранной профессии, формирует у студентов стремление к физическому совершенствованию, развивает умения и навыки. Используя в методе круговой тренировки адекватное сочетание интенсивности и объемов нагрузки для слабо подготовленных студентов, мы повышаем их уровень физической подготовленности. Исполняя упражнения преимущественно силовой направленности непрерывно с невысокой интенсивностью на различные мышечные группы, постоянно изменяя на них нагрузку, мы повышаем уровень выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости и координации. Метод круговой тренировки способствует повышению эмоционального фона на академических занятиях в группах ОФП с уклоном на легкую атлетику, повышая заинтересованность студентов.

## Список источников

1. Кизько Е. А., Кизько А. П., Тертычный А. В., Пересадына Е. Е. Ведущие факторы, определяющие эффективность физической подготовки студентов непрофильного вуза // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 135-141.
2. Ковальчук О. Г., Костикова Л. Г. Влияние круговой тренировки на повышение уровня физической подготовленности студентов вуза // В сборнике: Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. Омск: ОмГТУ, 2023. С. 37-40.
3. Котельников С. А. Особенности физической подготовки обучающихся высших учебных заведений // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 75 (2). С. 189-192.
4. Неймышев А. В., Неймышева С. А. Развитие силовых способностей у старшеклассников на уроках физкультуры для выполнения нормативов ВФСК ГТО // Мир науки. 2018. Т. 6, № 6. С. 50.
5. Пухаева Е. Г. Физическая культура как основа успешной профессионализации студентов в будущей сфере трудовой деятельности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7, № 3 (24). С. 201-203.

## Сведения об авторах

*Ковальчук Оксана Геннадьевна* – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ (Россия).

Spin-код автора: 7305-9428.

*Костикова Лидия Геннадьевна* – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ (Россия).

Spin-код автора: 5257-1699.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФУЛБОДИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Л. Г. Костикова, О. Г. Ковальчук

*Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия*

**Аннотация.** Представлена проблема оптимизации учебно-тренировочного процесса в группах специализации общей физической культуры (ОФП) с уклоном на легкую атлетику студентов-первокурсников технического университета. Было выявлено, что использование на занятиях по физической культуре и спорту системы фулбоди (full body), способствует повышению уровня физической подготовленности студентов Омского государственного технического университета. Представленная примерная программа основной части занятий по данной дисциплине, используемая в системе фулбоди, позволяет проработать все основные мышцы студентов, что положительно отразится на их физическом развитии. Для выявления отношения студентов к системе фулбоди проведено анкетирование.

**Ключевые слова:** академические занятия, система фулбоди, студенты, физическая подготовленность, тестирование.

**Актуальность и цель исследования.** В настоящее время физическая активность не является основной потребностью студенческой молодежи, в связи с этим наблюдается тенденция к ухудшению их уровня физической подготовленности. Студенты, не уделяющие достаточного внимания физической активности, обладают меньшей силой и выносливостью, не такие быстрые, гибкие и ловкие [6].

В вузах «уплотняются» учебные программы по физической культуре, уменьшается количество учебных часов по дисциплине, что вызывает снижение уровня физической подготовленности студентов [3, 4].

Большинство студентов ограничиваются только учебными занятиями один раз в неделю, что, конечно, не достаточно для восполнения общего дефицита двигательной активности.

Несоответствующий уровень физического развития студентов на современном этапе создает необходимость совершенствование организации учебных занятий по физической культуре в вузе. Использование инновационных технологий, методов, систем, позволяющих повысить мотивацию студентов к физическим упражнениям и спорту, позволит улучшить уровень физической подготовленности студентов [1, 2, 3].

К образовательным технологиям, повышающим уровень физической подготовленности, относятся занятия по системе фулбоди [3]. Показатели развития силы имеют важную роль не только для спортсменов, но и для студентов, не имеющих отношения к высоким спортивным достижениям. Мышечная масса рассматривается, как важный показатель здоровья человека [7].

В современных условиях система фулбоди обеспечивает силовую подготовку для начинающих студентов, выбравших академические занятия в группе ОФП с уклоном на легкую атлетику.

Система фулбоди предполагает проработку мышц всего тела за одно занятие и направлена на увеличение силовых способностей студентов-первокурсников [5].

Актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью применения современных технологий, способствующих изменению организационных форм обучения на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре и спорту.

**Цель исследования:** описание опыта применения системы фулбоди для студентов – первокурсников групп ОФП с уклоном на легкую атлетику на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре.

**Методы и организация исследования.** В качестве методов исследования выступают анализ научно – методической литературы, анкетирование, тестирование, методы математической статистики.

Базой исследования являлся Омский государственный технический университет, 2022 – 2023 учебный год. Выборка исследования составила 25 студентов – первокурсников (юноши).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале исследования был проведен опрос студентов – первокурсников групп ОФП с уклоном на легкую атлетику для выявления отношения их к системе фулбоди (таб. 1).

Таблица 1– Анализ результатов анкетного опроса по использованию системы фулбоди в группах ОФП с уклоном на легкую атлетику студентов-первокурсников (юноши)

№ n/n	Позиция студентов к системе фулбоди	Кол-во респондентов (n = 50)	
		Да	Нет
1.	Встречались ли Вы в своей жизни с таким понятием, как система фулбоди?	39	11
2.	Как Вам кажется, если занятия проводить с привлечением системы фулбоди, поможет ли это улучшить Ваш уровень физической подготовленности?	37	13
3.	На Ваш взгляд, если применять на занятиях систему фулбоди для проработки всех мышечных групп, то параллельно можно ли добиться развития всех физических качеств?	35	15
4.	По вашему мнению, будет ли повышаться мотивация к занятиям физической культурой, если применять на них систему фулбоди?	38	12
5.	Устраивает ли Вас, что используя на занятиях систему фулбоди, мы как правило стремимся проработать все основные мышечные группы?	40	10

Результаты анкетирования студентов свидетельствуют о том, что они имеют представление о данной системе, многие отметили необходимость применения ее для развития физических качеств, способствует повышению у них мотивации к занятиям, формируют условия для оптимизации физической подготовленности. В целом студенты отмечают позитивное отношение к применению системы фулбоди на занятиях по физической культуре.

Учебно–тренировочные занятия осуществлялись с использованием системы фулбоди, с целью гармоничного развития физических качеств (табл. 2).

Студентам было предложено выполнить три подхода по шесть упражнений. В подходе 12 - 15 повторений, между подходами отдых 90 секунд. Выполнение данных подходов осуществлялись до кратковременной мышечной недостаточности.

Применение системы фулбоди с группами студентов ОФП с уклоном на легкую атлетику показало положительную динамику уровня развития их физической подготовленности (табл. 3).

Таблица 2 – Упражнения фулбоди в группах ОФП с уклоном на легкую атлетику студентов-первокурсников (юноши)

№	Упражнения
1.	В исходном положении стойка ноги врозь, руки вниз вдоль корпуса, выполнить присед, руки за голову в замок. Возвращаясь в исходное положение добавить мах согнутой ногой поочередно правой и левой ногой (повышает силу мышц ног и ягодиц).
2.	В исходном положении стойка ноги врозь, руки вперед, сомкнув ладони, выполнить присед с наклоном корпуса вперед, мах руками вниз – назад (укрепляет мышцы бедер, ягодиц, спины, пресса).
3.	В исходном положении полуприсед, руки сомкнуты на уровне груди, выполнять обратный выпад сначала на одну ногу, затем на другую ногу (прорабатывает и укрепляет ягодицы, квадрицепсы, бицепсы бедра).
4.	В исходном положении вис на перекладине, выполнять подъем ног в зависимости от вашего уровня подготовленности до прямого угла или за голову (укрепляет прямую мышцу живота, косые мышцы, мышцы передней поверхности бедер, мышцы-сгибатели кистей, широчайшие мышцы).
5.	В исходном положении упор лежа, выполнять отжимания чередуя постановку рук из исходного положения руки на ширине плеч в исходное положение руки шире плеч. В зависимости от вашего уровня подготовленности, выполнять отжимания либо с колен, либо ноги выпрямлены (укрепляют мышцы груди, плеч, трицепсов и пресса).
6.	В исходном положении правая нога впереди, левая сзади, руки вперед сжаты в кулаки, выполнять разведение ног на передней части стопы с поочередным боксированием руками (разгибатели голени, камбаловидные мышцы).
7.	В исходном положении присед до параллели бедра с полом, руки сомкнуты на уровне груди, выполнять пульсирующие приседы с подпрыгиванием (нагружает бедра, ягодицы, стопы).
8.	В исходном положении упор лежа сзади на скамье, выполнять обратные отжимания сочетая их с поочередным подъемом ног (укрепляет трицепсы рук, мышцы бедер и ягодиц).
9.	В исходном положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль корпуса, выполнять поднимание туловища в ягодичный мостик, стопы на цыпочках.
10.	В исходном положении стоя, руки согнуты, как при беге, выполнять бег с высоким подниманием коленей выше уровня талии (прорабатывается передняя поверхность бедра).
11.	В исходном положении стойка ноги на ширине плеч, выполнять ходьбу в планку, возвращаясь в исходное положение (растягивается задняя поверхность бедер и поясница).
12.	В исходном положении стойка ноги врозь пошире, руки сомкнуты на уровне груди, выполнять пульсирующие боковые выпады, сначала на одну ногу, затем на другую ногу (укрепляем тазобедренные и коленные суставы).



Оценка полученных показателей позволяет заключить, что произошел статистически достоверный темп прироста по окончании учебного года в тестах, выявляющих уровень физической подготовленности данных студентов.

Таблица 3 – Динамика уровня физической подготовленности студентов,  $\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$

Исследуемые качества	Тесты (ед. измер.)	Периоды исследования	(n=25)
		Темпы прироста (%)	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$
Скоростные	Бег 60 м, с	1	8,30±0,04
		2	7,86±0,07
		Темпы прироста 1/2	5,6*
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	1	11,52±0,57
		2	13,24±0,66
		Темпы прироста 1/2	14,1*
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1	233,04±4,26
		2	250,48±3,32
		Темпы прироста 1/2	7,4*

Примечание: \* - различия темпов прироста статистически достоверны при  $p \leq 0,05$ .

Отметим, что на академических занятиях в группах ОФП применяя фулбоди, мы наблюдаем повышение уровня развития скоростно-силовых качеств, т. е. взрывной силы, что очень важно в спринтерском беге, прыжках и др.

**Заключение и выводы.** В целом, можно отметить, что проведение академических занятий в группах общей физической подготовки с уклоном на легкую атлетику, привлекая систему фулбоди, оказывает положительное влияние. Выяснено, что система фулбоди – это одно из современных направлений подготовки студенческой молодежи по отношению к выбранной профессии, обучающейся в техническом университете в условиях сокращения практических занятий по направлению физическая культура. Применяемая система фулбоди для студентов Омского государственного технического университета, способствует развитию физических качеств, повышает их мотивационный уровень.

## Список источников

1. Бондин В. И., Степанова Т. А., Белавкина М. В. Мотивы физического воспитания и спорта для развития культуры здоровья учащихся // Теория и практика физической культуры. 2020. № 5. С. 15–16.
2. Ковальчук О. Г., Костикова Л. Г. Влияние круговой тренировки на повышение уровня физической подготовленности студентов вуза // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: Материалы IV Межд. науч.-практ. конф. Омск: ОмГТУ. 2023. С. 37-40.
3. Костикова Л. Г., Ковальчук О. Г. Полоса препятствий как структура квест-технологии на занятиях физической культурой // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: Материалы IV Межд. науч.-практ. конф. Омск: ОмГТУ 2023. С. 41-43.
4. Севодин С. В., Муратов Р. А. Задачи физического воспитания в вузах: современные проблемы в спортивном образовании студентов и пути их решения // Наука и образование: новое время. 2018. № 6. (29). С. 924-928.
5. Семенова Г. И., Еркомайшвили И. В., Снигирев И. А. Full body тренинг как средство увеличения мышечной силы и массы тела занимающихся силовым фитнесом // Теория и методика спорта. 2022. № 11. С. 43-45.
6. Хабарова О. Л. Проблема снижения уровня физической подготовленности студентов вуза // Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием. 2019. С. 295-298.
7. Carla M. Prado, Sarah A. Purcell et al. Implications of low muscle mass across the continuum of care: a narrative review. Ann Med. 2018 Dec; 50(8): 675-693. doi: 10.1080/07853890.2018.1511918. Epub 2018 Sep 12. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30169116> (date of access: 29.12.2020).

## Сведения об авторах

*Костикова Лидия Геннадьевна* – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ (Россия). Spin-код автора: 5257-1699.

*Ковальчук Оксана Геннадьевна* – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ (Россия). Spin-код автора: 7305-9428.

## ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРИНЦИПОВ И МЕТОДОВ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

Э. С. Кульмаметьева, Н. С. Ниясова, Е. Д. Александрова

*Омский государственный педагогический университет, г. Омск, Россия*

**Аннотация.** Проблема оздоровления опорно-двигательного аппарата раскрывает своевременность удовлетворения индивидуальных нужд студентов в формировании универсальных и общепрофессиональных компетенций. Использование в физкультурном образовании принципа «безнагрузочной» двигательной активности, методов физического самовоспитания и средств тайцзицюань способствует формированию образа здорового тела путём расслабления и успокоения сознания, осмыслению двигательных ощущений в сухожильно-связочном аппарате путём мысленного конструирования двигательных действий и нормализации функций опорно-двигательной системы путём самоконтроля дыхания. В статье представлены модель оздоровления двигательного аппарата средствами тайцзицюань и комплекс гимнастических упражнений с описанием их назначения и техники выполнения, которые в целом составляют систему управления мышечным расслаблением.

**Ключевые слова:** тайцзицюань, оздоровительная система, суставно-связочный аппарат, студенты.

**Актуальность и цель исследования.** Оздоровление опорно-двигательного аппарата рассматривается как условие актуализации общественной потребности в передаче доминирующей роли студентам в формировании универсальных и общепрофессиональных компетенций. Это особенно актуально в отечественной системе высшего образования, где отмечается увеличение количества случаев сочетания заболеваний опорно-двигательной системы с нарушениями функций сухожильно-связочного аппарата. Изучение индивидуальных нужд студентов в укреплении профессионального здоровья инициировало специалистов кафедры физического воспитания педагогического вуза включить в учебный процесс физкультурного образования идею оздоровления опорно-двигательного

аппарата средствами китайской гимнастики тайцзицюань, активизирующих студентов к овладению здоровьесберегающими практиками [1, 2, 3].

Общественные потребности оздоровления студенческой молодёжи и индивидуальные нужды здоровьесбережения определили область исследования - использование принципов, методов и средств китайской гимнастики в оздоровлении опорно-двигательного аппарата. Проблемная ситуация заключается в недостаточной изученности китайской гимнастики тайцзицюань, активизирующей личность к овладению здоровьесберегающими практиками.

*Проблемный вопрос:* «Каким образом принципы, методы и средства тайцзицюань применять в оздоровлении опорно-двигательного аппарата студентов?»

**Цель исследования:** систематизация принципов, средств и методов китайской гимнастики тайцзицюань как дополнительного источника оздоровления опорно-двигательного аппарата студентов.

**Задачи исследования:**

1. Изучить китайскую гимнастику тайцзицюань как научную проблему.
2. Разработать систему управления мышечным расслаблением с использованием принципов, методов и средств тайцзицюань и возможность её применения в физическом воспитании студенческой молодёжи.

**Методы и организация исследования.** Теоретическое исследование (2022-2024 учебные годы) организовано в процессе теоретических занятий по физической культуре и спорту (раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка», 4 часа) и самостоятельной учебно-исследовательской работы студентов 1 курса ОмГПУ. Приняли участие 149 человек, из них 125 девушек и 24 юношей. Проведён анализ и синтез текстового материала диссертационных исследований с 2003-2023 годы по проблеме применения тайцзицюань в физическом воспитании студенческой молодёжи. Методами анализа, обобщения, синтеза систематизированы принципы, средства и методы тайцзицюань - дополнительного источника физкультурно-оздоровительных знаний и здоровьесберегающих практик нормализации функций опорно-двигательной системы и сухожильно-связочном аппарате студентов. В состав экспертной комиссии вошли преподаватели кафедры физического воспитания и студенты факультета иностранных языков ОмГПУ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Изучая проблему исследования обнаружено, что за последние два десятилетия выполнено всего две диссертации по научному обоснованию оздоровительной системы тайцзицюань и возможности её применения в отечественном физическом воспитании студентов (Д. В. Эрденко, 2009 и А. В. Мурашова, 2021). Учёными-исследователями раскрыты особенности гимнастики тайцзицюань, к ним относятся: целостность духовного, интеллектуального и физического развития личности; единство расслабления мышц и успокоения сознания занимающихся за счёт растягивания мышечно-связочного аппарата и согласование движений с актами дыхания; направленность на оздоровление опорно-двигательного аппарата за счёт расслабления и синхронизации работы мышц, участвующих в двигательных актах. Применение гимнастических средств китайской гимнастики в системе оздоровления опорно-двигательного аппарата студентов обусловлено тысячелетней культурой восточных оздоровительных практик и традиционными ценностями оздоровительных техник. «Безнагрузочная» двигательная активность тайцзицюань построена на осознании значимости пластичных движений для нормализации функции мышечно-связочного аппарата, сознательном определении положения тела в пространстве для успокоения сознания, осмысления техники поступательных движений для расслабления двигательной системы. Вместе с тем, отмечены некоторые трудности внедрения тайцзицюань в практику двигательной активности российской молодёжи. Прежде всего, необходима адаптация восточной оздоровительной системы к отечественной концепции управления движениями человека и качественный перевод на русский язык принципов и методов гимнастики тайцзицюань.

Системой управления мышечным расслаблением тайцзицюань студенты овладевают на практических занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (8 часов) и в процессе самостоятельной работы.

В комплексной модели представлен один фрагмент педагогического воздействия на опорно-двигательный аппарат (поясничный отдел и суставно-связочный аппарат нижних конечностей). По мере овладения техникой тайцзицюань студенты расширяют применения двигательных навыков на другие отделы позвоночника и связочный аппарат верхних конечностей. В процессе разработки системы управления мышечным расслаблением составлены комплексная модель оздоровления двигательного аппарата студентов средствами

тайцзицюань (рис. 1) и комплекс гимнастических упражнений тайцзицюань (табл. 1).



Рисунок 1 – Комплексная модель оздоровления двигательного аппарата средствами тайцзицюань

Цель комплексной модели - оздоровление двигательного аппарата на основе системы управления мышечным расслаблением тайцзицюань.

Педагогические условия: 1) определение места мышечной релаксации в образовательном пространстве (учебные занятия, дополнительные занятия оздоровительной физической культурой); 2) конструирование индивидуальной системы мышечной релаксации (выбор объектов мышечной релаксации, ведение дневниковых записей).

В ходе учебных и дополнительных занятий оздоровительной физической культурой студенты самостоятельно распределяют учебное и личное время для выполнения гимнастических упражнений тайцзицюань.

В процессе конструирования индивидуальной системы управления мышечным расслаблением студенты овладевают знаниями китайской гимнастики тайцзицюань и приобретают опыт их использования в оздоровлении опорно-двигательного аппарата. Осваивают технику выполнения комплекса тайцзицюань на основе осознания связи разума и тела, проводят самоанализ переживаемых двигательных ощущений с акцентированным вниманием на расслаблении, самоконтроль техники движений и их амплитуды. Самостоятельно определяют выбор объектов мышечной релаксации и ведут дневниковые записи.

Задачи тайцзицюань: 1) расслабление мышц, связок и сухожилий, содействующее успокоению сознания занимающихся; 2) программирование биомеханики движений за счёт самоанализа и самоконтроля мышечного расслабления и концентрации внимания на функциях сухожильно-связочного аппарата.

Комплекс гимнастических упражнений китайской гимнастики тайцзицюань, направленный на оздоровление двигательного аппарата студентов, включает движения для верхних и нижних конечностей с целью улучшения подвижности в разных отделах позвоночника и эластичности связочно-мышечного аппарата. Овладения навыками расслабления мышц и связок опорно-двигательного аппарата осуществляется путём выполнения комплекса гимнастических упражнений китайской оздоровительной системы тайцзицюань (табл. 1).

Расслабление мышечного волокна через осознание связи разума и тела достигается путём успокоения сознания за счёт осмысленного согласования движений конечностями с актами дыхания. Расслабление мышц, связок и сухожилий в процессе двигательного акта обеспечивает *самоанализ двигательных ощущений*, в частности, принятие положение ног, в котором угол сгибания коленного сустава составляет 90°.

Таблица 1 - Комплекс гимнастических упражнений тайцзицюань, способствующий оздоровлению двигательного аппарата студентов

№	Название гимнастических упражнений тайцзицюань	
	на русском языке	на китайском языке
Движения в суставах верхних конечностей с сочетанием движений ног		
1	«Дикая лошадь взмахивает гривой»	野马分鬃 [yěmǎ fēn zōng]
2	«Погладить спину высокой лошади»	高探马 [gāotànmǎ]
3	«Две горные вершины, достигающие ушей»	双峰贯耳 [shuāngfēng guànrǎ]
4	«Игра на пипе (род лютни)»	手挥琵琶 [shǒu huī pípá]
5	«Разогнать руками облака»	云手 [yúnshǒu]
6	«Скращенные руки»	十字手 [shízìshǒu]
Движения в суставах нижних конечностей с сочетанием движений рук		
7	«Белый журавль расправляет крылья»	白鹤亮翅 [báihè liàngchì]
8	«Схватить воробья за хвост»	揽雀尾 [lǎn què wěi]
9	«Игла на дне моря»	海底针 [hǎidǐzhēn]

Подвижность поясничного отдела позвоночника и растяжение мышц нижней части спины увеличивается за счёт медленных плавных движений ног с согнутыми ногами в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Расслабление мышечного волокна через самоконтроль техники движения происходит через выполнение занимающимся поступательных движений тела с сознательным контролем основных опорных точек и переходов от одной к другой через одинаковые расстояния. Совершаемые движения в суставах нижних конечностей оказывает воздействие на индивидуальный двигательный рисунок за счёт изменений в поясничном лордозе (увеличение или уменьшение изгиба позвоночного столба). Изменение подвижности в тазобедренных суставах связано с увеличением амплитуды движений на основе «безнагрузочной» двига-



тельной активности и за счёт осознания значимости движений стоп, их постановки на пятку или носок, перекатов с пятки на носок и последовательных переступаний с одной стопы на другую.

Комплекс движений нижних конечностей осуществляется в замкнутой биомеханической цепи: тазобедренный, коленный и голеностопный суставы опорной ноги. Параметры движений в коленных суставах воздействуют на поясничный отдел; ограничение подвижности коленного сустава и полная фиксация его суставного рабочего угла приводит к увеличению подвижности в поясничном отделе позвоночника; меньшая степень участия тазобедренных суставов в движении происходит благодаря активности двигательных действий коленного и голеностопного суставов опорной ноги; изменение условий взаимодействия суставных звеньев нижних конечностей с опорой приводит к расслаблению их сухожильно-связочного аппарата.

Совершенствование навыков расслабления сознания и оздоровление опорно-двигательного аппарата возможно в результате регулярных и систематических тренировок, которые постепенно трансформируются в индивидуальную систему физического воспитания.

**Заключение и выводы.** Практическое использование в процессе физического воспитания студентов модели оздоровления двигательного аппарата предполагает интеграцию в единый комплекс принципов и методов тайцзицюань, снижающих излишнее напряжение; систематизацию внешних и внутренних условий мышечной релаксации, определяющих эффективность воздействия средств тайцзицюань на объекты мышечной релаксации, и представлены результаты, прогнозирующие овладение методами самоанализа и самоконтроля.

Разработанный комплекс гимнастических упражнений тайцзицюань способствует оздоровлению двигательного аппарата студентов за счёт овладения знаниями и личным опытом управления мышечным расслаблением. «Безнагрузочная» двигательная активность корректирует состояние излишнего напряжения, связанное со статической нагрузкой и гиподинамией тела и конечностей. Комплекс тайцзицюань состоит из девяти физических упражнений, направленных на расслабление-укрепление, укорочение-растяжение и улучшение эластичности опорно-двигательной системы и сухожильно-связочного аппарата.

### **Список источников**

1. Мурашова А. В. Методика занятий студенток гимнастикой тайцзицюань в процессе физического воспитания в вузе // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. №12. С. 30-35.

2. Шухуэй Лю. Исторические корни и философские аспекты тайцзицюань // Научные исследования и разработки в спорте : Вестник аспирантуры. Вып. 6. - СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. С. 75-83.

3. Эрденко Д. В., Попов С. Н., Козырева О. В. Методика коррекции нарушений осанки во фронтальной плоскости с использованием нетрадиционной гимнастики тайцзицюань и мячей большого диаметра // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. №1. С. 21-23.

### **Сведения об авторах**

*Кульмаметьева Элла Салимчановна* – доцент кафедры физического воспитания ОмГПУ, кандидат педагогических наук, (Россия).

Spin-код автора: 1643-3152.

*Ниясова Неля Сергеевна* – доцент кафедры физического воспитания ОмГПУ, кандидат педагогических наук, (Россия).

Spin-код автора: 8294-9861.

*Александрова Елизавета Дмитриевна* - студент ОмГПУ, (Россия).

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА УСПЕВАЕМОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Н. М. Лисой, А. В. Чуракова

*Мурманский арктический университет, г. Мурманск, Россия*

**Аннотация.** В современном мире, где дети растут под влиянием искусственного интеллекта и технологий, физическая активность и спорт становятся всё менее привлекательными занятиями. Телефоны, компьютеры, ноутбуки и другие гаджеты притягивают внимание, из-за чего дети долго сидят перед монитором в душных и мало проветриваемых комнатах. Это не только мешает формированию правильной осанки, но и в целом наносит вред их здоровью.

Однако физическая активность и спорт – это не просто физическое развлечение, а возможность для нормального развития ума и тела детей. Множество исследований подтверждают, что регулярная физическая нагрузка улучшает кровообращение и обогащает мозг кислородом, что способствует улучшению концентрации и памяти обучающихся. Более того, физическая активность помогает регулировать уровень стресса и тревоги, что позволяет детям лучше справляться с эмоциональным напряжением и повышает их успеваемость.

**Ключевые слова:** спорт, физическая активность, младший школьный возраст, успеваемость в учебе, режим дня.

**Актуальность и цель исследования.** Физическая активность и спорт выступают не только средством укрепления здоровья школьника, его физического совершенствования, но и одной из форм проведения досуга, средством увеличения социальной активности. Они значительно оказывают влияние на другие стороны жизни обучающихся: на трудовую деятельность, нравственные и умственные способности; на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли [2]. Качество жизни ребенка зависит в равной степени от оказываемого влияния физических упражнений на интеллектуальную деятельность и физическое развитие [5].

Обязательным компонентом школьной программы являются уроки физической культуры. Они чередуются с уроками, где предполагается интенсивная

нагрузка на интеллектуальную деятельность. Это делается для того, чтобы обучающийся мог сменить обстановку и вид деятельности. В противном случае ребенок быстро утомляется, его мыслительная деятельность снижается.

Здоровое состояние нервов является важным условием для повышения памяти, утверждал великий русский педагог К. Д. Ушинский. Важную роль в достижении такого состояния играют физические упражнения [1].

**Цель исследования** – выявление влияния занятий спортом на школьную успеваемость младших школьников.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 41» г. Мурманска среди обучающихся третьих классов.

В процессе исследования производился анализ научно-методической литературы, анкетирование и сравнительный анализ успеваемости обучающихся третьих классов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследователи из Дании поддерживают точку зрения о влиянии физической активности на успеваемость обучающихся, отмечая, что физически активные дети имеют лучшие результаты в школе по сравнению с теми, кто мало двигается. Ученые провели 14 исследований с участием 12000 детей в возрасте от 6 до 18 лет и пришли к выводу, что уровень физической активности напрямую влияет на учебные успехи детей. Повышение кровообращения в головном мозге при физической активности является одной из причин успеваемости обучающихся. Это стимулирует выработку гормонов, которые улучшают настроение, помогают справиться со стрессом, способствуют образованию новых нервных клеток и связей [4].

Зарубежные исследователи доказали положительное влияние физической активности на учебные успехи детей. Они отметили значительное повышение эффективности работы мозга после физических нагрузок, что позволяло детям успешно выполнять тестовые задания по математике, чтению и правописанию даже в шумной обстановке и в условиях, которые обычно мешают учению. Помимо положительного влияния физической активности и спорта на интеллектуальную деятельность, многие исследователи выделяют и отрицательное влияние: мало свободного времени при плотном графике тренировочных занятий спортсменом; чрезмерно высокие нагрузки на организм; распределение свободного времени в ущерб умственной деятельностью [3].

В результате анкетирования младших школьников, мы выяснили, что большая часть детей не занимается спортом (50%). Однако все респонденты ответили, что любят уроки физической культуры. Младшие школьники, занимающиеся спортом, уделяют этой деятельности около трех раз в неделю. При этом часть из них (50%) помимо занятий спортом, успевают посещать учреждения дополнительного образования (рисование, музыкальная школа и школа английского языка). Среди детей, не занимающихся спортом, дополнительные занятия посещают 42% респондентов.

Для определения успеваемости младших школьников мы проанализировали данные классных журналов и сравнили успеваемость детей, занимающихся и не занимающихся спортом. Средние показатели полученных данных представлены на рисунке.

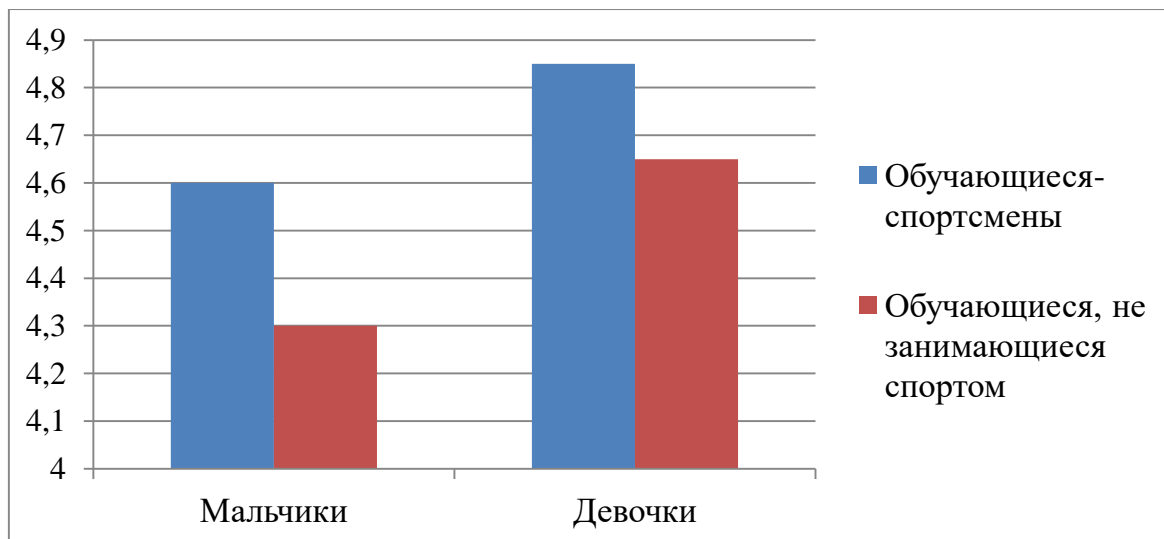


Рисунок – Успеваемость младших школьников

Анализ полученных результатов наглядно показывает, что обучающиеся, которые занимаются спортом, имеют лучшую успеваемость в учебе по сравнению с теми, кто им не занимается. В беседе с обучающимися выяснилось, что каждый из спортсменов соблюдает режим дня. Правильно составленный режим дня помогает планировать времена и выделять его на учебную и спортивную деятельность.

**Заключение и выводы.** Занятия спортом не является препятствием для хорошей учёбы в школе, а становится помощником при правильном распределе-

нии времени. Регулярные занятия спортом пробуждают и активизируют природные способности ребенка, дают возможность снять усталость после напряженных школьных занятий, улучшают кровообращение и обогащают мозг кислородом, что способствует улучшению концентрации и памяти обучающихся.

### Список источников

1. Бахтина О. С. Занятия каратэ как средство двигательной и психомоторной подготовки детей младшего школьного возраста // Вопросы физической культуры, спорта и здоровья: сборник материалов региональной студенческой научно-практической конференции. Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2023. С. 19-24.

2. Киричек К. А. О некоторых активных формах проведения занятий у бакалавров профиля «Дошкольное образование» // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2016. № 39. С. 66-71.

3. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие по физической культуре для учащихся старших классов общеобразовательной школы. Москва: Советский спорт, 2007. 227 с.

4. Спорт учёбе не помеха! // Профессиональное образование. Столица. 2008. № 11. С. 6а.

5. Чернова О. А., Чуракова А. В., Сунагатова Л. В. Повышение интереса у обучающихся 3-х классов к физкультурно-оздоровительной деятельности // Международный научно-исследовательский журнал. 2019. № 11-2(89). С. 85-90.

### Сведения об авторах

*Лисой Николай Михайлович* – студент факультета Физической культуры и спорта Мурманского арктического университета (Россия).

*Чуракова Анна Владимировна* - старший преподаватель кафедры здоровьесбережения и адаптивной физической культуры Мурманского арктического университета (Россия).

Spin-код автора: 3954-9767.

**ОБ АНАЛИЗЕ СИСТЕМЫ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
КОНТРОЛЯ, ДЕЙСТВУЮЩЕГО НА ТЕРРИТОРИИ РЕСПУБЛИКИ  
БЕЛАРУСЬ (НА ПРИМЕРЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПО  
ПЛАВАНИЮ КЛАССА)**

Е. В. Осипенко, А. В. Карась

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,  
г. Гомель, Республика Беларусь*

**Аннотация.** Представлены сведения о действующих на территории Республики Беларусь средствах и методах врачебно-педагогического контроля за занимающимися плаванием в специализированных по спорту классах. Использование в тренировочном процессе данных средств и методов способствует снижению травматизма и переутомления у занимающихся, грамотному построению учебно-тренировочного процесса, повышению спортивных результатов.

**Ключевые слова:** врачебно-педагогический контроль, специализированные по плаванию классы, юные спортсмены.

**Актуальность и цель исследования.** На начальных этапах подготовки юных спортсменов особое внимание следует уделять средствам и методам врачебно-педагогического контроля, ведь перенапряжение во время физических нагрузок может привести к неблагоприятным последствиям. Во избежание болезненных и травмоопасных ситуаций, необходимо регулярно проверять самочувствие у спортсменов, как во время тренировочного процесса, так и между занятиями [5].

**Цель исследования** – провести анализ действующей системы врачебно-педагогического контроля (на примере специализированного по плаванию класса).

**Методы и организация исследования.** При организации учебно-тренировочного процесса врачебно-педагогический контроль выступает главным средством мониторинга состояния у занимающихся в специализированных по плаванию классах. Хотелось бы отметить, что уже на этапе отбора детей в специали-

зированные классы, тренеру необходимо владеть информацией о состоянии здоровья потенциальных кандидатов. Во время учебно-тренировочного процесса, все учащиеся специализированных спортивных классов должны проходить диспансеризацию два раза в год (октябрь, май) [5, 8].

При прохождении диспансера основным средством наблюдения за состоянием юных спортсменов будет выступать врачебный контроль.

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями. Цель врачебного контроля – изучить состояние здоровья и влияние физических нагрузок на организм [5, 9].

Медицинское обследование занимающихся спортом выступает основной формой врачебного контроля. Большое разнообразие видов и средств медицинского обследования позволяет выявлять у юных спортсменов нарушения в состоянии здоровья, возникающие при чрезмерных физических нагрузках. Результаты обследования дают тренеру возможность составлять, планировать и контролировать нагрузки в процессе подготовки атлетов, с целью сохранения и улучшения их здоровья.

Медицинское обследование подразделяется на:

– первичное обследование, которое проводится на этапе отбора кандидатов в спортивный класс (необходимо владеть информацией о состоянии здоровья детей и их медицинской группе, об отклонениях в здоровье, которые не позволяют заниматься плаванием);

– повторное обследование (проводится в течении года);

– дополнительные врачебные обследования, проводятся непосредственно перед соревнованиями, за несколько дней до их начала (2-3 дня). Данное обследование позволяет установить наиболее эффективный режим тренировочных нагрузок и отдыха; проследить влияние физической нагрузки на организм и здоровье спортсмена; определить готовность функциональных систем организма на данный момент времени, а также позволяет исключить участие в спортивных соревнованиях, занимающихся при неблагоприятных показателях.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ научной литературы позволил сделать вывод о том, что программа медицинского обследования в спортивных диспансерах Республики Беларусь состоит из [1, 6]:

- 1) анамнеза спортсменов;
- 2) соматоскопии;



3) измерения антропометрических показателей;

4) обследования систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной систем, органов брюшной полости и др.);

5) оценки функционального состояния.

*Анамнез* бывает общим и спортивным. Общий анамнез состоит из сведений о ранее перенесенных заболеваниях и спортивных травмах, особенностей возникающих при физическом развитии спортсменов. Спортивный анамнез – содержит вопросы о физической подготовленности, сведения о тренировочном процессе и возрасте, в котором начались занятия спортом, а также сведения о динамике роста показателей.

При помощи *соматоскопии* (наружного осмотра) у юных спортсменов происходит оценка осанки, наружного покрова, развития мускулатуры, слизистых оболочек, жировое отложение, оценивается состояние костного скелета. Так же при наружном осмотре обращают внимание на форму ног, состояние стопы, спины, определяют форму грудной клетки (коническая, цилиндрическая или уплощенная), живота.

По результатам соматоскопии у юных спортсменов, которые впервые проходят медицинское обследование, определяют тип телосложения. Слабое развитие различных мышечных групп, конечности – тонкие и длинные, узкая ширина плеч, тонкая шея, грудная клетка имеет плоскую и узкую форму – все эти признаки соответствуют астеническому типу телосложения. Нормостенический тип телосложения – пропорциональное развитие основных форм тела. При небольшой длине конечностей, короткой и толстой шеи, грудной клетке, имеющей широкую и короткую форму, развитой мускулатуре и массивной костной системе, наблюдается гиперстенический тип телосложения. В процессе взросления тип телосложения подвергается изменениям. При помощи физических упражнений так же можно изменить телосложение и устранить некоторые нежелательные отклонения [4, 10].

Информацию о физическом развитии юных спортсменов (уровень развития, особенности) а также оценку их степени соответствия возрасту и полу можно получить, измеряя *антропометрические показатели*.

Проходя медицинское обследование, занимающимся плаванием в специализированных по спорту классах, в первую очередь измеряют показатели роста (сидя и стоя) и веса тела. Затем происходит измерение окружности грудной клетки, которое следует проводить при максимальном вдохе, во время паузы и

при максимально возможном выдохе. Следующий измеряемый показатель – жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и сила мышц кисти (динамометрия). Они измеряются с помощью спирометра и динамометра.

При необходимости определения уровня физического развития у занимающихся плаванием используются такие методы как:

- 1) метод антропометрических индексов;
- 2) метод корреляции;
- 3) метод антропометрических стандартов.

Первый метод (метод индексов) наиболее распространён в практике. Так как полученные данные при использовании данного метода хоть и характеризуют человека частично, однако позволяют делать ориентировочные оценки изменений пропорциональности физического развития. К методам антропометрических индексов относятся: весо - ростовой индекс, рост -весовой показатель, коэффициент пропорциональности (КП), жизненный показатель, силовой индекс, индекс пропорциональности развития грудной клетки [2].

При диспансерном наблюдении для определения функционального состояния и тренированности спортсменов, занимающихся в специализированных по плаванию классах, используют специальные тесты с применением метода контрольных упражнений и функциональных проб.

При использовании в медицинской практике проб оценивающих функциональное состояние организма необходимо опираться на тот факт, что они могут быть специфическими и не специфическими. Уровень тренированности можно так же проверить и по средствам физиологических проб. К ним можно отнести ортостатическую пробу, измерение ЧСС, пробы Штанге и Генчи (состояние сердечно - сосудистой систем, способности организма насыщаться кислородом, состояние дыхательной системы) [3].

Немаловажную роль в процессе физической подготовки в специализированных спортивных классах играет *педагогический контроль*. Данный процесс контроля подразумевает под собой получение информации о физическом состоянии юных атлетов.

Что бы педагогический контроль был полноценным, тренеру необходимо владеть определёнными умениями и знаниями в сфере физической культуры и спорта. Необходимо обеспечивать наблюдение за деятельностью занимающихся, проводить оценку и анализ спортивной деятельности, а также уметь выявлять

собственные ошибки и определять эффективность средств и методов во время занятия.

К содержанию педагогического контроля относятся: контроль за посещаемостью занятий; контроль за общим состоянием спортсменов; за выполняемыми нагрузками в процессе занятия; за поведением у спортсменов во время соревнований по лёгкой атлетике; за техникой выполнения упражнений, так же необходимо проводить и учет спортивных результатов.

К видам педагогического контроля относятся:

**1. Предварительный контроль.** Данный вид контроля в специализированных по плаванию классах проводится в начале учебного года, четверти и нового цикла спортивной подготовки. При помощи предварительного контроля оценивается состояние здоровья у спортсменов, уровень их подготовленности и спортивной квалификации. Так же можно оценить степень овладения ранее изученных двигательных умений и навыков. Полученные данные помогают сформировать и уточнить учебные задачи, а та же средства и методы физической подготовки [7].

**2. Оперативный контроль** помогает определять уровень физической нагрузки непосредственно во время занятия. В процессе учебно-тренировочного занятия физическую нагрузку можно измерять различными способами. Самый доступный в процессе тренировки – измерение частоты сердечных сокращений пульса.

В процессе занятия у одного из спортсменов подсчитывают пульс от 8 до 10 раз. Пульс измеряется в самом начале занятия, перед разминкой и после разминочной части, необходимо выполнять измерение ЧСС перед выполнением каждого физического упражнения в основной части занятия и после его выполнения. Последние измерения выполняются перед заключительной частью занятия и в конце занятия. Подсчёт пульса происходит в течении 10 с, затем результат умножается на 6 для определения количества ударов за минуту. Из полученных результатов, тренер выстраивает пульсовую кривую, которая свидетельствует об эффективности физической нагрузки на разных частях занятия.

При построении пульсовой кривой необходимо учитывать эмоции, возникающие у юных спортсменов в процессе учебно-тренировочного занятия. Возникающий эмоциональный фактор влияет на ЧСС не менее, чем выполнение раз-

нообразной тренировочной боты. В следствии чего оценка полученных показателей пульсометрии возможна лишь при учете данных педагогического наблюдения, которые необходимо заносить в протокол [5].

В педагогической практике широко распространён метод хронометрирования занятия. При помощи данного метода определяется плотность учебно-тренировочного занятия. В зависимости от отношения времени, затраченного на различные рода деятельность, выделяют педагогическую или общую плотность занятия (педагогически оправданные затраты времени к общей продолжительности урока) и моторную плотность занятия (время, затраченное непосредственно на двигательную активность).

Оценивая полученные данные, следует обратить внимание на то, что общая плотность занятия должна приближаться к 100%. А показатели моторной плотности могут отличаться в зависимости от типа занятия и цикла подготовки.

**3. Текущий контроль необходим для оценки** реакции организма на выполненную нагрузку в интервале между упражнениями и после учебно-тренировочного занятия. В этом виде контроля оцениваются признаки процессов утомления и восстановления различных функциональных систем организма. В свою очередь это позволяет проследить динамику показателей состояния организма у каждого спортсмена.

**4. Этапный контроль необходим для оценки систем занятий** в рамках этапа подготовки спортсменов или рамках учебной четверти. Этапный контроль позволяет сравнить поставленные и выполненные цели в цикле подготовки и внести изменения в дальнейшие действия.

В целях контроля за результативностью педагогического процесса в конце четверти или микроцикла проводится проверка физической подготовленности юных спортсменов в виде контрольных испытаний. Проведённые испытания позволяют определить уровень подготовленности спортсмена, сравнить его с нормативными показателями и на основе этого составить планы по развитию необходимых физических качеств у занимающихся в специализированных по плаванию классах.

**5. Итоговый контроль** – проводится в конце учебного года, четверти, соревновательного периода. Итоговый контроль определяет успешность решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон, возникающих в процессе физического воспитания. С помощью итогового контроля определяется выполнение годового плана-графика учебного процесса.

Данные, полученные в ходе итогового контроля, являются основой для планирования учебно-воспитательного процесса на следующий год.

В практике физического воспитания в специализированных учебно-спортивных учреждениях и училищах олимпийского резерва используются программы, определяющие направленность и содержание учебного процесса по плаванию. В данных программах содержатся нормативные показатели для плавания.

**Заключение и выводы.** Для достоверности результатов, полученных в ходе контрольных испытаний, повторное тестирование необходимо проводить в похожих условиях (в одно и то же время, по одной и той же методике). Желательно, чтобы характер предшествующей двигательной активности спортсменов в дни тестирования не имел существенных отличий.

В заключении необходимо отметить тот факт, что действующая система врачебно-педагогического контроля на территории нашей страны реализуется в полной мере. Благодаря тесной взаимосвязи предлагаемых данной системой средств и методов контроля с тренировочным процессом, можно проследить за физическим состоянием у юных спортсменов, обучающихся в специализированных спортивных классах, получить полную информацию о продуктивности занятия, избежать неточностей при построении тренировочного процесса и снизить риск получения травм и переутомления.

Опираясь на данные факты можно сделать вывод о том, что действующая система врачебно-педагогического контроля на территории Республики Беларусь выступает средством помощи в реализации поставленных задач при тренировке спортсменов в специализированных по плаванию классах.

### **Список источников**

1. Аляветдинова Р. И. Медосмотры в большом городе: плюсы и минусы. Предлагается оригинальная модель // Медицинская газета. 2003. № 33. С. 4-9.
2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. Ростов н/Д: Серия «Гиппократ»: Феникс, 2000. 248 с.
3. Белоцерковский З. Б., Карпман В. Л., Кирилов А. А. Исследование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок / Теория и практика физ. культуры. 1977. № 4. С.25-28.

4. Григорович Е. С., Трофименко А. М. Физические упражнения средство оздоровления, коррекции осанки и профилактики остеохондроза : метод. пособие для преподавателей физического воспитания вузов. Минск: МГМИ, 1995. 28 с.

5. Карась А. В. Анализ системы врачебно-педагогического контроля, действующего на территории Республики Беларусь (на примере специализированного по плаванию класса) // Молодой ученый. 2024. №6 (505). С. 288-292.

6. Кац В. Н. Медицинские осмотры спортсменов (обзор постановления Минспорта РБ от 15.07.2014 № 30): электронный журнал. URL: [https://www.espot.by/izdaniya/espot/meditsinskie-osmotry-sportsmenov-obzor-r\\_0000000](https://www.espot.by/izdaniya/espot/meditsinskie-osmotry-sportsmenov-obzor-r_0000000) (дата обращения 1.03.2020).

7. Никитушкин В. Г., Квашук П. В., Бауэр В. Г. Организационно методические основы подготовки спортивного резерва. М.: Советский спорт, 2005. 232 с.

8. Об утверждении Положения о специализированных по спорту классах. [Электронный ресурс]: постановление Совета Министров Республики Беларусь, 8 июля 2014 г. № 18/23/97 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. URL: <http://www.pravo.by/document/?guid=3961&p0=W21429217> (дата обращения 01.03.2020).

9. Руненко С. Д. Врачебный контроль в оздоровительной физической культуре: учеб. пособие. М.: 2004. 43 с.

10. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сб. материалов Всеросс. науч. - практ. конф. «Герценовские чтения»: в 2-т. Т. 2. СПб: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена. 2020. 412 с.

### **Сведения об авторах**

*Осипенко Евгений Владиславович*, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры ГГУ им. Ф. Скорины, кандидат педагогических наук, доцент (Республика Беларусь).

SPIN-код: 6315-5516.

*Карась Андрей Васильевич*, аспирант ГГУ им. Ф. Скорины.

## ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ: РАЗНООБРАЗИЕ ВИДОВ И ИХ ИНТЕНСИВНОСТЬ

В. Н. Рыбаков, Л. А. Сорокина

*Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова,  
г. Барнаул, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены и проанализированы определенные виды физических нагрузок, а также степень их интенсивности. Исследование показало, что степень напряжения организма и эффективность тренировки напрямую зависит от уровня интенсивности и определяется частотой, длительностью и уровнем сложности самих тренировок. Сочетание разнообразных видов физических нагрузок и изменение их интенсивности позволяет достигать максимальных результатов в развитии физической формы и здоровья.

**Ключевые слова:** физическая культура, физические нагрузки, интенсивность, частота, длительность, пульс, эффективность.

**Актуальность и цель исследования.** Разнообразие видов физических нагрузок и их интенсивность играют важную роль в общем здоровье и физической форме человека. Физическая активность влияет на все системы организма, укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, улучшает общую выносливость и работоспособность.

Одна из основных причин включать в свою жизнь определенные виды физических нагрузок заключается в том, что каждый из них тренирует разные мышечные группы и системы организма. Некоторые виды физической активности, такие как силовые тренировки, направлены на развитие и укрепление мышц, повышение их силы и гибкости. Другие виды, вроде кардио-нагрузок, включающих бег, плавание или велосипедные прогулки, направлены на улучшение сердечно-сосудистой системы и развитие выносливости.

**Цель исследования** – проанализировать определенные виды физических нагрузок, а также степень их интенсивности.

Интенсивность физических нагрузок имеет большое значение для достижения оптимальных результатов и поставленных целей. Она определяется частотой, длительностью и уровнем сложности тренировок. Необходимость варьировать интенсивность заключается в том, что она подстегивает организм к адаптации, способствует развитию выносливости и перенимает эффект от нагрузок на максимальный уровень.

Интенсивность физических нагрузок – это степень напряжения, которое оказывается на организм во время выполнения физических упражнений. Она может быть различной в зависимости от типа и интенсивности упражнений, а также от физической подготовленности человека. Чем выше интенсивность нагрузок, тем больше усилий требуется для их выполнения и тем больше энергии расходуется.

Определение уровня интенсивности тренировок является ключевым шагом для достижения тренировочных целей. Если тренировки слишком слабые, они не окажут должного эффекта и не помогут достичь желаемых результатов. С другой стороны, слишком интенсивные тренировки могут привести к переутомлению, травмам и снижению мотивации.

Есть несколько уровней интенсивности тренировок, которые могут быть определены по разным критериям, таким как пульс, частота дыхания, ощущение усталости и т.д.

**Легкая интенсивность:** в этой зоне пульс находится на уровне 50-60% от максимального значения. Считается, что такая нагрузка является легкой и может быть поддержана в течение достаточно длительного периода времени. Эта интенсивность может быть рекомендована для начинающих спортсменов или для восстановления после тяжелых тренировок.

**Умеренная интенсивность:** в этой зоне пульс находится на уровне 60-70% от максимального значения. Эта интенсивность может быть рекомендована для поддержания общей работоспособности и улучшения кардио-сосудистой системы.

**Высокая интенсивность:** в этой зоне пульс находится на уровне 70-85% от максимального значения, при такой интенсивности тренировок замечается значительное повышение пульса и частоты дыхания. Эта интенсивность может быть рекомендована для повышения выносливости и улучшения физической формы.



Максимальная интенсивность: в этой зоне пульс находится на уровне 85-100% от максимального значения. При такой интенсивности тренировок организму требуется максимальное количество усилий.

Интенсивность можно измерять по-разному, но наиболее распространенным способом является использование процента от максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Максимальная ЧСС определяется по формуле: 220 минус возраст. Для разных видов физической активности и целей тренировок существуют разные рекомендации по интенсивности. Например, для похудения рекомендуется поддерживать интенсивность на уровне 60-70% от максимальной ЧСС, а для развития выносливости – 70-80%. Интенсивность также можно измерять по шкале воспринимаемой нагрузки (ШВН), которая оценивает субъективное ощущение усталости во время тренировки. ШВН состоит из 10 уровней, от 0(полный покой) до 10 (максимальная нагрузка).

Выбор оптимальной интенсивности физических нагрузок зависит от многих факторов, таких как возраст, уровень физической подготовки, состояния здоровья и поставленных целей. Сочетание разнообразных видов физических нагрузок и изменение их интенсивности позволяет достигать максимальных результатов в развитии физической формы и здоровья. Благодаря такому подходу организм становится более сильным, выносливым и готовым к повседневным задачам и вызовам.

**Методы и организация исследования.** Анализ научной и научно-методической литературы; тестирование.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось в Алтайском государственном техническом университете им. И. И. Ползунова.

В современном мире при большом количестве возможностей разработан специальный датчик MyZone, позволяющий измерять показатели активности с высочайшей точностью до 99,4% и в реальном времени проводить мониторинг данных ЧСС, сожженных калорий и затраченных усилий. На рисунке 1 представлен данный датчик в виде двух вариаций часов и пояса на грудную клетку.



Рисунок 1 - Спортивный датчик MyZone

Стоит отметить самое главное преимущество данного датчика в том, что он автоматически рассчитывает пять зон интенсивности в зависимости от приложенных усилий. Результаты выводятся в процентном соотношении с учетом в первую очередь ЧСС. Каждая зона имеет соответствующий цвет, что дает возможность контролировать усилия во время тренировок, то есть увеличивать или уменьшать их в зависимости от заданной цели.

На рисунке 2 результаты мониторинга при различной интенсивности.



Рисунок 2 - Результаты пяти зон интенсивности

Устройства такого типа обеспечивают простые контроль и мониторинг физических нагрузок, что в свою очередь дает возможность незамедлительно влиять на поставленный результат.

На занятиях по физическому воспитанию каждым преподавателем, согласно рабочей программы и стандарту дисциплины, планируется определенный вид деятельности. У каждого занятия своя цель, задачи, методы и средства для развития основных физических качеств и их разновидностей (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) [1, 2, 3].

Современное содержание физических нагрузок очень разнообразно, представлено различными упражнениями и их комплексами. По соответствующей

классификации выделяют аэробные, анаэробные нагрузки. Так же упражнения на гибкость, балансовые и др.

Примеры аэробных (с участием кислорода) физических нагрузок являются следующие упражнения: бег, ходьба, плавание, аэробика и др.

Анаэробные (без кислорода) физические упражнения направлены на силовые нагрузки с собственным телом, гантелями, тренажерами и др.

Упражнения на гибкость позволяют развить пластичность и подвижность туловища. К данным упражнениям относится растяжка мышц и суставов (рис. 3).



Рисунок 3 - Упражнение «Сфинкс»

Цель балансовых упражнений – развитие гибкости, эластичности связок, мышц, координации, равновесия, расслабление позвоночника, с использованием босу-платформы (рис. 4) и др.



Рисунок 4 - Босу-платформа для выполнения балансовой нагрузки.

**Заключение и выводы.** Представленное разнообразие видов физической нагрузки имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе в вузе. При дифференцировании интенсивности нагрузки

необходимо учитывать состояние здоровья, физическую подготовку, возраст, пол занимающихся. Так же использовать принципы физического воспитания: доступности, систематичности, индивидуализации. При этом рекомендуется использовать современные информационные устройства для контроля за самостоятельными физическими упражнениями.

### **Список источников**

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. – М.: Альфа-М, 2017. 352 с.
2. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник. Москва: МПГУ, 2018. 336 с.
3. Климова Е. Н., Мусатова Е. Г., Сорокина Л. А. К вопросу об использовании студентами мобильных приложений для подсчета шагов // Проблемы и перспективы в международном трансфере инновационных технологий : сб. статей по итогам Международной научно-практической конференции. Стерлитамак: АМИ, 2019. С. 20-23.

### **Сведения об авторах**

*Рыбаков Владимир Николаевич*, доцент отделения физической культуры и спорта АлтГТУ им. И.И. Ползунова, кандидат педагогических наук (Россия).

Scin-код автора: 2167-4679.

*Сорокина Лидия Александровна*, старший преподаватель отделения физической культуры и спорта АГТУ им. И.И. Ползунова (Россия).

Scin-код автора: 3945-8172.

**АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
АБИТУРИЕНТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ НА СПЕЦИАЛЬНОСТЬ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

С. В. Севдалев, А. С. Малиновский, С. А. Иванов

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,  
г. Гомель, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье рассмотрен вопрос, касающийся уровня физической подготовленности абитуриентов, поступающих на факультет физической культуры. На основании анализа данных контрольных нормативов, полученных за последние пять лет, был выявлен ряд особенностей, характеризующих уровень физической подготовки поступающих. Опираясь на полученные результаты в каждом контрольном нормативе, авторами даются практические рекомендации по подготовке к сдаче вступительных испытаний.

**Ключевые слова:** абитуриенты, физическая культура, физические качества, физическая подготовка, контрольные нормативы.

**Актуальность и цель исследования.** Подготовкой педагогических кадров по специальности 6-05-0115-01 «Образование в области физической культуры» с 1949 года занимается факультет физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» (УО «ГГУ имени Франциска Скорины»). Центральное место в подготовке квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта в Гомельском регионе принадлежит именно факультету физической культуры. За это продолжительное время работы было подготовлено множество специалистов, среди которых государственные деятели и видные ученые, заслуженные работники отрасли физической культуры и спорта, тренеры, преподаватели, воспитатели и инструктора-методисты [1].

Для успешного овладения данной специальностью необходим высокий уровень здоровья и отличная физическая подготовка. Критерии отбора абитури-

ентов, поступающих на факультет физической культуры по мимо централизованного тестирования по белорусскому (русскому) языку и биологии включает в себя сдачу спортивных нормативов.

**Цель исследования:** выявление уровня физической подготовленности абитуриентов, поступающих на специальность «Физическая культура» в УО «ГГУ имени Франциска Скорины».

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе УО «ГГУ им. Ф. Скорины». В нем были обработаны данные 489 абитуриентов (340 юношей и 149 девушек) поступающих на факультет физической культуры дневную форму обучения.

С целью совершенствования процесса вступительных испытаний министерство образования Республики Беларусь старается ежегодно давать новые методические рекомендации по набору педагогических тестов их выполнению для более качественной оценки физических качеств абитуриентов [2]. Педагогические тесты, входящие в программу вступительных испытаний за последние пять лет представлены в табл. 1, также в ней можно увидеть динамику численности поступающих на дневное отделение.

Таблица 1 – Контрольные упражнения входящие в программу вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» в период с 2018 по 2022 год

№	Контрольные нормативы	Год, количество абитуриентов (n)				
		2018 (n=140)	2019 (n=109)	2020 (n=74)	2021 (n=91)	2022 (n=75)
1	Подтягивание на высокой перекладине (юноши)	+	+	+	+	+
2	Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)	+	+	+	+	+
3	Прыжок в длину с места	+	+	+	+	+
4	Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»	-	+	+	+	+
5	Челночный бег 4х9 м	+	-	+	+	+
6	Бег 30 м	+	+	+	+	+
7	Бег 1500 м (юноши)	-	+	+	+	+
8	Бег 1000 м (девушки)	-	+	+	+	+
9	Плавание	+	-	-	-	-

**Результаты исследования и их обсуждение.** На рисунке 1 представлена динамика физической подготовки абитуриентов, сдававших экзамен по физической культуре и спорту (спортивные нормативы), где итоговая отметка рассчитывалась как средняя арифметическая величина суммарного количества баллов, полученных абитуриентом по каждому из контрольных упражнений, с последующим математическим округлением ее до десятых и умножением полученного значения на 10. Порядок и последовательность выполнения контрольных упражнений определяется предметной экзаменационной комиссией УО «ГГУ имени Ф. Скорины».

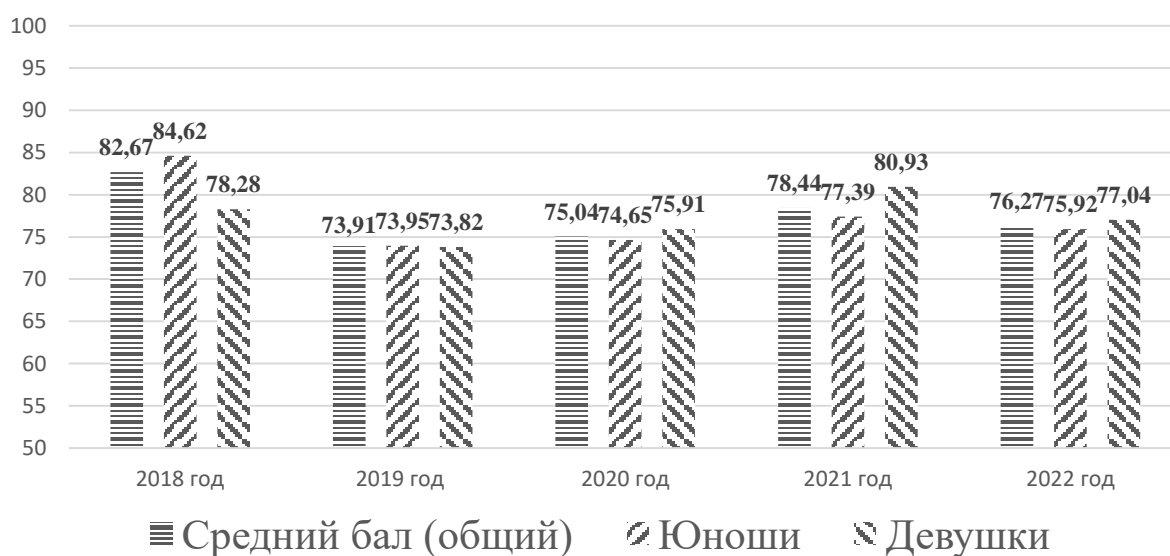


Рисунок 1 – Динамика физической подготовки абитуриентов 2018-2022 год

**Заключение и выводы.** Проводя детальный анализ полученных данных за пятилетний срок можно сделать вывод, что на общий результат педагогического тестирования мог повлиять ряд следующих особенностей при сдаче экзамена:

- в 2018 году в программу экзамена был включен норматив по плаванию, но его результат не входил в общую сумму баллов зачитывалось только 4 норматива;

- особенностью вступительной кампании 2019 году была сдача 5 педагогических тестов, которые выполнялись в один день и это повлияло на общую оценку (самый низкий результат за пять лет);

– в 2020-2022 годах экзамен стал включать в себя шесть нормативов, по результатам выполнения которых определяется уровень физической подготовленности абитуриента (уровень проявления скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости). Вступительные испытания в этот период времени по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводился в течение двух рабочих дней (в течение одного рабочего дня выполнялись по три контрольных упражнения).

Анализ данных, представленных в таблице выше, а также опираясь на методические указания по организации контроля и оценки результатов учебной деятельности учащихся общеобразовательных учреждений (табл. 2) свидетельствует о том, что абитуриенты демонстрируют уровень физической подготовки выше среднего [3].

Таблица 2 – Оценка уровня физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений

Уровень физической подготовленности	Средний балл	Соответствие 10-балльной шкале
Высокий	9,5–10	10
	8,5–9,4	9
Выше среднего	7,5–8,4	8
	6,5–7,4	7
Средний	5,5–6,4	6
	4,5–5,4	5
Ниже среднего	3,5–4,4	4
	2,5–3,4	3
Низкий	1,5–2,4	2
	0,5–1,4	1
	0,4 и менее	0

При тестировании уровня физической подготовленности абитуриентов используются тестовые упражнения, критерии оценки которых предусмотрены школьной учебной программой. В нашем исследовании мы провели обработку данных результатов контрольных упражнений за пятилетний срок и выявили следующую закономерность влияния каждого отдельного упражнения на формирование итоговой оценки (рис. 2, 3).



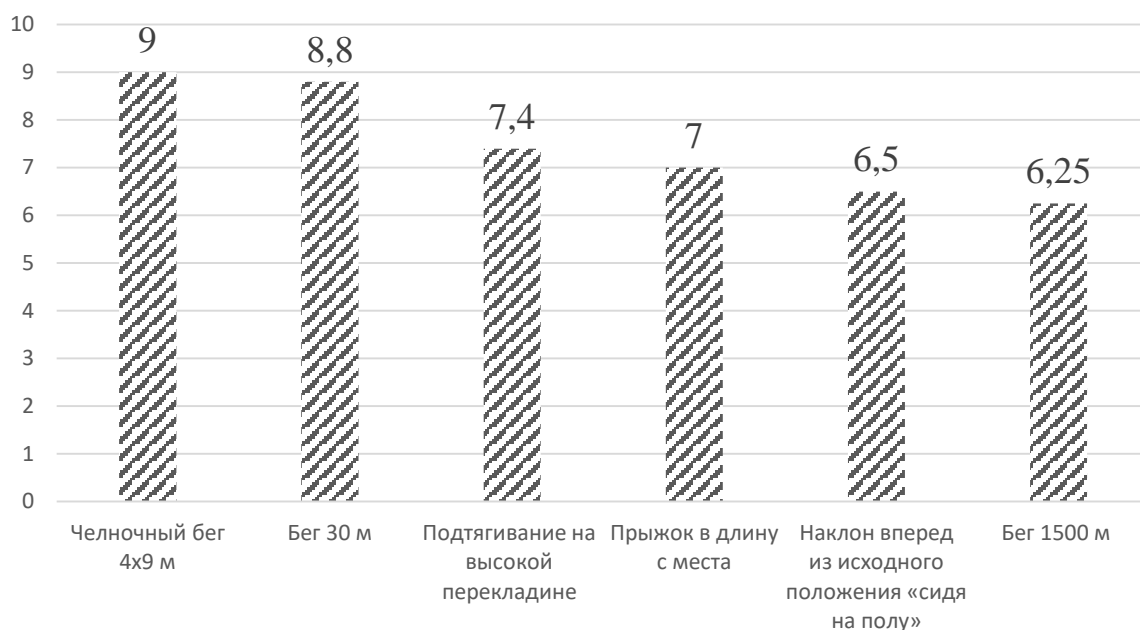


Рисунок 2 – Средний бал педагогических тестов (Юноши) 2018-2022 год

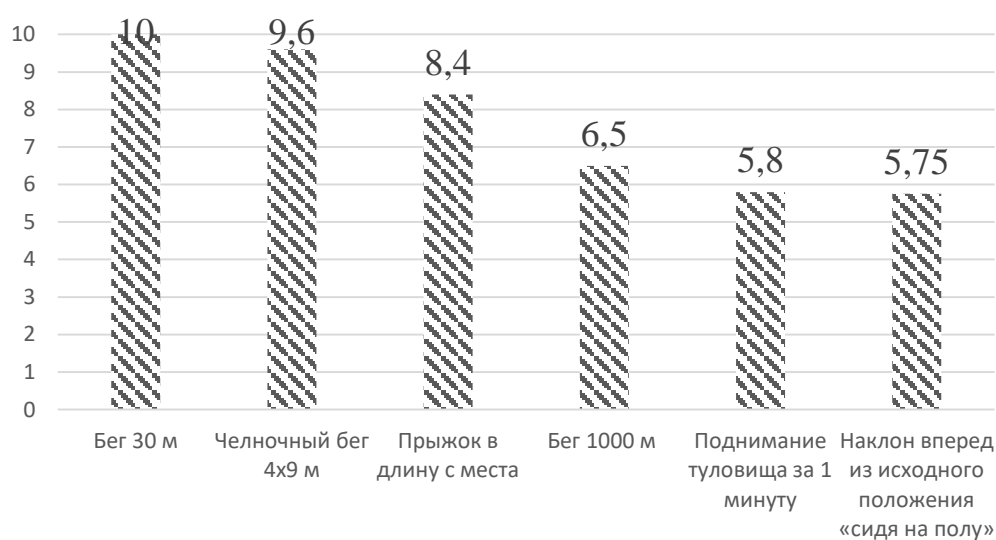


Рисунок 3 – Средний бал педагогических тестов (Девушки) 2018-2022 год

Высокий уровень развития юноши показывают в педагогических тестах челночный бег 4x9 м и в беге 30 м. Уровень выше среднего продемонстрирован в подтягиваниях на перекладине, прыжке в длину с места, наклоне вперед из исходного положения «сидя на полу». И средний уровень показан в беге на 1500 м.

Девушки высокий уровень физической подготовленности продемонстрировали в беге 30 м (результат этого норматив выполнялся девушками с средним балом 10 в последние пять лет), челночный бег 4x9 м. Уровень выше среднего

продемонстрировали в прыжке в длину и беге 1000 метров. И средний уровень поднимание туловища за 1 минуту и наклоне вперед.

Опираясь на полученные данные, можно дать рекомендацию абитуриентом при подготовке к экзамену по дисциплине «Физическая культура и спорт (спортивные нормативы)» уделять большее внимание развитию в первую очередь развитию общей выносливости, гибкости и силовой выносливости.

### Список источников

1. История факультета физической культуры. URL: <http://physcult.gsu.by/index.php/istoriya> (дата обращения : 23.03.2024).

2. Нормативные требования для направлений по дисциплине «Физическая культура и спорта» для лиц, поступающих для получения общего высшего образования в 2023 году. // РЦФВС. URL: [https://sporteducation.by/polojeniaj/%D0%A3%D0%92%D0%9E/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A4%D0%9A%D0%B8%D0%A1\\_%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D1%8V%D0%B9%20%D1%81%D1%80%D0%BE%D0%BA\\_2023.pdf](https://sporteducation.by/polojeniaj/%D0%A3%D0%92%D0%9E/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A4%D0%9A%D0%B8%D0%A1_%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D1%8V%D0%B9%20%D1%81%D1%80%D0%BE%D0%BA_2023.pdf) (дата обращения: 23.03.2024).

### Сведения об авторах

*Севдалев Сергей Владимирович*, декан факультета физической культуры ГГУ им. Ф. Скорины, кандидат педагогических наук, доцент (Республика Беларусь). SPIN-код:8437-6775.

*Малиновский Александр Сергеевич*, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, заместитель декана по научно-исследовательской работе ГГУ им. Ф. Скорины (Республика Беларусь).

SPIN-код: 8031-4955.

*Иванов Сергей Анатольевич*, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, заместитель декана по профориентационной работе ГГУ им. Ф. Скорины (Республика Беларусь).

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

С. П. Семенов, А. Я. Глывяк

*Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева,*

*г. Петропавловск, Республика Казахстан*

**Аннотация.** В статье дается описание исследования по определению используемых способов применения легкоатлетического инвентаря на занятиях физической культуры в ВУЗе. Проведённое исследование показало, что наиболее часто данный спортивный инвентарь используется на занятиях физической культуры для разминки, способствует развитию силы и координационных навыков, скорости, а также для совершенствования конкретных навыков.

**Ключевые слова:** спортивный инвентарь, физическая культура, легкоатлетический инвентарь, барьер.

**Актуальность и цель исследования.** Спортивный инвентарь ВУЗа является важным средством в физическом развитии студентов, способствующий разнообразному развитию студентов. С использованием спортивного инвентаря на занятиях физической культуры в ВУЗе открывается множество преимуществ, которые способствуют более эффективному обучению и развитию студентов. Спортивный инвентарь предоставляет возможность для разнообразных видов физической активности и спорта, что способствует не только поддержанию физической формы, но и развитию навыков взаимодействия в команде, улучшению координации движений и укреплению здоровья. Если преподаватели физической культуры при проведении занятий имеют современный и качественный спортивный инвентарь, то у них возникает возможность подбирать наиболее эффективные физические упражнения, которые бы учитывали особенности каждого студента.

**Целью исследования** является определение часто используемых способов применения легкоатлетических барьеров на занятиях физической культуры в ВУЗе.

Бишаева А. утверждает, что спортивный инвентарь, используемый на занятиях физической культуры, следует рассматривать как мобильные конструкции с большой степенью функциональности, то есть у них есть и другие способы применения, не только классический способ [1].

Легкоатлетические барьеры – неотъемлемый инструмент на занятиях физической культуры. Они представляют собой специальные конструкции, созданные для тренировки координации движений, развития скорости и гибкости [2]. Использование легкоатлетических барьеров помогает студентам освоить различные легкоатлетические навыки, а также вносит разнообразие и интенсивность в занятия физической культуры.

Легкоатлетические барьеры могут быть изготовлены из различных материалов, таких как дерево, пластик или металл. Они должны быть достаточно прочными и стабильными, чтобы студенты могли совершать прыжки без опасности для своей жизни и здоровья. Барьеры могут иметь различные высоты и настройки, что позволяет педагогам адаптировать занятия для разного возраста и уровня подготовки студентов.

Использование данного спортивного инвентаря на занятиях физической культуры в ВУЗе возможно на всех этапах проведения занятий.

**Методы и организация исследования.** Чтобы выявить насколько эффективно используется спортивный инвентарь в виде легкоатлетических барьеров при проведении занятий физической культуры в ВУЗе, мы обратились к педагогам, ведущим занятия по физической культуре по неспортивным образовательным программам в Северо-Казахстанском университете им. М. Козыбаева. Нами были посещены 15 занятий в 2023-2024 году у студентов 1 курса.

По результатам всех посещенных занятий мы заполняли бланки взаимопосещения занятий, а также листы наблюдения, в которых отображали курс, группу, количество студентов, тему и цели занятий, этапы занятий, используемые средства и методы обучения, которые использовали преподаватели на занятиях физической культуры.

**Результаты исследования и их обсуждения.** При проведении наблюдений за занятиями физической культуры в ВУЗе, нам было важно определить, на каких этапах занятия и для каких упражнений использовался спортивный инвентарь. Из проведенных наблюдений стало ясно, что во время разминки не был задействован инструмент в виде легкоатлетических барьеров при выполнении фронтальных и групповых упражнений.

Однако педагоги физической культуры активно использовали спортивный инвентарь для развития двигательных навыков, координации, выносливости и силы.

На 10 наблюдаемых занятиях (72,61%) этот инвентарь применялся в индивидуальных и парных упражнениях для общего физического развития. Также они использовались в рамках определенных прикладных задач, которые выполнялись на 4 занятиях (19,36%), включая упражнения на прыжки (9,68%) и бег (9,56%). В рамках развития навыков выносливости, эти инструменты использовались на 3 уроках (22,19%), где педагоги проводили упражнения для обучения навыкам растяжки, включая использование легкоатлетических барьеров 5 уроках (16,17%). Кроме того, легкоатлетические барьеры использовались для выполнения упражнений на развитие скорости и подвижности (11,23%). Однако наблюдения показали, что эти инструменты не применялись для развития скорости или выносливости. Процент занятий, на которых использовался спортивный инвентарь для обучения и закрепления общеподготовительных упражнений к специфическим требованиям избранного вида спорта, составлял лишь 18,32% от наблюдаемых занятий. Они применялись для обучения различным элементам, таким как прыжки через барьеры на 2-х ногах и броски набивного мяча через барьер 2-мя ногами.

Легкоатлетический барьер также использовался в отдельных случаях на 2 занятиях (9,48%) для обучения приземлению и фазе прыжков. Ни одно из этих средств обучения не использовалось во время заключительного этапа занятия.

**Заключение и выводы.** Использование спортивного инвентаря на занятиях физической культуры в ВУЗе играет важную роль в развитии студентов и обеспечении их здоровья. Они позволяют студентам развивать различные физические качества, а также предоставляют возможность проводить увлекательные и интересные упражнения. Внедрение легкоатлетических барьеров в образовательный процесс способствует разностороннему физическому развитию студентов и стимулирует их активность и вовлеченность в занятия физической культуры.

Благодаря использованию спортивного инвентаря в ВУЗе создаются условия для полноценного и всестороннего развития студентов, что является одной из важных составляющих процесса высшего образования.

## Список источников

1. Бишаева А. А., Малков А. А. Физическая культура: учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Легкая атлетика: учебник. Под. ред. Н. Г. Озолина. М.: ФИС. 2019. 532 с.

## Сведения об авторах

*Семененко Сергей Павлович* – старший преподаватель кафедры «Теория и методика физического и военного воспитания» СКУ им. М. Козыбаева, магистр (Республика Казахстан).

*Глывяк Андрей Ярославович* – старший преподаватель кафедры «Теория и методика физического и военного воспитания» СКУ им. М. Козыбаева, магистр (Республика Казахстан).

## ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К КОМПЛЕКСУ ГТО УЧАЩИХСЯ 14-17 ЛЕТ

А. С. Соболев, Н. В. Матюнина

*Омский государственный педагогический университет,  
г. Омск, Россия*

**Аннотация.** Подготовка школьников к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО – одна из задач физического воспитания в школе. В исследовании проанализированы нормы ГТО для 5 и 6 возрастной ступени. Представленные результаты исследования свидетельствуют о том, что круговая тренировка является эффективным средством физической подготовки учащихся 14-17 лет к тестированию.

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, круговая тренировка, урок, физическая культура, физическая подготовка.

**Актуальность и цель исследования.** Предметным результатом освоения базовой части программного материала учебной дисциплины «Физическая культура» является уровень физической подготовленности, оцениваемый нормативными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (комплекс ГТО). Поскольку средний и старший школьный возраст характеризуется интенсивным развитием функциональных систем организма и органов, то в возрасте 14-17 лет целесообразно делать акцент на комплексном развитии физических качеств, одновременно побуждая учащихся к выполнению комплекса ГТО. Наличие знака ГТО дает возможность получить дополнительные баллы при поступлении в вуз или колледж, но, к сожалению, объем учебной нагрузки в выпускных классах и интенсивность подготовки к итоговой аттестации зачастую не позволяют школьникам дополнительно заниматься физической культурой, поэтому учителю необходимо обеспечивать рост показателей физической подготовленности на уроках.

**Цель исследования** – разработать комплексы круговой тренировки и определить их эффективность при подготовке учащихся 14-17 лет к выполнению норм ГТО на уроках физической культуры.

**Методы и организация исследования.** Изучение тестов, представленных в комплексе ГТО, и анализ научных исследований подтвердили актуальность выбранной темы.

В исследовании принимали участие школьники 14-17 лет МКОУ Чистоозерного района Новосибирской области «Польяновская средняя общеобразовательная школа» (n=10). Педагогический эксперимент на основе использования комплексов круговой тренировки осуществлялся в течение 2023-2024 учебного года.

Тестирование физической подготовленности включало: бег на 60 метров, бег на 2000 и 3000 метров, прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, упражнение на силу мышц рук и брюшного пресса, метание мяча или гранаты. Данный перечень состоял из максимально возможного количества тестов, доступных для выполнения в образовательном учреждении. Указанные упражнения не охватывают все многообразие испытаний комплекса ГТО для исследуемых возрастных ступеней, однако, по результатам тестирования можно увидеть общую картину уровня физической подготовленности большинства учащихся.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Комплекс ГТО – это система оценки физической подготовленности, предусматривающая выполнение обязательных испытаний и испытаний по выбору. Классификация упражнений основана на проявлении физических качеств и владении прикладными навыками. В современных научных исследованиях отражены различные подходы к подготовке подростков и молодежи к тестированию ГТО и способы ее внедрения в образовательный процесс [1, 2].

Процесс обучения двигательным действиям в возрасте 14-17 лет предусматривает их совершенствование, в связи с чем на уроках физической культуры возможно применение методов сопряженного воздействия и круговой тренировки как эффективного способа развития физических качеств.

Понятие круговая тренировка появилось в результате поиска английскими тренерами и педагогами в 1950-х годах эффективного и привлекательного способа для тренировки школьников и студентов [4]. О пользе круговой тренировки свидетельствуют данные исследований Т.В. Скобликовой, Е.В. Малаховой, которые утверждают, что таким образом осуществляется не только интегральная



физическая подготовка, но и формируются личностные качества – собранность и организованность [3].

В рамках исследования было разработано 5 комплексов упражнений круговой тренировки, направленных преимущественно на развитие быстроты, гибкости, силы, ловкости, скоростно-силовых качеств, которые поочередно включались в основную часть в соответствии с логикой поставленных задач и содержания урока. Учащимся предлагалось использовать карточки со схематическим изображением упражнений и их последовательности. Количество повторений подбиралось индивидуально с учетом уровня подготовленности учащихся.

Исходные результаты тестирования свидетельствуют о том, что в целом выполнение комплекса у мальчиков лучше, чем у девочек в обеих возрастных категориях. Но, не смотря на наличие высокого уровня физической подготовленности в некоторых тестах у отдельных испытуемых, ни у одного учащегося не были выполнены все нормативы в соответствии с показателями золотого знака отличия. Некоторые результаты оказались ниже указанных в комплексе норм. Таковые обнаружались в беге на короткую и длинную дистанцию у девушек 16-17 лет, в отжимании у девушек 14-15 лет, в упражнении на пресс у девушек 16-17 лет. Прыжок в длину с места, метание мяча и спортивного снаряда недотягивали до нормы у 75% участниц.

В результате исследования у всех участников педагогического эксперимента результаты тестирования улучшились и достигли среднего и высокого уровня. Положительная динамика на основе вычисления темпов прироста показателей отмечена по всем предложенным тестам.

**Заключение и выводы.** На основе анализа полученных результатов педагогического исследования можно сделать вывод о том, что использование составленных комплексов круговой тренировки, направленных на повышение физической подготовленности учащихся 14-17 лет, дало прирост исследуемых показателей на контрольном этапе эксперимента. Кроме того, все результаты тестирования стали соответствовать показателям знаков отличия. Несомненным плюсом актуального комплекса, на наш взгляд, является и то, что скоростно-силовые способности определяются альтернативными заданиями, так, прыжок в длину с места, определяемый в большей степени генетически заложенной взрывной силой, можно заменить упражнением на силу мышц брюшного пресса.

## Список источников

1. Болдырев И. И. Педагогические условия воспитания гражданских качеств подростков средствами комплекса ГТО // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2020. № 6(212). С. 167- 176.

2. Матюнина Н. В. Анализ физической подготовленности студентов педагогического университета на основе комплекса ГТО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 8(222). С. 219-223.

3. Скобликова Т. В., Малахова Е. В. Круговая тренировка как компонент оптимизации организации учебно-тренировочного процесса по физической культуре в школе. Москва: Образование и наука, 2016. 195с.

4. Шолих М., Матвеев Л. П. Круговая тренировка (теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке), 2-е издание. – Москва: Физкультура и спорт, 2021. 216с.

## Сведения об авторах

*Соболев Антон Сергеевич* – студент ОмГПУ (Россия).

*Матюнина Наталья Васильевна* – заведующий кафедрой физического воспитания ОмГПУ, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

Spin-код автора: 1962-3307

## **ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗАХ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

З. В. Соломенная<sup>1</sup>, И. И. Пугачева<sup>2</sup>, Ф. Ф. Соломенный<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> *Донецкий национальный университет экономики и торговли  
имени Михаила Туган - Барановского*

<sup>3</sup> *Донецкий национальный технический университет,  
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Россия*

**Аннотация.** В фокусе диалектического анализа изучен опыт становления и организации дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» в ВУЗах Донецкой Народной Республики с учетом современных реалий. Основной акцент сделан на необходимости совершенствования системы преподавания с использованием современных технологий, а именно: посредством организации онлайн-платформ; использования в новых форматах теоретического материала; активное внедрение электронного тестирования по данной дисциплине. Результатом работы стало обобщение научно-методических подходов, на базе которых сформулированы методы модернизации системы дистанционного обучения относительно реализации предмета «Физическая культура».

**Ключевые слова:** физическая культура, дистанционное обучение, совершенствование, модернизация, студенты, образовательный процесс, реализация преподавания.

**Актуальность и цель исследования.** Современные реалии таковы, что дистанционное обучение стало поистине важнейшим аспектом в современной системе образования Донецкой Народной Республики в связи с такими факторами, как: военный конфликт 2014 года, пандемия COVID-19, возросший геополитический кризис в 2022 году, что обуславливает целесообразность проводимого исследования. Так, в контексте высших учебных заведений, необходимость совершенствования дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» приобретает особую важность, поскольку обеспечить должное обес-

печение реализации программы с учетом гарантии безопасности образовательного процесса – задача поистине не из легких. В этой связи, задача совершенствования и модернизации процесса обучения включает в себя разработку эффективных методов оценивания подготовки студентов, создание интерактивных онлайн-ресурсов, а также реализацию должной подготовки педагогов к преподаванию посредством виртуальных платформ.

**Цель исследования** – обоснование необходимости и предложение пути совершенствования дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» с учетом современных реалий в Донецкой Народной Республике.

**Методы и организация исследования.** В качестве исследовательского инструментария использованы методы: систематизации и обобщения; диалектический метод, анализ и синтез; индукция и дедукция; аналогия, наблюдение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Высшее образование, безусловно, является поистине важнейшим и критическим ресурсом для развития любого государства, невзирая на текущее состояние социально-экономического развития. Важность высшего образования состоит в том, чтобы подготовить и сформировать кадры и специалистов, способных решать не только сложные проблемы, но и уметь грамотно адаптироваться к социальной среде и формировать, прежде всего, личность. В этой связи, особую значимость в данном процессе приобретает реализация дисциплины «Физическая культура».

Осуществление подготовки по предмету «Физическая культура» имеет особую важность в контексте обеспечения общего состояния здоровья и формирования здорового образа жизни. Высшее образование по данному предмету включает в себя изучение и исследование различных видов физической активности, разнообразных командных спортивных игр, практических основ медицинской реабилитации и оказания первой медицинской помощи, медицинских аспектов физической культуры и спорта.

Так, подготовка студентов по данной предметной области включает в себя: теоретические знания относительно физической культуры и спорта, так и практические навыки, необходимые для эффективного обучения других людей физической активности и здоровому образу жизни.

Начало реформирования образовательного процесса в Донецкой Народной Республике приходится на 2014 год, когда образовательные учреждения были обособлены от образовательной системы Украины, что стало следствием пере-

смотрa реализации обучения и профессиональной подготовки специалистов различных сфер деятельности. Данный пересмотр существенно осложнялся рядом проблем, в особенности нестабильной политической обстановкой, что привело к незамедлительному вмешательству в процессы реформирования образовательного процесса, среди которых особое внимание уделялось реализации дистанционного обучения.

Как известно, полностью прекращать учебные занятия не представляется рациональным и обоснованным решением, поскольку, по прошествии определенного периода времени реализовать полностью программу, которая ранее была упущена по объективным причинам, не представляется возможным. В этой связи, с 2017 и на момент настоящего исследования в Донецкой Народной Республике широко применяется дистанционное обучение вследствие периодических критических периодов: военные столкновения, COVID-19, геополитический кризис и т.д. И, безусловно, дистанционное обучение в данных непростых условиях позволяет сохранить процесс обучения, контакт с обучающимися и возможностью проводить различные научные мероприятия.

Однако особую сложность в осуществлении образовательного процесса приобретает реализация преподавания по дисциплине «Физическая культура». Так, одной из сложности в этой связи является тот факт, что физическая культура предполагает активное физическое взаимодействие и, безусловно, практическую деятельность, которая частично или полностью ограничена вследствие дистанционного процесса обучения. Также особую проблематику в осуществлении дистанционного процесса преподавания приобретает тот фактор, что, как известно, для должного и полноценного проведения занятий по физической культуре необходимо специализированное оборудование и удобное пространство. Однако не все студенты располагают и обладают доступом к необходимому оборудованию, или не имеют достаточное пространство для выполнения упражнений, что значительно затрудняет реализацию дистанционного обучения по данной дисциплине.

Отметим тот факт, что физкультура, бесспорно, играет важную роль в социализации студентов посредством включения в различные групповые занятия и соревнования, способствующие формированию командного духа и развитию навыков работы в команде. В рамках реализации дистанционного процесса данные элементы физической культуры поистине сложно или вовсе невозможно

воссоздать, что, в конечном итоге, приведет к потере важнейших социальных аспектов в процессе обучения. Соревнования и занятия способствуют развитию качеств личности: лидерство, умению работать в команде, адаптации к различным ситуациям, реализации здоровой конкуренции. В результате отсутствия таких возможностей студенты могут лишиться поистине ценного опыта, который способствовал бы в социальной адаптации и развитию личности.

Таким образом, дистанционный образовательный процесс имеет свои проблемы и недостатки в связи с объективными причинами его реализации (рис.).

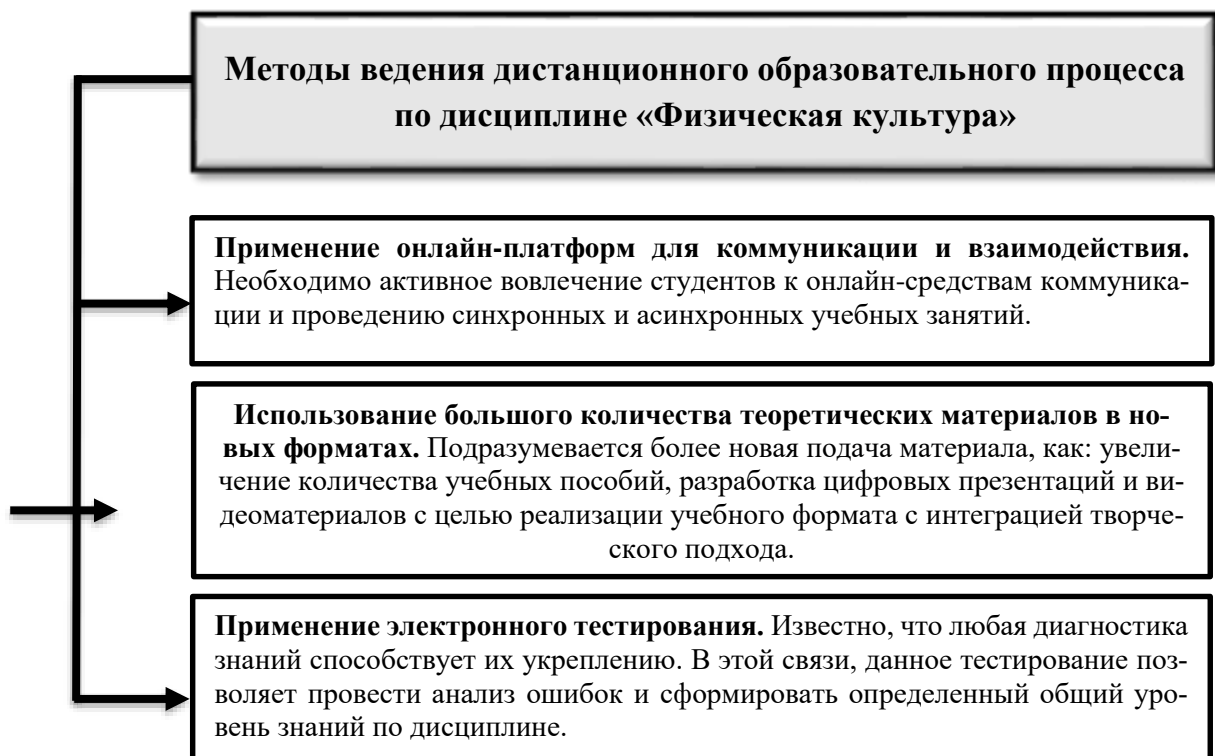


Рис. - Методы ведения образовательного процесса, обеспечивающие образовательные требования с учетом современных условий

Однако, несмотря на ряд проблем, необходимо адаптироваться к современным условиям, совершенствуя привычный, традиционный процесс преподавания данной дисциплины. В этой связи, результатом выполнения научной работы является визуализация методов ведения образовательного процесса, которые обеспечивают в наибольшей степени реализовывать образовательные требования с учетом непростых современных условий, в которых пребывает Донецкая Народная Республика [1, 2, 3].

**Заключение и выводы.** Таким образом, дистанционное обучение в вузах с учетом сложившихся сложных современных условиях Донецкой Народной

Республики стоит рассматривать не как препятствие для реализации физической культуры, а как формирование всех ценностей, связанных с физическим воспитанием, которые были своевременно внедрены в целостную и иерархическую образовательную систему. В течение периода дистанционного образования возможно использование времени для формирования определенных спортивных ценностей, необходимых для самореализации личности студента.

### **Список источников**

1. Зайцева Н. В., Кульчицкая Ю. В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий : сб. науч. трудов по материалам Междунар. науч. – практ. конф. Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С. 125-129.

2. Чедова Т. И. Перспективы дистанционного обучения в вузе и реализация дисциплины «Физическая культура» // Современные проблемы науки и образования. 2022. № 1. С. 37.

3. Щенкова И. П. Проблемы дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №5-3. С. 190 – 193.

### **Сведения об авторах**

*Соломенная Зоя Викторовна* – старший преподаватель кафедры физического воспитания ДонНУЭТ (Россия), Scin-код автора: 1383-4560.

*Пугачева Ирина Ивановна* – старший преподаватель кафедры физического воспитания ДонНУЭТ (Россия), Scin-код автора: 2277-0875.

*Соломенный Федор Федорович* – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ДонНТУ (Россия), Scin-код автора: 5594-1761.

## К ВОПРОСУ О ВАРЬИРОВАНИИ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

В. В. Тисков

*Алтайский государственный технический университет им. И.И.Ползунова,  
г. Барнаул, Россия*

**Аннотация:** Показаны возможности применения принципа индивидуального подхода к обучающимся основной и подготовительной медицинских групп на занятиях по физическому воспитанию с использованием дополнительного специального оборудования. Рассмотрены примеры варьирования базовых проверочных заданий по общефизической подготовке. Выявлены положительные стороны использования специфического оборудования зала спортивной борьбы для проведения занятий по физическому воспитанию в неспециализированных группах.

**Ключевые слова:** физические упражнения, спортивная борьба, координационная выносливость, контрольное тестирование, физическое воспитание, студенты.

**Актуальность и цель исследования.** Физические упражнения – это основной инструмент, используемый для развития физических качеств человека, для поддержания его оптимальной работоспособности, для достижения общеукрепляющего, оздоровительного эффекта.

Разнообразие форм физических упражнений чрезвычайно велико. Мы используем упражнения простые, сложные, комбинированные от простых к сложным. Упражнения разнятся условиями их применения, интенсивностью нагрузки, протяженностью во времени, привязкой к элементам самых различных видов спорта.

В результате такого многообразия в наших руках, в руках преподавателей и обучающихся, находится практически неисчерпаемый набор упражнений, среди которых каждый может найти то, что нужно именно ему: упражнения знакомые, незнакомые, создающиеся на ходу, подходящие именно вам и позволяющие вам решать именно ваши задачи и проблемы.



Особенное значение такое многообразие форм физических упражнений имеет в процессе физического воспитания студентов в высших учебных заведениях.

Студенты, как правило, уже достаточно взрослые люди со своими, уже сформировавшимися, особенностями физического развития. Половое созревание у них завершено. Не приходится ожидать резких изменений роста, веса, особенностей телосложения, как это бывает в младшем и среднем школьном возрасте. Известны особенности состояния здоровья, заболевания, ограничения на физическую нагрузку в связи с этими заболеваниями.

Также у студентов практически полностью сформированы личностные интересы в сфере физической культуры и спорта, имеются предпочтения, иногда чрезвычайно стойкие, к виду физической активности.

Особенно важно, учитывая все эти особенности студентов ВУЗов, предлагать им на занятиях по физической культуре широкий спектр возможностей для занятий, отходить от узких контрольных рамок, от ограниченных стандартов, от наборов одних и тех же давно знакомых упражнений.

**Цель исследования:** описание опыта использования контрольных тестов на занятиях по физической культуре на примере спортивной борьбы.

**Методы и организация исследования.** В сфере внимания нашего эксперимента – общефизическая подготовка в рамках академических занятий по физическому воспитанию. Занятия проводятся в группе студентов, относящихся к основной и подготовительной медицинской группе. Место проведения - зал спортивной борьбы. Именно такое место проведения позволяет определить задачи эксперимента: провести контрольное тестирование с использованием нестандартных физических упражнений, и одновременно обеспечить выполнение требований техники безопасности [1].

Следует отметить, что непривычное, нестандартное оборудование зала спортивной борьбы позволяет из самых обыденных, привычных, всем известных общеразвивающих упражнений создавать упражнения новые, неожиданные, сохраняющие прежнюю простую и доступную структуру, но с добавлением специальных элементов.

Акцент делается на мягкое покрытие пола в зале борьбы (борцовский ковер или татами), на наличие манекенов для бросков, прекрасно выполняющих роль усложняющих мягких элементов оборудования.

Особенное внимание уделяется безопасности предлагаемых упражнений. Огромное количество действий, сложных и даже травмоопасных на твердом покрытии, например, игрового зала для баскетбола или волейбола делаются доступными и безопасными на мягком борцовском ковре.

Количество студентов, принявших участие в тестировании – 50 человек (юноши). Студентам было предложено для тестирования пять упражнений на проявление координационной выносливости.

Требования к упражнениям обозначены следующим образом:

- упражнение должно выходить за рамки привычных технических действий и навыков,
- упражнение должно быть незнакомым для выполняющих его,
- упражнение при этом должно быть простым, не требовать долгой предварительной тренировки для его выполнения, не предъявлять повышенных требований к физической подготовленности занимающихся.

Первое упражнение на координационную выносливость представляло собой челночные кувырки вперед и назад, выполняемые по поверхности борцовского манекена (то есть на резко ограниченной площади). Касание поверхности борцовского ковра во время кувырков приравнивалось к падению, то есть ошибке в выполнении теста.

Второе упражнение на координационную выносливость представляло собой выпрыгивания из положения приседа вверх с разворотом на 360 градусов. Потеря равновесия после прыжка приравнивалась к падению, то есть ошибке в выполнении теста.

Третье упражнение на координационную выносливость представляло собой перекаат спиной по спине напарника, стоящего в верхнем партере. Касание борцовского ковра после переката любой частью тела, кроме стоп, приравнивалось к ошибке.

Четвертое упражнение на координационную выносливость представляло собой координационные отжимания от пола в упоре лёжа: после каждого отжимания следовало отрывать от пола (по диагонали) одновременно правую руку и левую ногу, после следующего отжимания – наоборот. Нарушение последовательности в движениях приравнивалось к ошибке.

Пятое упражнение на координационную выносливость представляло собой страховочные падения из положения, стоя в положение, лёжа на спине. Нарушения группировки (опасные падения с выставленную руку или с касанием

затылком ковра; открытые падения на выпрямленную спину) приравнивались к ошибке.

Все пять упражнения не имели ограничения по времени. Для получения оценки «сдано» требовалось выполнить любое упражнение из пяти на выбор студента, совершив десять повторений без ошибок.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Перед тем, как приступить к выбору упражнения и выполнению его на результат, всем студентам было предложено выполнить все пять упражнений в ознакомительном режиме.

По результатам первой ознакомительной попытки ни один студент, ни одного теста без ошибок выполнить не смог. Невзирая на кажущуюся простоту и доступность движений, введение дополнительных факторов (ограничение опорной площади при кувырках, необходимость сохранять равновесие при прыжках, ограничение точек опоры при завершении перекатов, концентрация внимания на точности движений при координационных отжиманиях, необходимость соблюдать самостраховку при падениях) резко повысило сложность выполняемой задачи.

Однако после краткой 20-минутной подготовки, позволившей нивелировать «неожиданность» условий, а равно выбрать каждому тестируемому наиболее подходящее именно ему упражнение, все 50 студентов задание выполнили.

Четырнадцать человек выбрали, подготовили и выполнили без ошибок выпрыгивания из приседа с разворотом. Десять студентов выбрали, подготовили и выполнили кувырки по ограниченной площади. Шесть студентов для тестирования координационной выносливости выбрали упражнение «перекат спиной по спине напарника». Одиннадцать студентов остановили свой выбор на координационных отжиманиях. Девять человек выполняли страховочные падения из стойки в положение, лёжа на спине.

**Заключение и выводы.** Несомненным достоинством применения широкой линейки тестовых упражнений является удовольствие, получаемое студентами при получении положительного результата тестирования. Трудность, кажущаяся значительной при первой ознакомительной попытке, оказывается преодолеваемой, студент получает ощущение уверенности в своих силах, в своей физической подготовленности. Возможность по-разному проявить выбранное для тестирования физическое качество (будь то сила, выносливость, координационные или иные физические качества), возможность использовать для этого несколько различных упражнений, сама возможность такого выбора – всё это благотворно

сказывается как на результатах тестирования, так и на эмоциональном настрое студента.

Сталкиваясь со стандартными, базовыми тестами (например, подтягивания на перекладине, отжимание на параллельных брусьях, отжимания от пола и т.д.), в которых возможность варьирования упражнений резко ограничена, студенты нередко демонстрируют не только низкие показатели физической подготовленности, но и полную эмоциональную опустошенность, разочарование низкими результатами тестов, отсутствием удовольствия от таких занятий физической культурой.

Физическая культура с элементами спортивной борьбы предлагает широкий спектр технических действий и базовых приемов, используемых в различных видах борьбы (борьба вольная, греко-римская, дзюдо, самбо, джиу-джитсу).

Это позволяет предлагать студентам общефизические упражнения с добавлением разнообразных специальных элементов (характерных для различных видов борьбы), дает возможность значительно разнообразить учебные занятия новыми и ранее неизвестными для студентов упражнениями, основанными, казалось бы, на упражнениях широко распространенных и известных.

Развитие физических качеств в таких условиях происходит более эффективно. Особенно это касается координационных свойств: ловкости, точности движений, выполнению упражнений в усложненных условиях.

Наличие большого количества базовых упражнений разных видов борьбы, широкие возможности их варьирования и сочетания между собой позволяют предлагать студентам именно ту нагрузку, в которой максимально успешно проявляются индивидуальные особенности каждого – особенности как анатомические и физиологические, так и психологические.

### **Список источников**

1. Ваисов К. М., Павлютина Л. Ю., Коноваленко Ю. Г. Особенности учебного процесса по физической культуре и спорту на основе специализации «борьба самбо» в техническом вузе // Культура физическая и здоровье. 2021. №2 (78).

### **Сведения об авторе**

*Тисков Владислав Владимирович*, старший преподаватель Отделения физической культуры и спорта АлтГТУ им. И. И. Ползунова (Россия), SPIN-код: 6506-2178..

## СТРУКТУИРОВАНИЕ И РАЦИОНАЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ФФК СГУ

К. Г. Томилин

*ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»,*

*г. Сочи, Россия*

**Аннотация.** Целью исследований являлся анализ эффективных технологий обучения детей и молодежи; обобщение имеющегося инновационного опыта сочинского факультета физической культуры в подготовке специалистов для работы на Юге России на международном курорте.

Проанализированы эффективные технологии повышения квалификации молодежи (Школа БИМК), обучения детей (Школа Щетинина) и студентов (ФФК Сочинского государственного университета). Выделены эффективные приемы, способствующих качественному подключению детей и молодежи к обучению: желание педагогов свести к минимуму негативное влияние «окружающей среды» на обучаемых; краткий период концентрированного «погружения» в изучаемый предмет, «цикловой метод обучения», совмещенный с занятиями физкультурой и культурно-массовыми мероприятиями; освоение нового материала несколькими отдельными «погружениями» в дисциплину; практической передаче своих знаний и умений другим учащимся; формирование личной заинтересованности обучаемых в результатах освоения новой информации и умений; практической направленности обучения.

Эффективность инновационных технологий, разработанных сочинскими преподавателями, были оценены по положительной динамике функционального состояния, физической подготовленности студентов; уровню освоения профессиональных дисциплин; формированию важнейших компетенций выпускниками и т.д. ( $p < 0,05 - 0,001$ ).

**Ключевые слова:** технологии обучения, сочинские студенты, физическое развитие, профессиональные компетенции.

**Актуальность.** При открытии молодого вуза в Сочи, преподаватели факультета физической культуры (ФФК) столкнулись с необходимостью разработки «Модели специалистов» работающих в Южном регионе России. Включающей раннюю профессиональную ориентацию будущих абитуриентов, требований к тестированию студентов перед зачислением на первый курс, содержания профессионального образования (учебный план, учебные программы и т.д.). Разработана инновационная модель лечебно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для приезжающих на курорт туристов: – «Игровое лечение». Опирающееся на использование естественных природных оздоровительных факторов и активную физическую деятельность рекреантов, с максимальным использованием водных и зимним видам спорта и отдыха [3].

Однако низкая посещаемость занятий сочинскими студентами (значительная протяженность города, проблемы с транспортом, большое количество на курорте отвлекающих культурно-массовых мероприятий и т.д.) снижала эффективность обучения специалистов для международного курорта.

**Цель исследования:** Проанализировать эффективные технологии обучения детей и повышения квалификации молодежи; обобщить имеющийся инновационный опыт сочинского факультета физической культуры в подготовке специалистов для международного курорта.

**Методы и организация исследования.** Анализ литературных источников, с выбором наиболее эффективных в стране подходов к обучению детей и молодежи; педагогические наблюдения; управляемый эксперимент в Сочи, на факультете физической культуры, с оценкой эффективности педагогических технологий.

Технология, по С.О. Филипповой (2012), это последовательное (пошаговое) применение различных приемов, обеспечивающих решение поставленной педагогической задачи, и не имеющих отношение к конкретной личности. Методика уже предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся (возраст, пол, состояние здоровья, физическую подготовленность и т.д.) и дифференциацию применяемых технологий.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ литературных источников позволил выделить Школы, резко отличающиеся по эффективности от остальных.

**«Школа БИМК»** – Всесоюзная школа-семинар биологической и медицинской кибернетики была в 1980-х годах отмечена ЦК ВЛКСМ как лучшая в стране по организации повышения квалификации молодых научных работников. Проводилась в начале марта, под Ленинградом в поселке Лосево (чтобы исключить злоупотребление слушателями поездками на экскурсии), для создания замкнутой системы, направленной на объединение людей и целенаправленной работы по повышению квалификации молодых ученых.

Программа школы-семинара включало лекции ведущих специалистов (с 9-30 до 13-30); обед; послеобеденный отдых и лыжную прогулку по берегам озера; прослушивание научных докладов молодых ученых, с последующим награждением дипломами АН СССР по Кибернетике (с 16-30 до 19-00); ужин; «деловые игры», «круглые столы», дискуссии, лекции уникальных исследователей, культ-массовые мероприятия (с 20-30 до 23-00). Хотя сообщения некоторых исследователей были настолько интересны, что дискуссии задерживались до 1–2 часов ночи. Разнообразная программа Школы при реальной загруженности слушателей до 9–11 часов в день обеспечивала высокую работоспособность и прекрасное настроение своим участникам.

**Школа академика М.П. Щетинина.** Занятия в этой школе-интернате вызывала как восторженные отзывы, особенно у людей, участвовавших в обучении [5], так и резкую критику [4], что, в свое время, наблюдалось и в отношении педагогических нововведений А.С. Макаренко.

Результаты деятельности Школы были лучшими в мире: за первые пять лет обучения школьники проходили (на высоком уровне) программу десятилетки, что позволяло, на законных основаниях, выдать им дипломы о среднем образовании. По специальному соглашению с местным вузом, учащиеся за следующие пять лет осваивали программу обучения в институте. Становясь дипломированными специалистами с высшим образованием в 17–18 лет.

Новаторство М.П. Щетинина заключалось в отказе от общепринятой в нашей стране и за рубежом системы образования: отсутствовали привычные оценки; группы учащихся были разновозрастные; не было четко определенной системы проведения занятий; уроки могли проводиться в любом подходящем помещении школы, на природе или во время экскурсий; осуществлялось привлечение самих учащихся к преподаванию или изучению учебного материала.

Помимо привычных для России предметов, программа обучения в школе содержала этнические танцы, а также обучение приемами рукопашного боя (для

всех учащихся). Чередовались индивидуальные занятия с групповыми, репродуктивные уроки с творческими заданиями, позволяя задействовать все анализаторы обучаемого, с гармоничным развитием органов чувств.

Уроки «речевой» направленности в обязательном порядке чередовались с занятиями «двигательного» цикла (физическая культура, хореография, труд), или изобразительного искусства, музыки и т.д. Наблюдения показали, что при таком чередовании уроков, утомления у школьников не происходит; даже отмечен повышенный интерес к занятиям (практически по всем предметам). Поскольку все общеобразовательные дисциплины хорошо усваивались на уроках, домашними заданиями не злоупотребляли: только чтение программной художественной литературы.

Учителя в своей работе применяли принцип Розы Люксембург: «Быстрее и лучше всего учишься, когда учишь других». И регулярно использовали на занятиях помощь хорошо успевающих учеников, для подтягивания отстающих. Каждый из учащихся продвигался в освоении предметов исключительно собственным темпом. Имелись случаи, когда по физике подросток мог учиться в 9 классе, и параллельно по вузовской программе осваивать архитектуру. Что, с точки зрения М.П. Щетинина, являлось хорошим примером «непрерывного образования».

Новый предмет, например, математику, с начала учебного года изучали 34–36 часов, «способом погружения» на протяжении одной недели. Переменяя каждые два урока занятиями физкультурой, танцами, музыкой. И обеспечивая при «первом погружении» занимающихся (на ориентировочном уровне), знание терминологии, основных понятий и перспектив, которые открывают знания этого предмета.

«Второе погружение» происходило через несколько месяцев (в ноябре). Изучение предмета осуществлялось на более высоком уровне; теория разбиралась глубоко и всесторонне. «Третье погружение» при изучении математики проводилось с полугодовым перерывом (в марте). Школьникам предлагалось отвечать теоретические вопросы устно, письменно, пытаясь опираться на наглядность.

«Четвертое, заключительное погружение» происходило в апреле, на более высоком витке усвоения материала. Школьники экспериментировали, сами придумывали оригинальные задачи и их решали с коллективным обсуждением. При таких занятиях учитель старался добиться формирования у учащихся интереса к



предмету, воспитания мотивации к обучению, осознанию, что этот предмет имеет важное прикладное значение и необходим каждому ученику.

Желающих поступить в школу всегда было более чем достаточно. В качестве критериев отбора М.П. Щетинин использовал ознакомление с самостоятельностью и личностными характеристиками претендентов, а также умению уживаться в коллективе.

По словам М.П. Щетинина, – главное в его школе это иное отношение педагогов к ребенку. Желание полюбить ученика. После чего в ответ на любовь рефлекторно происходила ответная любовь ребенка к учителю, которая распространялась и на учебный предмет. А также заинтересованность в его изучении (очень похоже на формирование «несусветной любви» к парусному виду спорта заслуженным тренером С.А. Машовцом).

Таким образом, бросающимися в глаза новшества Школы М.П. Щетинина являлись: целенаправленного формирования любви к учебным дисциплинам; «цикловой метод обучения», когда учащиеся изучали только один серьезный предмет (совмещенный с занятиями физкультурой, хореографией, музыкой), повторяемый неоднократно; индивидуальный темп усвоения учебного материала; большой объем самостоятельной творческой работы; уроки проводились в любом удобном помещении, иногда вне территории школы.

**«Сочинский опыт» проведения учебных занятий и практик для студентов спортивного профиля.** Факультет физической культуры (ФФК) функционировал с первых лет создания в Сочи нового института, который впоследствии трансформировался в Сочинский государственный университет (СГУ).

Удивительно, но некоторые приемы, разработанные сочинскими преподавателями, во многом совпадали с методиками М.П. Щетинина. Первое погружение в специальность проходило уже на первых неделях обучения студентов в университете (рисунок 1). Студенты на пляже «Альбатрос» проходили плавание, а также игры в воде и у воды. Дополнительно осваивали легкую атлетику на городском стадионе.

В конце второго семестра занятия переводились в Сочинский парусный центр, где учащиеся знакомились с управлением швертботами и крейсерской яхтой. Параллельные занятия включали спортивные игры. В третьем семестре студенты осваивали греблю на каяках и катамаранах. С параллельными занятиями спортивной гимнастикой. На четвертом – управление швертботами и освоение парусной доской.

Календарный учебный график (по неделям)  
студентов ФФК СГУ (1990–2000-х гг.)

Курс	Сентябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Май	Июнь	Июль
1-й курс	В В		Г Г			В В	
2-й курс	В В			Г Г		В В	
3-й курс				Г Г	К	И И	
4-й курс			И И		К		
5-й курс					А П П	З	

Условные обозначения:

- В** – занятия водными видами рекреации;
- Г** – занятия горными видами рекреации;
- И** – занятия водными видами рекреации (помощником преподавателя);
- И** – занятия горными видами рекреации (помощником преподавателя);
- К** – научная конференция ФФК с докладами по курсовым работам;
- А** – профессионально-ориентированные практики;
- А** – научная конференция ФФК с апробацией дипломных работ;
- П** – оформление публикации;
- З** – защита дипломных работ.

Рисунок 1 – Календарный график занятий учащихся ФФК СГУ в 1990–2000 гг.

Второе погружение (как по М.П. Щетинину) происходило на третьем курсе, на занятиях по «Водным видам рекреации», где им выдавался обширный лекционный материал по парусному спорту. Причем студенты строго предупреждали, что в конце семестра каждый третьекурсник, будет обучать группу первокурсников, знакомя их с основами парусного спорта. И оценка за экзамен будет складываться из средней оценки их подопечных. Что существенно улучшало посещаемость занятий и обеспечивало качество оформления конспектов.

Эти занятия назывались «Инструкторской практикой», были третьем погружением будущих специалистов в специальность. Студенты перемещались в Сочинский парусный центр; третьекурсники выстраивались перед шеренгой первокурсников. И каждому из будущих «инструкторов» давалась краткая характеристика, с указанием их спортивных успехов и достижений в учебе. Далее первокурсники сами распределялись на группы по четыре человека и выбрали себе «инструктора» (как это принято за рубежом).

Этот эффективный прием повышал мотивацию «инструкторов» по качественному планированию и проведению занятий, а также обучаемых, которые старались не подвести выбранного ими наставника.

Учебно-тренировочные сборы (УТС) зимой с первокурсниками по горнолыжному спорту проводились аналогично, с проживанием студентов 12 дней на турбазе «Красная Поляна».

Педагогические наблюдения показали, что цикловой метод, когда обучаемые в краткие сроки проходят весь курс обучения и сразу сдают зачеты, резко повышал посещаемость занятий сочинскими студентами.

Параллельно шла «встроенная в учебный процесс» научная подготовка студентов [1]: рефераты по специализации (1–2 курсы); научные конференции с докладами студентов по материалам курсовых и дипломных работ (3–5 курсы).

Четвертое серьезное погружение (как по М.П. Щетинину) удалось организовать летом, с использованием двух профессионально-ориентированных практик. Первая проходила в июне-июле (6 недель); далее каникулярное время; в сентябре-октябре вторая практика (6 недель). Желающие студенты ( $n=10-12$ ), начиная с конца мая до ноября, официально оформлялись на работу в ДСШ, санатории, турбазы и т.д., полностью вливаясь в трудовые коллективы [2].

Успешность прохождения пятикурсниками профессионально-ориентированных практик оценивались работодателями. Использовалась специально разработанная производственная характеристика, где проставлялись показатели компетентности студента (в процентах от оптимального, для успешной работы в учреждении).

Эффективность технологий, разработанных сочинскими преподавателями, были оценены:

- по положительной динамике функционального состояния ведущих систем организма студентов ( $p<0,05-0,001$ );
- по изменению уровня физического развития и физической подготовленности учащихся ( $p<0,05-0,001$ );
- положительной коррекции интересов мотивов и потребностей ( $p<0,05$ );
- качественному освоению профессиональных знаний теоретических дисциплин специализации ( $p<0,05-0,001$ );
- итогам УИРС студентов ( $p<0,001$ );
- отличиям в формировании компетенций выпускниками факультета физической культуры (группы учащихся, проходившие «инструкторские прак-

тики», в большей степени ( $p < 0,05$ ) отличались по проявлению своих волевых качеств «для сотрудничества» и «влияния на других людей», по сравнению с ориентацией участников других учебных групп на свои «личные достижения»).

Проводя анализ эффективных приемов, способствующих качественному подключению детей и молодежи к обучению, можно выделить следующее:

1. Желание педагогов свести к минимуму негативное влияние «окружающей среды» на обучаемых («Школа БИМК» – размещение слушателей в поселке вдали от Ленинграда; «Школа Щетинина» – интернат закрытого типа; ФФК – проживание на УТС по горнолыжному спорту – на турбазе). Использование занятий на природе или в любом подходящем помещении.

2. Краткий период концентрированного «погружения» в изучаемый предмет, «цикловой метод обучения», совмещенный с занятиями физкультурой и культурно-массовыми мероприятиями (в отличие от распространенного в российских школах и вузах длительного изучения большого числа дисциплин с длительными паузами между занятиями).

3. Освоение нового материала осуществлялось несколькими отдельными «погружениями» в дисциплину, с постоянным усложнением материала, экспериментированием, придумыванием учащимися оригинальных задач и их решением с коллективным обсуждением («Школа Щетинина»). Ознакомлением, теоретическим изучением, практической передаче своих знаний другим студентам, длительной практике в ДСШ, турбазах, санаториях (ФФК СГУ).

4. Формированием личной заинтересованности обучаемых в результатах освоения новой информации и умений («Школа БИМК» – дипломы АН СССР по Кибернетике лучшим молодым докладчикам; «Школа Щетинина», УТС по парусному и горнолыжному спорту СГУ – широкое применение принципа: «Быстрее и лучше всего учишься, когда учишь других»).

5. Практической направленности обучения, повышающего его эффективность («Школа Щетинина» – за первые пять лет обучения диплом о среднем образовании, за следующие пять лет учащиеся становятся дипломированными специалистами с высшим образованием; ФФК СГУ – наиболее подготовленные студенты проходили длительную летнюю практику в ДСШ, турбазах, санаториях, официально оформляясь на работу).

**Заключение и выводы.** На основании проведенных исследований показана высокая эффективность некоторых элементов технологии обучения

М.П. Щетинина, которые параллельно и самостоятельно были разработаны и реализованы в учебном плане факультета физической культуры Сочинского государственного университета. Выделены эффективные приемы, способствующие качественному подключению детей и молодежи к обучению.

Эффективность инновационных технологий, разработанных сочинскими преподавателями, были оценены по положительной динамике функционального состояния, физической подготовленности студентов; уровню освоения профессиональных дисциплин; формированию важнейших компетенций выпускниками и т.д.

### **Список источников**

1. Томилин К. Г., Саркисян Е. Б., Мукминова Г. Р., Максименко В. Г., Иванов Н. А. К вопросу о повышении научной подготовки студентов Института физической культуры: Сочинский опыт // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. №12 (214). С. 558–563.

2. Томилин К. Г., Полякова А.В., Васильковская Ю.А., Тумасян Ю.А., Малыгина Л.В. Производственные и учебные практики студентов спортивного профиля: Сочинский опыт // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. №10(212). С. 449–454.

3. Томилин К. Г. Разработка и обоснование «Игрового лечения» – модели лечебно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для Черноморского региона) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. №3. С. 16–18.

4. Школа Щетинина [Электронный ресурс]. – URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Школа\\_Щетинина](https://ru.wikipedia.org/wiki/Школа_Щетинина) (дата обращения 10.12.2023).

5. Школа Щетинина, воспитание детей вне системы [Электронный ресурс]. – URL: [https://vk.com/shkola\\_shchetinina](https://vk.com/shkola_shchetinina) (дата обращения 10.12.2023).

### **Сведения об авторе**

*Томилин Константин Георгиевич* – доцент кафедры физической культуры и спорта СГУ, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

Spin-код автора: 1692-7585.

## **ЧУВСТВО РАВНОВЕСИЯ, ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА У СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЙ ГомГМУ**

С. А. Хорошко, Г. В. Новик, Е. В. Зиновьева

*Гомельский государственный медицинский университет*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

**Аннотация:** При наличии многочисленных исследований в области координации, достаточно мало изучается вопрос по развитию у студентов одного из компонентов координационных способностей – чувства равновесия.

В статье описаны результаты выполнения пяти тестов для оценки чувства равновесия студентками 1 курса основного и подготовительного отделений Гомельского государственного медицинского университета (ГомГМУ).

Результаты исследования помогут выявить насколько развиты координационные способности у студенток. В дальнейшем, на занятиях по физической культуре будет использован комплекс упражнений для развития равновесия.

**Ключевые слова:** физическая культура, чувство равновесия, студентки, координация, комплекс упражнений.

**Актуальность и цель исследования.** Равновесие является умением сохранять устойчивость положения тела без опоры. Данное умение относится к бессознательному явлению. Для развития координации нужна слаженная работа нескольких органов и систем.

Положение нашего тела контролируется специальным органом равновесия – вестибулярным аппаратом. За ориентирование в пространстве отвечает вестибулярный аппарат, который находится во внутреннем ухе человека [4]. Движения человека будут скоординированными и плавными при соответствующем нормальном функционировании вестибулярного аппарата.

Выполнение упражнений на координацию и балансировку на занятиях по физической культуре поможет студентам совершенствовать вестибулярный аппарат и нервную систему.

Оптимальный уровень равновесия проявляется в следующих видах спорта: спортивная гимнастика, фигурное катание, прыжки с трамплина и др. На учебно-тренировочных занятиях по физической культуре и спорту используются различные упражнения на равновесие, позволяющие развить координацию студентов.

**Цель исследования:** выявить уровень равновесия у студенток первого курса ГомГМУ.

**Методы и организация исследования:** анализ научно-педагогической литературы, тестирование, математические методы обработки результатов исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе ГомГМУ. Выборка исследования составила 40 студенток первого курса ГомГМУ, 20 – основного отделения, 20 – подготовительного отделения [1].

Выявление уровня развития равновесия у первокурсниц реализовывалось с помощью пяти специализированных тестов [2]. При этом соответствие оптимальной оценке уровня равновесия происходит в случае правильного, четкого выполнения предложенных студентам тестируемых упражнений. Результаты тестирования уровня равновесия представлены в таблице.

Таблица – Оценка уровня равновесия студенток первого курса ГомГМУ, n=20 основная и подготовительная группа

Номер теста	Оптимальный уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Осн.гр.	Подг.гр.	Осн.гр.	Подг.гр.	Осн.гр.	Подг.гр.
1 тест	16	12	4	7	-	1
2 тест	16	13	4	7	-	-
3 тест	12	10	8	10	-	-
4 тест	17	14	3	6	-	-
5 тест	13	9	7	11	-	-

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о оптимальном и среднем уровне развития равновесия у студенток основной и подготовительной групп.

**Заключение и выводы.** Проведенное исследование позволило определить у студенток 1 курса ГомГМУ оптимальный и средний уровни развития равновесия, что соответственно свидетельствует о нормальном функционировании их вестибулярного аппарата. Тренировка координации и равновесия у студенток улучшает работу мозжечка и всей нервной системы, что благоприятно отражается на овладении ими новых упражнений, легкости в обучении, формировании соответствующих навыков, способствующие повышению их физической подготовленности.

### **Список источников**

1. Новик, Г. В. Сравнительный анализ состояния здоровья студентов ГомГМУ в 2020-2021 и 2021-2022 учебных годах / Г. В. Новик, С. А. Хорошко, Е. В. Зиновьева, В. С. Новик // Актуальные проблемы медицины : материалы респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Гомель, 11-12 ноября 2021 г. – Гомель : ГомГМУ, 2021. – С. 147-150.

2. Новик, Г. В. Чувство равновесия, функционирование вестибулярного аппарата у студенток 2 курса специального медицинского отделения ГомГМУ / Г. В. Новик, С. А. Хорошко, Е. В. Зиновьева // Актуальные проблемы медицины : материалы респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Гомель, 10 ноября 2022 г. – Гомель : ГомГМУ, 2022. – С. 157-159.

3. Новик, Г. В. Фитнес для студенческой молодежи: учеб. – метод. пособие для студентов лечебного и медико – диагностического факультетов медицинских вузов, преподавателей / Г. В. Новик, О. П. Азимок, С. А. Ломако, С. А. Хорошко – Гомель: ГомГМУ, 2016. – 44 с.

4. Покровский, В.М. Физиология человека / В.М. Покровский, Г.Ф. Коротко. - Т. 2. - М.: Медицина, 1997. - С. 94-96.

### **Сведения об авторах**

*Хорошко Светлана Александровна*, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ГомГМУ (Республика Беларусь), SPIN-код: 8062-3565.

*Новик Галина Владимировна*, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта ГомГМУ», кандидат педагогических наук, доцент (Республика Беларусь).

*Зиновьева Евгения Вячеславовна*, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ГомГМУ» (Республика Беларусь).



## СЕКЦИЯ 2.

# ФОРМИРОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

УДК: 796.159.9

## ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КАК РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

Е. И. Берилова

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования личностных ресурсов преодоления выгорания у спортсменов-пловцов. В исследовании участвовали 70 спортсменов подросткового и юношеского возраста, имеющих различную квалификацию. Полученные данные свидетельствуют о том, что у спортсменов подросткового и юношеского возраста имеются признаки выгорания. Предотвращению выгорания в обеих выборках спортсменов способствуют высокий уровень эмоционального интеллекта, низкий перфекционизм, конструктивная самооценка.

**Ключевые слова:** выгорание, спортсмены, психологические ресурсы, самооценка, эмоциональный интеллект, перфекционизм.

**Актуальность и цель исследования.** Спорт сегодня – это достижение максимально высоких результатов спортсменов, которые сопровождаются не только физическими, но и психическими перегрузками, являющимися источниками хронического перенапряжения, стресса и синдрома выгорания. Выгорание в спорте – это многомерный феномен, оказывающий негативное влияние на достижения спортсменов, их здоровье и спортивное долголетие. Несмотря на то, что его изучением исследователи занимаются уже достаточно долго, остались

неоднозначные вопросы относительно факторов его развития у спортсменов разного пола и квалификации, занимающихся различными видами спорта [1, 2, 4, 6]. Немаловажным аспектом исследования данного феномена в спорте является изучение личностных ресурсов преодоления выгорания у спортсменов разного возраста, так как факторы его развития и специфика различны для спортсменов разной квалификации [3, 5, 7]. Сегодня важным аспектом психологического сопровождения подготовки спортсменов является предотвращение выгорания у атлетов, которое возможно, за счет формирования у них личностных ресурсов преодоления хронического стресса в спорте.

**Цель исследования** – установить личностные ресурсы преодоления выгорания у спортсменов-пловцов подросткового и юношеского возраста.

**Методы и организация исследования.** В исследовании участвовали спортсмены, занимающиеся плаванием на базе ГБУ КК «ЦОП по плаванию» г. Краснодара. Всего в нем приняли участие 70 человек. Из них 35 спортсменов юношеского возраста (17-21 год) и 35 спортсменов подросткового возраста (13-14 лет).

В исследовании были применены следующие методики для психодиагностики: опросник выгорания, адаптированный нами, опросник эмоционального интеллекта Н. Холла, методика диагностики перфекционизма Фроста, методика диагностики самооценки Дембо - Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан.

**Результаты исследований и их обсуждение.** В качестве личностных ресурсов преодоления выгорания у спортсменов-пловцов подросткового и юношеского возраста нами рассматривались такие их личностные особенности как конструктивный перфекционизм, реалистичная самооценка и высокий уровень развития эмоционального интеллекта.

Сначала мы исследовали особенности сформированности симптомов выгорания, параметров перфекционизма, самооценки и эмоционального интеллекта в выборках пловцов подросткового и юношеского возраста.

Данные, которые были получены в исследовании, подтверждают наличие у спортсменов как подросткового, так и юношеского возраста психических и физических перегрузок, так как уровень выраженности всех показателей выгорания в обеих выборках средний. Достоверных различий между спортсменами разного возраста в сформированности симптомов выгорания установлено не было.

Выраженность почти всех компонентов эмоционального интеллекта в выборке пловцов юношеского возраста средний, имеются только сложности в

управлении своими чувствами. Для пловцов подросткового возраста характерны сложности в управлении своими чувствами, понимании эмоций других людей и в проявлении эмпатии по отношению к окружающим. Пловцы юношеского возраста достоверно выше обладают осведомленностью в эмоциональной сфере по сравнению с пловцами юношеского возраста.

Рассмотрим далее сформированность компонентов перфекционизма в обеих выборках. Было установлено, что спортсмены юношеского возраста не переживают из-за прошлых ошибок, организованные, имеют сформированную спортивную идентичность. У спортсменов подросткового возраста также нет тревоги по поводу совершенных ошибок, они достаточно организованы, и стремятся к достижениям в спортивной деятельности. Следует отметить, что стремление к достижению побед в спорте у них достоверно выше, по сравнению с пловцами юношеского возраста. Для спортсменов-подростков характерна высокая самооценка, а также высокий уровень притязаний, при этом они также, как и пловцы юношеского возраста, понимают какой должен быть у них план действий для достижения поставленной цели. Отметим, что уровень притязаний у атлетов подросткового возраста достоверно выше по сравнению со спортсменами юношеского возраста.

Следующим этапом исследования было установление корреляционных взаимосвязей между параметрами выгорания и личностными особенностями в выборках пловцов подросткового и юношеского возраста.

В исследовании мы установили, что способность к управлению своими эмоциями чувствами снижает риск формирования всех компонентов выгорания в обеих выборках спортсменов-пловцов. При этом, чем выше уровень выраженности самомотивации у пловцов подросткового и юношеского возрастов, тем меньше риск развития таких симптомов выгорания, как истощение и обесценивание достигнутых результатов.

Беспокойство за совершенные ошибки повышает риск развития выгорания, а организованность у пловцов юношеского возраста препятствует появлению его симптомов. У спортсменов-подростков, в свою очередь, риск развития выгорания тем выше, чем в большей мере они обеспокоены прошлыми ошибками и критикой со стороны своих родителей.

Снижает риск развития выгорания как у спортсменов подросткового, так и юношеского возраста конструктивная самооценка и умеренное расхождение между самооценкой и уровнем притязаний.

**Заключение и выводы.** Результаты нашего исследования подчеркивают значимость личностных особенностей в предотвращении развития выгорания у спортсменов как подросткового, так и юношеского возраста. Ресурсами преодоления выгорания у спортсменов-пловцов в обеих выборках, согласно нашим данным, являются высокий эмоциональный интеллект, конструктивный перфекционизм и реалистичная самооценка.

Также следует подчеркнуть, что для спортсменов юношеского возраста характерно снижение вероятности развития симптомов выгорания за счет высокого уровня эмоционального интеллекта. А у спортсменов подросткового возраста снижается риск развития выгорания за счет сформированности конструктивного перфекционизма. Результаты, полученные нами в исследовании, подчеркивают необходимость включения в рамках психологического сопровождения пловцов программ, направленных на формирование личностных ресурсов спортсменов для предотвращения риска развития у них симптомов выгорания.

### **Список источников**

1. Босенко Ю. М., Берилова Е. И. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. Т. 21. № 2. С. 106-110.

2. Берилова Е. И., Распопова А. С. Психологические регуляторы выгорания у спортсменов разной квалификации // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2022. № 3. С. 78-83.

3. Куценко О. А. Личностные регуляторы психической устойчивости у теннисистов разных возрастов // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. Часть 1. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. С. 39-41.

4. Пархоменко Е. А., Дубовова А. А. Особенности сформированности эмоционального выгорания у спортсменов подросткового и юношеского возраста // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2020. № 1. С. 111-112.

5. Попова Т. А., Совмиз З. Р. Особенности выраженности мотивации и психического выгорания у спортсменов в силовых видах спорта // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2023. № 13. С. 242-244.

6. Распопова А. С., Босенко Ю. М., Берилова Е. И. Психологические особенности устойчивости к стрессу у спортсменов-автогонщиков // Экстремальная деятельность человека. 2021. № 2(60). С. 60-65.

7. Совмиз З. Р., Гребеник М. В. Эмоциональное выгорание как угроза психологической безопасности жизнедеятельности спортивных и цирковых акробатов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сб. научных статей Междунар. науч.-практ. конф. Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2023. С. 281-285.

### **Сведения об авторе**

*Берилова Елена Игоревна* – доцент кафедры психологии КГУФКСТ, кандидат психологических наук (Россия).

Spin-код автора: 9779-4177

## ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ КАК РЕСУРС ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Ю. М. Босенко

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия*

**Аннотация.** В публикации представлены данные исследования влияния включенности в спортивную деятельность на формирование личности школьников. Описаны параметры самоотношения, социально-психологической адаптации, психологического благополучия и того, как они воспринимают физическое развитие. Проанализированы данные спортсменов и не включенных в спорт школьников. Результаты исследования показывают, что включенность в спорт имеет позитивное влияние на формирование личности, способствуют повышению самооценки, уверенности в себе, улучшению социального взаимодействия и общего благополучия подростков.

**Ключевые слова:** самооценка физического развития, социально-психологическая адаптация, самоотношение, субъективное благополучие, спорт.

**Актуальность и цель исследования.** В современном российском обществе наблюдаются серьезные проблемы с институтами социализации подростков, такими как семья и школа. В результате многие подростки вынуждены искать способы социализации без помощи взрослых, что может приводить к негативным последствиям [2]. Это демонстрирует важность функционирования ДЮСШ, ведь именно они могут восполнить дефициты социализирующего влияния физкультурно-спортивной активности подростков [5]. Ряд исследований доказал конструктивное влияние спорта на психологическое развитие детей. Кроме того, спорт выступает фактором социализации, что особенно важно для подростков.

В процессе течения кризисного пубертата спорт может стать основой для развития личности, заложив важные качества, помогая формированию субъективной позиции, способствуя личностной зрелости. Спорт – это и фактор саморас-

крытия, и самопознания, который помогает совершенствоваться через возможность преодоления себя и достижения результатов, которые наглядно отражаются в итогах соревнований [1, 4, 6].

Исследователи все активнее обращаются к изучению многогранной и сложной связи между физическим и психическим развитием личности. Об этом, в частности, свидетельствуют исследования как в области теории физической культуры, где сравнивается физическое развитие спортсменов и людей, не занимающихся спортом, так и исследования в области психологии. Внешний вид детей уже в школьном возрасте существенно влияет на их социальное восприятие и, как следствие, на общую самооценку [6, 3]. В качестве параметров, отражающих различные аспекты личности учащихся, занимающихся и не занимающихся спортом, мы рассматриваем особенности самооценки и восприятия своего физического развития, социально-психологическую адаптацию, субъективное благополучие.

**Цель исследования:** выявление влияния включенности в спортивную деятельность на формирование личности школьников.

**Методы и организация исследования.** Данное исследование было проведено на базе следующих организаций: средняя общеобразовательная школа № 2 города Краснодара и муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа № 8» города Краснодара. В исследовании приняли участие 117 человек, из них 69 подростков-спортсменов (37 мужского пола и 23 женского) и 58 не включенных в спорт (33 мужского пола и 25 женского).

В качестве методов диагностики были применены опросник «Самоописание физического развития», тест на исследование самоотношения личности (МИС) С. Р. Пантелеева, В. В. Столина, «Шкала субъективного благополучия», «Диагностика социально-психологической адаптации» К. Роджерса, Р. Даймонда.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С помощью опросника «Самооценка физического развития» установлены границы представлений подростков о своем теле и рассмотрели физическое «Я» в контексте гендерных различий. Самооценка подростков-спортсменов и неспортсменов выше среднего уровня, что может указывать на завышение представлений о своем физическом состоянии.

Было обнаружено, что спортсменки оценивают себя выше, чем девочки, не занятые спортом. А еще они, как правило, лучше оценивают свою внешность, стройность, гибкость и обладают более высокой самооценкой. Однако, самооценка физического развития у всех обследованных групп является завышенной. Спортсменки оценивают себя более высоко по таким параметрам, как физическая активность, сила и выносливость. В то же время, не включенные в спортивную деятельность девочки, выше оценивают себя по параметру «стройность».

По сравнению со спортсменами, мальчики, не занятые в спорте, обладают низкими показателями по всем 11 шкалам. В целом, спортсмены обладают более высокой самооценкой, более четким представлением о своем физическом «Я», и они лучше оценивают свои физические качества и спортивные способности. Статистически значимые различия по всем параметрам самооценки физического развития выявлены у спортсменов: у них выше оценка здоровья, координации, стройности, свои спортивные способности и свою внешность. Кроме того, спортсмены достоверно превосходят своих неспортивных сверстников в самооценке физических качеств. К ним относится сила, гибкость, выносливость. У спортсменов статистически выше физическую активность и оценку своего глобального физического «Я».

В целом, девочки, включенные в занятия спортом, более довольны своей внешностью, чем спортсмены, что находит отражение в более высокой оценке по шкале внешности. Но по остальным шкалам самооценки физического развития, мальчики оценивают себя выше девочек, считают себя более выносливыми, сильными и способными к спортивным достижениям.

Мальчики-спортсмены дают оценку своим здоровью, координации движений, стройность тела и спортивные способности, значительно выше, чем девочки-спортсменки. Что касается оценки силы, то половые различия в этом показателе могут быть связаны с общепринятым мнением о том, что физическая сила является преимущественно мужским качеством. Достоверных различий в оценке силы между спортсменами разного пола не обнаружено.

Диагностика самооценки девочек позволила выявить у не занимающихся спортом девочек статистически значимое более позитивное самоотношение по сравнению со спортсменками, кроме того, они обладают более выраженной открытостью и уверенностью, их ожидания об отношении других носят положительный характер, их самооценку, привязанность к себе также выше, а конфликтность и склонность обвинять себя ниже.



В ходе исследования самооценки были выявлены некоторые особенности. Например, было обнаружено достоверно более высокие показатели «Открытость» и «Самопривязанность» у девочек, не включенных в спорт.

У спортсменов-мальчиков самоотношение в целом позитивнее самоотношение, чем у не занимающихся спортом. Они обладают меньшей внутренней конфликтностью и самообвинением, при этом они более открыты, самоуверенны и самоценны. Они также склонны полагать, что другие люди хорошо к ним относятся, обладают более высоким самопринятием и самооценкой и больше привязаны к самим себе. Кроме того, мальчики-спортсмены значительно превосходят своих неучаствующих в спорте сверстников по показателям саморегуляции, самоценности и самопринятия. У них также наблюдаются статистически значимые более выраженные самоутверждения и самопривязанности. Не занимающиеся спортивной деятельностью мальчики проявляют достоверную склонность к более сильному самобичеванию.

По сравнению со спортсменками, у спортсменов наблюдаются более высокие показатели по шкалам «самоуважение», «аутосимпатия». Тогда как по показателю самоуничижения выявлен более низкий балл. Девочки спортсменки более склонны к самообвинению, для них может быть характерна внутренняя конфликтность, самообвинение, но при этом их показатели самоценности более высоки. У спортсменов открытость и самопривязанность выше, чем у спортсменок, у которых в свою очередь обнаружена высокая внутренняя конфликтность и склонность к самобичеванию.

Поведение и предпочтения мальчиков, не занимающихся спортом, диаметрально противоположны поведению и предпочтениям спортсменов. По сравнению со спортсменками у не включенных в спорт мальчиков, наблюдается более высокий уровень внутренней конфликтности и самокритики. В то время как девочки обладают более высокими показателями самоуважения, особенно по всем рассмотренным шкалам.

По сравнению с юношами девочки, не занимающиеся спортом, обладают достоверно более высокими показателями самоценности и самоутверждения.

Рассмотрим вопрос о субъективном благополучии подростков. Общие показатели, как для мальчиков, так и для девочек указывают на субъективное благополучие (низкие баллы), что свидетельствует о среднем уровне эмоционального комфорта участников исследования..

У спортсменок, по сравнению с спортсменами, более выражена напряженность и чувствительность, и признаки, сопровождающих основную психоэмоциональную симптоматику. У не занимающихся спортом подростков обоего пола, уровень напряженности и чувствительности достоверно выше, чем у спортсменов.

Не включенных в спорт девочки обладают большей выраженностью признаков, сопровождающих основную психоэмоциональную симптоматику, чем спортсменки.

Не включенные в спортивную деятельность подростки обладают следующими особенностями субъективного благополучия: им свойственны эмоциональные переживания, пессимистическое восприятие реальности. Они стремятся уединиться, их настроение может иметь пониженный фон. Кроме того, они могут испытывать одиночество, либо скучать в процессе обычной деятельности. Таким образом, их сверстники, серьезно занимающиеся спортом, ощущают себя более счастливыми и довольными жизнью, у них меньше сложностей, связанных с эмоциональными переживаниями, они более уверены, активны и успешны в процессе контакта с окружающим миром.

Спортсмены обладают статистически более высокими показателями социально-психологической адаптации по сравнению с не занимающимися. Это не касается параметра эскапизма (склонности к уходу от действительности). У спортсменов больше выражено самопринятие и принятие других, что благоприятно сказывается на психологическом благополучии спортсменов.

Сравнение параметров девочек в зависимости от включенности в спорт показало данные, противоположные результатам в группе мальчиков.

У спортсменок, по сравнению со школьницами все показатели ниже, кроме принятия других и склонности к лидерству. Это указывает на то, что спортсменки могут испытывать затруднения в процессе социальной адаптации и рефлексии, имеют склонность избегания трудных ситуаций, а это негативным образом может влиять на их общее благополучие.

Социальная адаптация спортсменов выше по сравнению с не включенными в спорт подростками, а у девочек-спортсменок многие показатели социально-психологической адаптации ниже, чем у сверстниц, не связанных со спортом. Особенно заметно снижение уровня социальной адаптации у девочек-спортсменок, что может быть связано с несоответствием их поведения полоролевым стереотипам.

**Заключение и выводы.** У мальчиков и девочек отличаются особенности восприятия собственного физического развития. Мальчики склонны оценивать свои физические качества выше и в большей степени связывают их с собственной самооценкой, чем девочки. Социально-психологическая адаптация спортсменов-подростков более высокая, а воздействие спорта на процесс адаптации может быть, как положительным, так и отрицательным в зависимости от пола подростка и его восприятия своей роли в спорте. У девочек-спортсменок часто наблюдается снижение уровня социальной адаптации.

Говоря о субъективном благополучии подростков, не вовлеченных в спортивную активность, мы отмечаем наличие у них ряда субъективных переживаний, потребности в одиночестве, снижения настроения и значительного уменьшения оптимизма в восприятии мира. Таким образом, спортсмены испытывают больше счастья и удовлетворения от жизни, не сталкиваются со значительными эмоциональными проблемами и уверенно взаимодействуют с окружением, эффективно управляя собственным поведением.

#### **Список источников**

1. Берилова Е. И. Психологические особенности самоотношения у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 3. С. 57-63.

2. Гамбург Е. Я. Проблемы и условия социализации подростка в сложной социально - экономической и политической ситуации // Казанская наука. 2010. № 9. С. 681-683.

3. Лазуренко В. М., Пархоменко Е. А. Особенности формирования физического облика у подростков, занимающихся и не занимающихся спортом // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2020. № 1. С. 83-84.

4. Мамаева Е. В., Мамаев Д. Ю. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2010. № 7. С. 58-60.

5. Распопова А. С., Берилова Е. И., Босенко Ю. М. Факторы тревожности и социально-психологической адаптации современных подростков в условиях образовательной среды // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2021. № 4 (57). С. 93-98.

6. Харитонов И. В., Босенко Ю. М., Распопова А. С. Особенности взаимосвязи самооценки физического развития, социально-психологической адаптации, самоотношения и субъективного благополучия спортсменов подросткового возраста // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. Т. 25. № 4. С. 240-244.

### **Сведения об авторе**

*Босенко Юлия Михайловна* – доцент кафедры психологии КГУФКСТ, кандидат психологических наук (Россия).

Spin-код автора: 8365-7120.

## ВЛИЯНИЕ СНА НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

К. В. Боргуль, Т. И. Крылова

*Омский государственный технический университет,*

*г. Омск, Россия*

**Аннотация.** Данное исследование посвящено изучению влияния качества сна на выполнение физических нагрузок у студентов.

**Ключевые слова:** сон, физическая активность, спорт, самочувствие, студенты.

**Актуальность и цель исследования.** Изучению сна посвящено значительное количество научных исследований, которые убедительно доказывают, что сон – не отдых, а активный, сложный, многофункциональный процесс, выполняющий множество жизненно важных функций и являющийся одним из важнейших аспектов человеческой жизнедеятельности. Сон способствует укреплению и сохранению здоровья, психофизического состояния и работоспособности организма [3, с. 30-34]. У большинства людей средняя продолжительность сна составляет 7–9 часов в сутки.

Для обеспечения нормальной работы нервной системы и организма в целом важное значение имеет полноценный сон. Сон должен быть достаточной длительности и глубины [1, с. 60-63]. Согласно мнению экспертов Американской ассоциации медицины сна, нормой для взрослого человека является отдых не менее 7 часов в сутки [4]. Так же характеристиками полноценного, качественного сна является время засыпания и непрерывность.

Сон является важным для жизни процессом, который помогает человеческому организму восстановиться после дневной активности. Во время сна организм человека проходит через несколько стадий: засыпание, поверхностный сон, глубокий сон и быстрый сон. Каждая стадия имеет свои характерные особенности и играет важную роль в восстановлении организма. Если сон протекает правильно, человек просыпается с ощущением свежести и прилива сил, он готов заниматься спортом и достигать новых высот.

Нарушение режима сна чревато ухудшением спортивных результатов, приводит к ухудшению силовых показателей. Человеческому организму при недостатке сна, силовой тренинг будет даваться труднее обычного — об этом говорят учёные. Проводимые учёными исследования показывают, что недосып, продолжительностью три часа на протяжении двух дней ухудшает силовые показатели более чем на 11% [2].

**Цель исследования:** описать субъективные параметры влияния качества сна на выполнение физических нагрузок у студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования.

**Задачи исследования:** разработать анкетный опрос по теме исследования, выявить продолжительность сна студента, определить влияние дефицита сна на физическую активность.

**Методы и организация исследования.** С целью решения поставленных задач произведён анализ литературных источников, применялись методы математической статистики, анкетный опрос.

В исследовании приняли участие 120 студентов очного отделения университета различных курсов Омского государственного технического университета.

Анкетный опрос содержал вопросы, позволяющие выявить и оценить некоторые характеристики влияния сна на общее самочувствие студента и выполнение физических нагрузок:

1. Сколько часов в сутки Вы спите?
2. При продолжительности сна 5-6 часов в сутки чувствуете ли Вы себя выспавшимся и можете ли эффективно и регулярно заниматься физическими нагрузками?
3. При продолжительности сна 7-9 часов в сутки чувствуете ли Вы себя выспавшимся и можете ли эффективно и регулярно заниматься физическими нагрузками?
4. Как часто Вы занимаетесь физической культурой и спортом?
5. Как Вы считаете, качество сна влияет на Ваши показатели в спорте?
6. Легче ли Вам заниматься спортом, когда сон полноценный?
7. Замечали ли Вы, что при полноценном сне Вы достигаете наивысших результатов в спорте?
8. Замечали ли Вы, что при недостатке сна Вам физически сложнее заниматься спортом?

Помимо стандартных вопросов с ответами типа ДА, НЕТ, в опроснике было предусмотрено поле для комментариев в свободном стиле. В нем была указана просьба вспомнить и описать личные ощущения в дни, когда студенты ощущали значительный недосып. Сведения из данных полей были обобщены и систематизированы для обсуждения ниже.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ результатов исследования показал, что сон имеет влияние на состояние студента и его субъективное восприятие возможности выполнения физических нагрузок и результативности данных занятий.

Группа опрашиваемых студентов поровну разделилась на студентов на регулярной основе спящих 5-6 часов в сутки и 7-9 часов. В комментариях к данному опросу студенты, имеющие недосып, указали, что занятия спортом не только не приносят им сил, но и дают ещё большее ощущение усталости. Так же студенты, засыпающие с 22:00 до 23:00 имеют более глубокий сон без просыпаний, а студенты, не соблюдающие режим сна, т.е. те, кто ложится спать в разное время получают некачественный сон.

Поддержание физического здоровья является одним из главных результатов занятий спортом и физической культурой. Путём выполнения регулярных упражнений развиваются физические качества: сила, гибкость, выносливость и координация. Физическая активность помогает укрепить все функциональные системы организма: сердечно-сосудистую систему, дыхательную, иммунитет. В результате мы становимся более выносливыми и менее склонными к заболеваниям. Физическая активность является одним из ведущих компонентов здорового образа жизни.

Итак, анализируя следующие ответы на вопросы можно сделать вывод, что по ощущениям опрашиваемых студентов, сон 7-9 часов является наилучшим вариантом, так как они чувствуют себя выспавшимися и благодаря этому имеют силы заниматься спортом получая результат от тренировок. В свободном поле анкетного опроса студенты указали, что средняя продолжительность их сна - 8 часов.

Из всего количества студентов 50% опрашиваемых в рамках данного исследования занимаются спортом 1-2 раза в неделю, остальные 50% занимаются в среднем 3-5 раз в неделю.

Общеизвестно, что качество сна влияет на состояние и продуктивность человека в течение дня, так согласно результатам опроса 83,3 % опрашиваемых

студентов замечают, что количество и качество сна влияет на их показатели в спорте и всего 17,7 % - нет. В поле для комментариев некоторые студенты указали на то, что после бессонной ночи или сна менее 7 часов они замечают ухудшение координации движений и снижение выносливости. На вопрос: «Легче ли Вам заниматься спортом, когда сон полноценный» 100% опрошиваемых ответили - «Да». Отсюда следует, что субъективная оценка лиц, обучающихся по программам высшего профессионального образования удовлетворительно коррелирует с уже ранее проведёнными учёными исследованиями.

Вопрос: «Замечали ли Вы, что при недостатке сна Вам физически сложнее заниматься спортом?» из анкетирования студентов позволяет нам понять важность соблюдения режима сна для выполнения физических нагрузок и показывает, что 85% опрошиваемых студентов замечают, что при недостатке сна им становится физически сложнее заниматься физической активностью.

**Заключение и выводы.** Анализ полученных данных позволяет сделать выводы о влиянии качества сна на выполнение физических нагрузок среди студентов. По результатам опроса и сравнения их анализа с уже изученной информацией из различных источников, можно сделать вывод о том, что сон имеет значительное влияние на человека, как в жизни, так и в спорте. В исследовании были описаны параметры качества сна и субъективная оценка их влияния на выполнение физических нагрузок у студентов, обучающихся ВУЗа.

### Список источников

1. Абиьлкасимова И. Н., Крылова Т. И. Образ жизни для сохранения и укрепления здоровья //Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы. 2021. С. 60-63.

2. Как недосып влияет на продуктивность и тренировки? // Чемпионат.com:[сайт]. 2023. URL: <https://www.championat.com/lifestyle/article-4399173-vazhno-li-lozhitsya-i-vstavat-v-odno-i-to-zhe-vremya-kak-naladit-rezhim-kak-nedosyp-vliyaet-na-trenirovki.html> (дата обращения: 13.12.2023).

3. Корабельникова Е. А. Сон и профессиональный спорт: взаимовлияние, проблемы и методы их коррекции //Медицинский алфавит. 2020. №. 22. С. 30-34.

4. По каким критериям оценивается качество сна // Сомнолог-пульмонолог.ru: [сайт]. 2023. URL: <https://somnolog-pulmonolog.ru/blog/narusheniya-sna/kachestvo-sna/> (дата обращения: 13.12.2023).



## Сведения об авторах

*Боргуль Кристина Владимировна* – студентка Художественно-технологического факультете ОмГТУ (Россия).

*Крылова Татьяна Ивановна* – доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

Spin код автора: 2718-2291.

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА**

М. А. Вищенко, Т. И. Крылова

*Омский государственный технический университет*

*г. Омск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается роль и преимущества физкультурно-оздоровительного плавания в жизни студента, особенности физкультурно-оздоровительного плавания, влияние на физическое развитие, состояние здоровья человека, формирование мотивации к здоровому образу жизни, а также о положительном влиянии на осанку и эмоциональный фон студентов.

**Ключевые слова:** физическая культура, плавание, студент, мотивация заниматься спортом, физическое здоровье.

**Актуальность и цель исследования.** В современном мире, где активный образ жизни становится все более важным, плавание представляет собой комплексную физическую нагрузку, способствующую физическому развитию и поддержанию физической формы. Малоподвижный образ жизни и множество учебных задач могут привести к снижению физической активности и самочувствия студентов. Плавание – отличная альтернатива для поддержания общей физической формы, укрепления мышц и повышения выносливости. Уроки плавания являются прекрасным средством физического воспитания, они не только влияют на здоровье учащихся, но и формируют жизнесберегающие навыки. Спортивно-оздоровительное плавание является одним из наиболее полезных видов физической активности для студентов. Это уникальный вид спорта, сочетающий в себе множество факторов, благотворно влияющих на организм и общее самочувствие человека. Основной целью исследования является изучение влияния физкультурно-оздоровительного плавания для студентов. Для достижения результатов в проведении исследования были поставлены следующие задачи:

- 1) изучить преимущества занятий физкультурно-оздоровительным плаванием;
- 2) провести и проанализировать авторский анкетный опрос среди студентов ОмГТУ для изучения особенностей физкультурно-оздоровительного плавания и их влияния на студентов;
- 3) подвести итоги результатов опроса.

Одним из основных преимуществ занятий физкультурой и оздоровительным плаванием для студента является укрепление общего физического состояния. Плавание дает хорошую кардио-нагрузку, которая улучшает работу сердечно-сосудистой системы и способствующая повышению выносливости организма. Во время плавания задействуются практически все группы мышц, что позволяет развивать все физические качества. Регулярные занятия в бассейне помогают корректировать физическое развитие, поддерживать оптимальную массу тела, формировать изящную фигуру, способствовать правильному развитию скелета и мышц. Занятия на воде помогают поддерживать физическую форму, улучшают общее самочувствие, улучшают координацию и гибкость, а также способствует улучшению работы легких и сердца, укрепляют иммунитет [3, с. 118].

Физкультурно-оздоровительное плавание имеет комплексный характер и является наиболее практичным способом укрепления мышц всего тела. Во время плавания задействуются мышцы различных групп: ног, рук, спины, живота. Благодаря этому, плавание способствует равномерному развитию мышц и укреплению всего организма. Кроме того, разнообразие стилей и техник плавания позволяет студенту выбрать наиболее подходящий для себя вариант занятий, учитывая его физические возможности и цели [2, с. 4].

Спортивно-оздоровительное плавание также способствует развитию координации и гибкости учащихся. Разнообразие движений в воде тренирует баланс, гибкость и точность движений, что может пригодиться как в повседневной жизни, так и в других видах спорта. Кроме того, плавание улучшает работу дыхательной системы, увеличивает объем легких и повышает общую физическую выносливость [4, с. 1197].

Плавание улучшает осанку. Все дефекты осанки обычно связаны с неправильным положением ног при стоянии и ходьбе. Привычка расставлять стопы так, чтобы пальцы ног были разведены при слабых мышцах ног, способствует развитию плоскостопия. А плоскостопие вызывает изменения положения ног, таза и позвоночника. Таз наклоняется вперед, что приводит к увеличению поясничного лордоза, а спина приобретает непривлекательную седловидную форму. Плавание способами кроль на груди, спине увеличивает подвижность в голеностопных суставах, укрепляет мышцы, вырабатывает привычку держать стопы параллельно или носками слегка внутрь. Эта привычка проявляется и тогда, когда занимающийся стоит, ходит, бегает [1, с. 96-98].

Осанка – это непринужденное привычное положение тела человека при стоянии, ходьбе и сидении.

Нарушения осанки – это состояния, сопровождающиеся устойчивым изменением положения тела человека при стоянии, ходьбе и сидении.

Сколиоз – это боковое искривление позвоночника во фронтальной плоскости.

Оздоровительное плавание – отличный способ расслабиться и отдохнуть после интенсивной учебы. Вода оказывает успокаивающее действие на организм, а плавание помогает снять мышечное напряжение и расслабиться. В бассейне студент может забыть о проблемах и насладиться моментом, получив энергию для дальнейших задач [5, с. 342].

**Методы и организация исследования.** С целью решения поставленных задач произведен анализ литературных источников, применялись методы математической статистики, анкетный опрос среди обучающихся ОмГТУ различных факультетов, в котором участвовало 45 респондентов, 19 юношей и 26 девушек. В процессе проведения анкетирования были заданы следующие вопросы, позволяющие выявить и оценить влияние плавания на качество жизни студента:

1. Какой образ жизни вы ведете?
2. Как вы думаете, какое влияние плавание оказывает на человека?
3. Считаете ли вы, что плавание может положительно влиять на здоровье и общее самочувствие студента?
4. Есть ли у вас проблемы с осанкой?

**Результаты исследования и их обсуждение.** При анализе данных анкетирования выявлена следующая статистика. Первый вопрос – «Какой образ жизни вы ведете?». Большинство опрошенных, 62% ответили, что ведут не активный, а в основном сидячий образ жизни. 38% студентов ответили, что ведут активный образ жизни, а значит, их не интересует активный образ жизни и они не воспринимают занятия спортом как важную деятельность для своего здоровья. Вторым вопросом: – «Как вы думаете какое влияние плавание оказывает на человека?». Большинство (69%) ответили, что плавание улучшает осанку и опорно-двигательную систему, 31% ответили, что плавание способствует поддержанию физической формы и развитию выносливости. Третий вопрос: – «Считаете ли вы, что плавание может положительно влиять на здоровье и общее самочувствие студента?» В среднем 74 % человек считали, что плавание может улучшить их общее самочувствие, а 26% считают, что плавание не оказывает большого влияния на самочувствие студента. Четвертый вопрос: – «Есть ли у вас проблемы с осанкой?» 73% студентов ответили, что у них проблемы с осанкой, 17% студентов сказали, что не имеют медицинского подтверждения, но чувствуют боль в пояснице из-за неправильной осанки и только лишь 10% студентов ответили, что не имеют проблем с осанкой.

**Заключение и выводы.** Результаты опроса свидетельствуют о следующем: большинство опрошенных ведут пассивный образ жизни и сталкиваются

с проблемами, связанными с осанкой. Однако, большинство респондентов признают положительное влияние плавания на здоровье, опорно-двигательную систему, осанку из-за укрепления мышц спины. Эти результаты могут быть использованы для разработки программ и мероприятий, которые помогут студентам более осознанно подходить к своему образу жизни и осознанно заниматься спортом, включая плавание, для поддержания физической формы и улучшения здоровья. Вода имеет расслабляющий эффект, способствует снятию стресса, улучшению настроения и повышению выносливости и усидчивости. Кроме того, плавание способствует улучшению осанки, развитию координации и гибкости, что является важным аспектом здоровья студентов.

### Список источников

1. Гармонова В. Е., Борейко О. Н. Оздоровительное значение плавания // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2015. №. 2. С. 96-98.

2. Грязев М. В. Использование принципов наглядности и последовательности при обучении плаванию студентов как способ повышения эффективности учебного процесса // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2011. №. 3-2. С. 3-12.

3. Крылова Т. И., Батракова А. В. Влияние плавания на дыхательную систему студентов //Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы. 2021. С. 118-121.

4. Кублик Д. А., Поборончук Т. Н. Плавание как прикладной вид физических упражнений для студенческой молодежи //Актуальные проблемы авиации и космонавтики. 2017. Т. 3. №. 13. С. 1196-1198.

5. Фетисов А. М., Сайкин С. В. Плавание в комплексной реабилитации и социализации детей с ограниченными возможностями и отклонениями в состоянии здоровья //Социально-экономические явления и процессы. 2014. Т. 9. №. 12. С. 341-347.

### Сведения об авторах

*Крылова Татьяна Ивановна* – доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

Spin код автора: 2718-2291.

*Вищенко Мария Александровна* – студентка Художественно-технологического факультета ОмГТУ (Россия).

## ОБ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК СОСТАВНОЙ ЧАСТИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УГНТУ

К. А. Гафарова, Э. Э. Камалов, К. Ф. Кужаева

*Уфимский государственный нефтяной технический университет,  
г. Уфа, Россия*

**Аннотация:** В статье представлена тема, которая посвящена оздоровительной физической культуре как составной части общей физкультуры. Получены результаты опроса студентов оздоровительных групп третьего курса Уфимского государственного нефтяного технического университета, которые позволяют повысить качество учебного процесса.

**Ключевые слова:** физическая культура, оздоровительная физическая культура, студенты, здоровье.

**Актуальность и цель исследования.** На данный момент очень актуальна тема оздоровительной физической культуры. Улучшения здоровья и повышение двигательной активности студентов в период их обучения – является актуальной задачей Уфимского государственного нефтяного технического университета (УГНТУ). Авторы статьи провели анкетный опрос и впоследствии смогли проанализировать мнения обучающихся в оздоровительной группе по качеству применяемых методов оздоровления. По итогу сложившегося общего результата оказалось, что оздоровительная физкультура в совокупности с физическими упражнениями, естественными факторами природы и правильным питанием оказывает положительное воздействие на студентов, имеющие хронические заболевания [1, 3, 4].

**Цель исследования** заключается в выявлении отношения студентов к оздоровительной физической культуре, для улучшения качества учебного процесса, укрепления состояния здоровья студентов оздоровительной группы.

**Методы и организация исследования** Анкетирование проводилось среди студентов дневного отделения Технического факультета (не физкультурной направленности) Уфимского государственного нефтяного технического университета. В данном опросе приняли участие 25 студентов 3-го курса, среди них 80

% девушек и 20 % юношей. Исследование проводилось анонимно и индивидуально. Студенты отвечали на вопросы анкеты с помощью инструмента «Yandex формы». Анкета состояла из 6 вопросов, распределенных в двух частях: в первой части вопросы были посвящены теме оздоровительной физкультуры как к дисциплине, а также мотивам посещения занятий; во второй части вопросы напрямую касались самих респондентов, их режиму питания и двигательной активности студентов в повседневной жизни. Обработка результатов исследования проводилась при помощи сервиса «Yandex формы» и таблиц Excel.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Рассмотрим результаты анкетирования по первой части. Первый вопрос звучал следующим образом: «Как часто Вы занимаетесь спортом (не считая занятий в университете)?», второй – «Что мешает Вам заниматься спортом в повседневной жизни?». Полученные ответы различаются. Так, на вопрос «Как часто Вы занимаетесь спортом (не считая занятий в университете)?» были получены ответы, рис. 1.

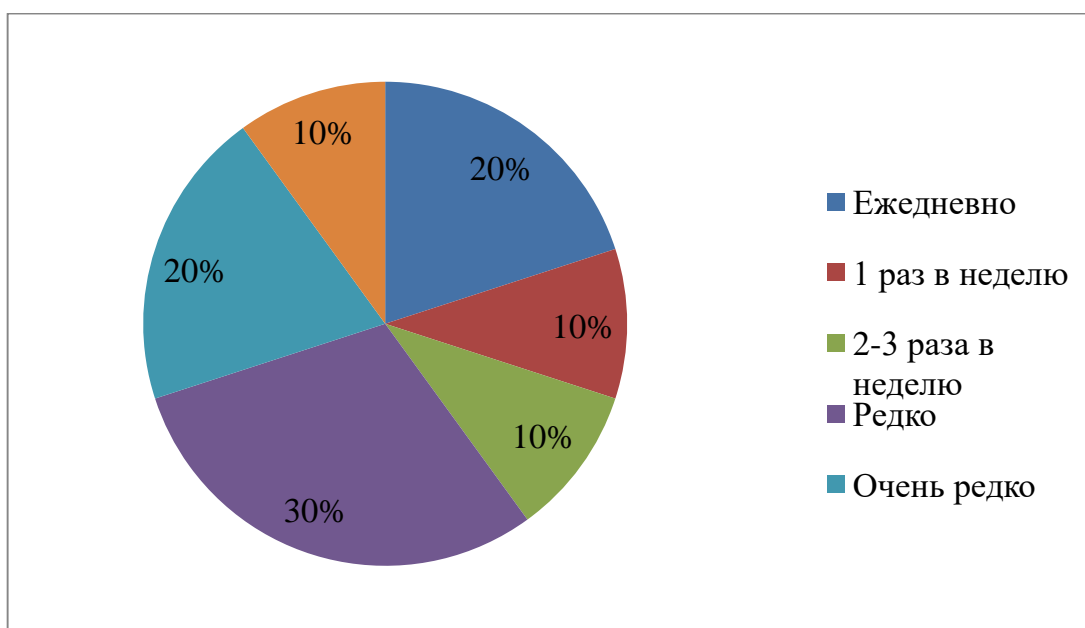


Рис. 1. - Частота занятий физической культурой у студентов

Так, ежедневно занимаются лишь 20 % опрошенных студентов и 10% совсем не занимаются. По данным рекомендаций ВОЗ, взрослым от 18 лет хроническими патологиями рекомендуется не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия

приносили ощутимую пользу для здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

Проанализировав ответы на второй вопрос мнения студентов разделились. Так, выяснилось, что у большинства студентов (27,6 %) главное причиной отсутствия дополнительных занятий спортом является их лень. Одинаковое количество голосов получили причины учеба (22,4%) и нехватка времени (22,4%). Также некоторые студенты не занимаются дополнительной нагрузкой в свободное время из-за состояния здоровья (17,3%) и работы (10,3%).

Вопросом: «К какой системе органов относится Ваше заболевание?» мы определили, что наибольшее число болезней у студентов касается следующих систем: сердечно - сосудистой (22,7%), нервной (18,2%), костной (15,9%) и эндокринной (9,1%). Менее распространёнными оказались следующие системы: пищеварительная, дыхательная, сенсорная – 4,5%, а также репродуктивная (половая), выделительная, иммунная – 2,3%.

Далее студентам предлагалось ответить на вопрос: «Каков Ваш режим питания?». Получены следующие результаты опроса: большинство студентов (64%) ответили, что питаются регулярно и полноценно 3-4 раза в день, и 36% студентов питаются хаотично, то есть перекусами [2].

Следующим вопросом авторы смогли выяснить цель посещения занятий в оздоровительной группе. Исходя из полученных данных, ответы распределились следующим образом: укрепить здоровье, сбросить лишний вес, улучшить фигуру – 68 %, иметь разностороннюю физическую нагрузку – 24 %, получить зачет по предмету – 8 % (рис. 2). Можно сделать вывод, что главным мотивом посещения занятий выступает желание укрепления и улучшения здоровья и фигуры. Тем самым мы можем сказать, что у студентов действительно есть желание использовать возможности физической культуры для полезного проведения досуга, потому что они понимают, насколько значимы оздоровительные занятия для их здоровья.



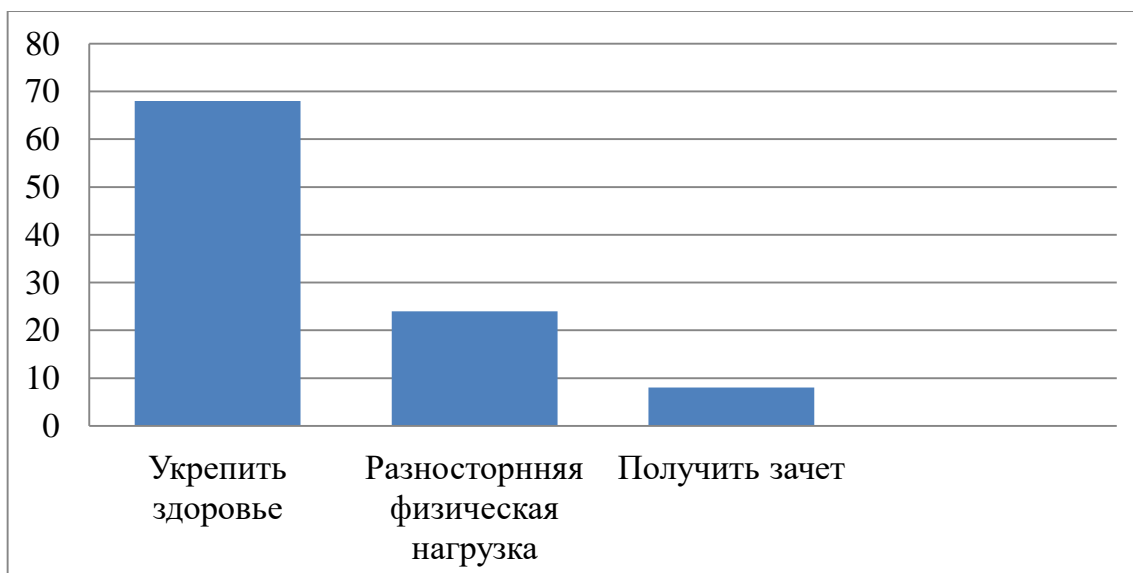


Рис. 2 - Цель посещения занятий физической культуры

**Заключение и выводы.** В ходе проведения данного исследования можно сделать следующие выводы: многие студенты понимают насколько важны занятия спортом, впрочем, сами редко занимаются спортом, не считая оздоровительных занятий. В целом студенты удовлетворены качеством, формой и содержанием проводимых занятий и ходят на них с целью укрепления здоровья и улучшения фигуры. Однако наблюдаются отрицательная тенденция, заключающаяся в наличии лени у студентов, к дополнительным занятиям спортом в свободное время.

Также, нужно повышать мотивацию у студентов дополнительным занятием спортом, которые лишь положительным образом сказываются на их здоровье. Таким образом, полученные в ходе исследования результаты позволяют повысить качество учебного процесса в оздоровительных группах вуза и при необходимости скорректировать его содержание.

### Список источников

1. Валеева Е. Д., Хаджимамедова В. А., Галимов А. Н. Применение современных методов обучения в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. 2020. С. 301-304.

2. Насибуллина Д. М., Гафарова К. А., Кужаева К. Ф. Скандинавская ходьба как средство повышения двигательной активности студентов специальной медицинской группы // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии. 2023. С. 421-454.

3. Прохорова Е. В., Валеева Е. Д., Насибуллина Д. М. Анализ здорового образа жизни студентов в посткарантинный период // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования : материалы XI Междунар. науч.-метод. конф. посвящ. 75-летию УГНТУ. Уфа, 2023. С. 188-192.

4. Павлютина Л. Ю. Здоровый образ жизни студентов технического вуза // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности: материалы XII Междунар. науч. - практ. конф., посвященной 100-летию Республики Бурятия. Улан-Удэ, 2023. С. 211-212.

#### **Сведения об авторах**

*Гафарова Камилла Айратовна* – УГНТУ (Россия).

*Камалов Эмиль Эльмирович*, студент УГНТУ (Россия).

*Кужаева Карина Фаниловна*, студент УГНТУ (Россия).

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ПЛАТФОРМ ДЛЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К. А. Гафарова, Э. Э. Камалов, К. Ф. Кужаева

*Уфимский государственный нефтяной технический университет,  
г. Уфа, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены методы развития эффективного мотивационно - ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой с помощью социальных сетей.

**Ключевые слова:** физическая культура, социальные сети, популяризация, мотивация, контент.

**Актуальность и цель исследования.** Формирование здорового и развитого подрастающего поколения является одной из актуальных и приоритетных задач Уфимского государственного нефтяного технического университета (УГНТУ) [4]. В этом процессе важную роль играет популяризация физической культуры и спорта среди молодёжи, и неспроста – они имеют огромное значение для физического и психологического развития молодых людей.

Регулярная физическая активность закладывает основу для крепкого здоровья, повышает иммунитет и снижает риск различных заболеваний. Систематические тренировки способствуют развитию таких жизненно важных качеств, как выносливость, ловкость, быстрота, координация и улучшение общей физической подготовки [1]. Помимо физической пользы, спорт формирует характер и личностное мировоззрение молодёжи, а участие в спортивных играх и соревнованиях развивает лидерские способности, умение работать в команде, принимать решения, ставить цели и добиваться их. Молодому человеку, регулярно занимающемуся спортом, намного легче проявить себя как в любой другой сфере жизни, так и в будущей профессиональной деятельности [2].

Массовое вовлечение молодёжи в физическую культуру и спорт также имеет социальное значение. Важно разработать и реализовать информационные кампании и рекламные материалы, пропагандирующие физическую активность.

**Цель исследования:** определить способ популяризации физической культуры и спорта в социальных сетях.

**Методы и организация исследования.** Сегодня социальные сети играют огромную роль в жизни молодёжи. Их можно использовать не только для развлечения, но и для мотивации к занятиям физической культурой. [3].

Методами исследования являлся анализ научной литературы, опрос, обобщение.

В ходе исследования было опрошено 25 студентов УГНТУ. Опрашиваемым было предложено ответить на вопросы:

- 1) Как часто вы занимаетесь спортом, если не считать учебных занятий по физкультуре?
- 2) Что мешает вам заниматься спортом?
- 3) В какой социальной сети вы проводите время больше всего?
- 4) Какому контенту о спорте вы бы отдали предпочтение в своей новостной ленте?

**Результаты и их обсуждение.** Согласно результатам анкетирования (рис. 1) большая часть обучающихся (48%) занимается спортом 2-3 раза в неделю, 32% – каждый день, а 20% практически никогда не выделяют время для физических нагрузок.

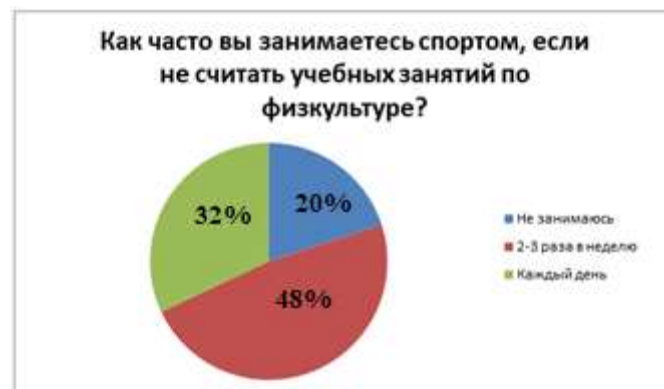


Рис. 1 - Результаты ответов на первый вопрос

Из рис. 2 видно, что 54% обучающихся жалуются на недостаток времени на занятия спортом; 39% считают своей проблемой отсутствие мотивации и только 7% говорит об отсутствии желания заниматься физическими нагрузкам.

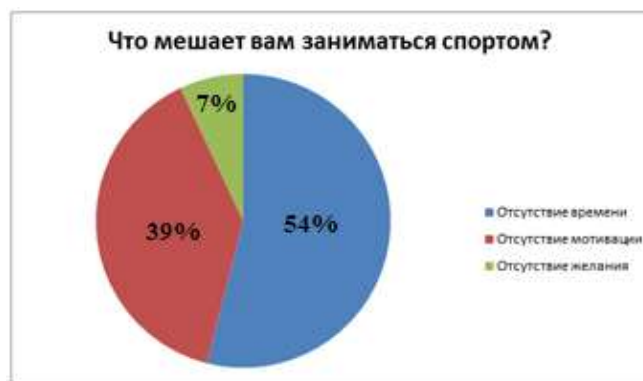


Рис. 2 - Результаты ответов на второй вопрос

Диаграмма (рис.3) показывает нам, что 75% студентов отдают свое предпочтение социальной сети ВКонтакте и 25% социальной сети Telegram.

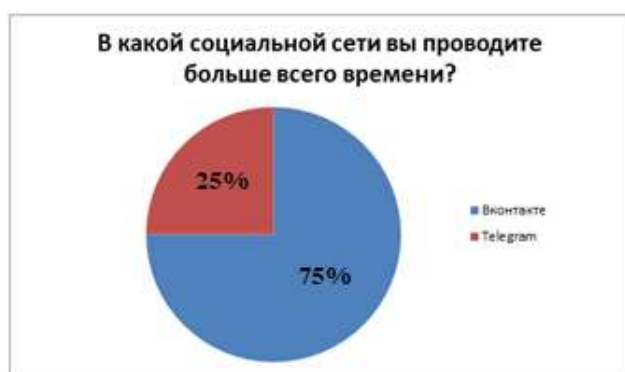


Рис. 3 - Результаты ответов на третий вопрос

Из рис. 4 видно, что 46% отдадут свое предпочтение познавательному контенту, 20% – юмористическому, 34% – мотивационному.

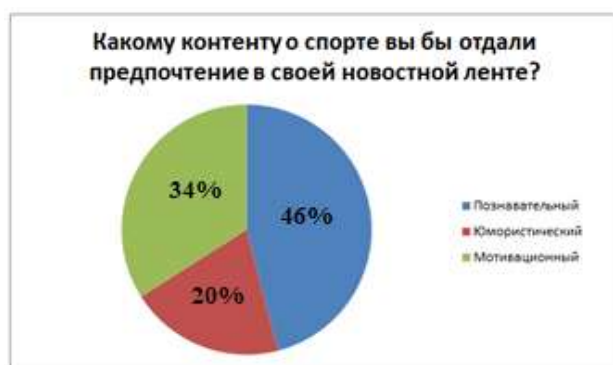


Рис. 4 - Результаты ответов на четвертый вопрос

**Заключение и выводы.** Таким образом, опираясь на исследования и результаты проведенного анкетирования, выявлено, как можно повысить мотивацию студентов УГНТУ к занятиям спортом. Систематическое ведение социальной сети ВКонтакте с образовательным и мотивирующим контентом

может привлечь новые лица к физическим нагрузкам. Каждое привлечение студентов может являться ценным средством в процессе развития студентов и их укрепления мотивации относительно ведения здорового образа жизни.

### **Список источников**

1. Валеева Е. Д., Хаджимамедова В. А., Галимов А. Н. Применение современных методов обучения в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. 2020. С. 301-304.

2. Насибуллина Д. М., Гафарова К. А., Кужаева К. Ф. Скандинавская ходьба как средство повышения двигательной активности студентов специальной медицинской группы // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии. 2023. С. 421-454.

3. Насибуллина Д. М., Насибуллин Т.Р., Красулина Н.А. Коррекция физической подготовленности студентов специальной медицинской группы с использованием индивидуальных программ // Теория и практика физической культуры. 2019. № 4. С. 54-56.

4. Павлютина Л. Ю., Славнова М. Ю. Мотивы студентов в учебно-тренировочном процессе по физической культуре и спорту технического вуза // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 99-102.

### **Сведения об авторах**

*Гафарова Камилла Айратовна – УГНТУ (Россия).*

*Камалов Эмиль Эльмирович, студент УГНТУ (Россия).*

*Кужаева Карина Фаниловна, студент УГНТУ (Россия).*

## О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Н. А. Ефимов, Л. Ю. Павлютина

*Омский государственный технический университет,  
г. Омск, Россия.*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос здоровьесберегающего поведения студентов на современном этапе. Авторами раскрыты социологические, психолого-педагогические, медико-биологические аспекты, влияющие на формирование здорового образа жизни. В содержании работы представлены теоретико-методические особенности составляющего здоровьесберегающего поведения студентов, что может вызвать интерес у специалистов по физической культуре, преподавателей, студентов вуза.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровьесберегающее поведение, студенты, вуз.

**Актуальность и цель исследования.** В настоящее время все больше внимания уделяется формированию здорового образа жизни у студентов. Здоровьесберегающее поведение играет ключевую роль в общем благополучии и успехе каждого человека. Поэтому важно разобраться, какие факторы влияют на формирование негативных привычек и какие методы помогают коррекции поведения в сторону заботы о здоровье.

Сидячий образ жизни, нерегулярное питание, избыток стресса - все это может негативно сказаться на здоровье молодежи. Кроме того, окружающая среда, включая друзей, семью и медиа, также оказывает влияние на формирование поведенческих шаблонов. Для коррекции поведения и формирования здоровых привычек у студентов необходимо использовать комплексный подход. Возникает необходимость рассмотрения вопроса о здоровьесберегающем поведении студентов. **Цель исследования:** теоретическое обоснование формирования здоровьесберегающего поведения студентов вуза.

**Методы и организация исследования:** анализ научно-педагогической литературы, обобщение. На первом этапе изучался вопрос в современной

научно-педагогической литературе, формировалась цель исследования. На втором этапе обобщались сведения о здоровьесберегающем поведении, формулировались выводы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На формирование здоровьесберегающего поведения студентов влияют различные аспекты: социологические, психолого-педагогические, медико-биологические и др. Важную роль играют социологические аспекты в формировании здоровьесберегающего поведения у студентов. Как и в остальных аспектах нашей жизни, человек, как существо социальное в большой степени зависим от общества. Как и в случае формирования здоровьесберегающего поведения человек будет обращать внимание на социум, и формировать свою точку зрения. Например, советы семьи, друзей могут сыграть определённую роль в формировании здоровьесберегающего поведения.

Наиболее приемлемый подход в социологии к изучению здоровья М. Вебера на основе поведения индивида [1]. По его мнению, действием можно назвать человеческое поведение, если оно имеет субъективный смысл. М. Вебер выделяет виды проявления социальной активности: целерациональное, ценностно-рациональное, традиционное, аффективное [1].

Так, осознанное отношение индивида к предмету, к которому он стремится, является целерациональным действием. Ценностно-рациональное действие основывается на осмысленной вере в значимости какого-либо действия не зависимо от его исхода. Традиционное поведение реализуется с помощью норм, требований общества, оно является привычным и происходит без осмысления. Аффективное поведение человека представлено его эмоциональным состоянием. По мнению М. Вебера традиционное и аффективное поведение человека является по сути неосознанным, поэтому не может выступать в качестве социального действия [1]. При этом рекомендуется проводить социологические исследования по данному вопросу, выявлять основные факторы, влияющие на состояние здоровья студентов.

Психолого-педагогические аспекты формирования здоровьесберегающего поведения студентов связаны с необходимостью учитывать особенности развития личности в период обучения, стимулировать интерес к здоровому образу жизни, проводить профилактическую работу среди молодежи. Психологическая поддержка и правильно организованное образование способствуют формированию здоровых привычек и поведения.



Для студентов же в университетской программе можно вводить большое количество профильных, направленных на занятие определённым видом спорта секций, проведение физкультурно-массовых мероприятий. Проводить агитацию для первокурсников заниматься в спортивных секциях вуза [3].

Рекомендуется изучение мотивационно - потребностных отношений студентов, с целью их осознанного выбора физических упражнений. Если повысить заинтересованность в занятии физической культурой и совершенствовании физических навыков посредством того, что наиболее близко к обучающемуся, можно смело говорить о том, что сам человек будет осознавать важность формирования у себя здоровьесберегающего поведения.

Медико-биологические аспекты необходимы для понимания основных принципов здорового образа жизни. Знание анатомии, физиологии, правил здорового питания и физических упражнений помогает студентам принимать осознанные решения о своем здоровье [2]. Важно проводить медицинские обследования, информировать молодежь о методах сохранения здоровья.

В физкультурной деятельности такие аспекты становятся ядром в целях определения типа и количества физических нагрузок, а также интенсивности и периодичности самих тренировок. Спортивная деятельность планируется, контролируется указанными выше аспектами, направленными на укрепление здоровья.

Основные составляющие здоровьесберегающего поведения:

1. Рациональное питание и его режим. Энергетические ресурсы восполняются благодаря поступлению извне в организм питательных веществ, участвующих в построении клеток и тканей органов, что становится возможным благодаря питанию [4].

2. Самоконтроль. Для человека, активно занимающегося спортом необходимо регулярно наблюдать за развитием своих навыков, уровня подготовки и способностей, для регулирования нагрузок и дальнейших успехов.

3. Соблюдение режима сна.

4. Отсутствие вредных привычек.

5. Оптимальная двигательная активность и т.д.

Для реализации содержания составляющих здоровьесберегающего поведения необходимо взаимодействие рассмотренных аспектов в учебно-тренировочных занятиях по физической культуре и спорту студентов. Современные про-

блемы организации физкультурно-спортивной деятельности в вузе свидетельствуют о том, что необходимо совершенствовать учебный процесс путем внедрения новых методов, технологий, нестандартных и национальных видов спорта [4] и др. Повышение качества практических занятий является залогом эффективного формирования мотивационных потребностей студентов в здоровом образе жизни. Также крайне важно, чтобы сам студент понимал, что он ответственен за своё здоровье и за своё будущее.

**Заключение и выводы.** В целом, формирование и коррекция здоровьесберегающего поведения у студентов требует комплексного подхода, объединяющего социологические, психолого-педагогические и медико-биологические аспекты. Важно создавать условия для развития здорового образа жизни, обучать молодежь его основам и способствовать формированию здоровых привычек. Реализация данных аспектов в физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза благотворно отразится на эффективной сформированности их здоровьесберегающего поведения.

### **Список источников**

1. Зарбалиев В. З. Социологическое осмысление здоровьесберегающего поведения // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. 2020. №2. С. 276 – 281. DOI: 10.22394/2079-1690-2020-1-2-276-281.

2. Мошкин М. Д. Медико-биологические аспекты физкультурной деятельности // Актуальные исследования. 2023. №52 (182). С. 93-95.

3. Павлютина Л. Ю. Здоровый образ жизни студентов технического вуза // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности: материалы XII Междунар. науч. - практ. конф., посвященной 100-летию Республики Бурятия. Улан-Удэ, 2023. С. 211-212.

4. Павлютина Л. Ю., Седельникова Т. А., Дешевых С. В. Оценка уровня здоровья как один из путей формирования здоровьесберегающего поведения студентов технического вуза // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: материалы III Междунар. науч. - практ. конф. Омск, 2022. С. 90-93.

### **Сведения об авторах**

*Ефимов Никита Алексеевич* – студент факультета Гуманитарного образования ОмГТУ (Россия).

*Павлютина Лионелла Юрьевна* – доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

Spin-код автора: 8300-7959.

## ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

А. Н. Касьяненко

*Ростовский государственный экономический университет,  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация:** В данной статье рассмотрены проблемы формирования физической культуры личности. Изучены наиболее значимые проблемы, влияющие на физическое воспитание личности, для того, чтобы выявить пути их решения и сформулировать некоторые рекомендации, которыми смогут руководствоваться педагоги.

**Ключевые слова:** спорт, здоровье, здоровый образ жизни, физические нагрузки, физическая культура, личность.

**Актуальность и цель исследования.** На сегодняшний день физическая культура занимает одно из основных мест в жизни каждого человека. Ведь именно она формирует в нас не только физические, но и личностные качества. Одним из составляющих физической культуры является здоровый образ жизни, который позволяет формировать гармоничную современную личность.

Занятия спортом и физическая активность являются главными составляющими здорового образа жизни личности. Наша жизнь наполнена многочисленными проблемами, и даже испытаниями, которые мы не можем преодолеть без помощи таких качеств, как выносливость, сила воли, оптимизм, оперативное мышление. А ведь все перечисленные качества вырабатываются у личности в большей степени за счет физической культуры.

**Цель:** выявить основные проблемы формирования физической культуры личности и найти пути их решения.

**Научная новизна:** при изучении проблем в формировании физической культуры личности, мы получаем возможность в них разобраться и найти пути решения, благодаря которым педагоги, родители, наставники, – все, кто пытается вложить наилучшие личностные качества при формировании новой личности, – смогут ориентироваться на практике.

Современному обществу нужны люди высококвалифицированные и образованные, не маловажным при этом является оптимальный уровень состояния здоровья, что благоприятствует их успешности и процветанию [4].

**Методы и организация исследования.** Использовались методы исследования: анализ научно-педагогической литературы, обобщение. На первом этапе изучалась научная литература, формировалась цель исследования. На втором этапе рассматривались пути решения проблем физической культуры личности, формулировались выводы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На сегодняшний день на формирование физической культуры личности молодежи влияют такие показатели, как резкий рост заболеваемости, малоэффективные лечебно-профилактические мероприятия, а также низкий уровень подготовки к физическим нагрузкам. Существуют проблемы в учебно-методическом обеспечении и сопровождении физкультурного образования, что в основном не вызывает интерес у молодежи, отсутствие должной поддержки государства в системе физического воспитания – все это причины возникновения проблем в формировании физической культуры личности [1].

Однако самой основной проблемой в формировании физической культуры личности является его неправильный образ жизни. Все исходит от него – от нашего отношения к жизни, от отношения к самому себе, к своему здоровью. Молодежь в этом плане по определенным причинам – адаптационный период в школе или университете, стрессы из-за приближающейся сессии, экзаменов, также быстрого приготовления (вредная) пища или перекусы всухомятку, невыполнение дневного рациона элементарных физических нагрузок, и даже отсутствие режима дня и неполноценный сон – отстают. Именно поэтому большое значение уделяют физическому воспитанию все образовательные учреждения мира – потому что главные составляющие фундамента человека – не только база знаний и нравственные качества, но и духовное и физическое здоровье [2].

Предлагаем оптимальные пути решения данных проблем. При формировании физической культуры личности необходимы:

- **знания** – теоретические: о физиологии, психологии, личной и социальной гигиене, закаливании, также о значении физической культуры личности; методологические: о правилах техники безопасности, приемах и методах самоконтроля, об основах закаливания [5] и т.д.;

- *ежедневная физкультурно-оздоровительная деятельность* – утренняя и вечерняя зарядка, гимнастика, тренировка, спортивные игры;

- *спортивная деятельность* – участие во всякого рода спортивных соревнованиях, олимпиадах и т.д.;

- *ведение здорового образа жизни* – режим дня, полноценный сон, правильное питание, исключение вредных привычек, так как употребление алкоголя, всякого рода наркотических веществ, курение табака [3].

Вышеперечисленные условия являются обязательными для полноценного формирования физической культуры личности.

Предлагаем несколько рекомендаций для начинающих педагогов:

- необходимо изучить индивидуальные качества личности, в котором нужно развивать физическое воспитание;

- внедрять новые методы (это не означает, что надо кардинально все менять – молодежь можно привлечь банально новой игрой, но хорошо продуманной и затрагивающей ее интересы);

- в соответствии с педагогическим принципом сознательности необходимо объяснить, рассказать, для чего нужны занятия физической культурой, и как они могут ему в дальнейшем помочь – 50% любой работы заключается в понимании его необходимости.

**Заключения и выводы.** В наше время важно понимать значение физического воспитания, формирования физической культуры личности. Физическая культура – способ бытия человека, его образ жизни; это – здоровье, красота тела, высокий уровень развития физических качеств, направленность личности на постоянное физическое совершенствование. Базовые знания, физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивная деятельность, здоровый образ жизни – это составляющее фундамента полноценно-развитого человека.

### **Список источников**

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Москва. 2009. 119 с.

2. Демкина Е. П. Формирование здорового образа жизни студентов. Как не упустить главного? Москва. 2016. 58 с.

3. Жолдак В.И. Методы совершенствования физического воспитания в вузе. Москва. 2005. 237 с.

4. Копылов Ю. А., Полянская Н. В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. Москва. 2018. 393 с.

5. Лях В. И., Мейксон Г. Б., Кофман Л. Б., Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков. Москва. 1992. 24 с.

### **Сведения об авторе**

*Касьяненко Алла Николаевна* – старший преподаватель кафедры физического воспитания, спорта и туризма РИНХ (Россия). Spin-код автора: 5000-4879.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

И. В. Королева, И. Ю. Соколова

*Вологодский государственный университет,*

*г. Вологда, Россия*

**Аннотация.** В данной статье исследуются вопросы влияния физических упражнений и спорта в формировании здорового образа жизни молодых людей. Рассматриваются темы укрепления и сохранения здоровья молодежи. Обсуждаются вопросы особенностей воздействия физических упражнений и спорта на учебный процесс студентов. Раскрывается воздействие различных видов физических упражнений на организм человека. Результаты социологического опроса показали положительное влияние физической деятельности на студентов Вологодского государственного университета (ВоГУ).

**Ключевые слова:** физические упражнения, спорт, здоровье, физическая культура, здоровый образ жизни, студенты.

**Актуальность и цель исследования.** Здоровье является одним из самых важных компонентов человеческой жизни. Именно оно определяет качество физического и психологического развития личности. Основная обязанность человека заключается в заботе о здоровье своего организма. Каждый желает быть сильным и бодрым, на долгие годы сохранять высокую подвижность и энергию [3]. Для того чтобы достичь этих целей, необходимо руководствоваться основными правилами здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни представляет собой совокупность правил, режима жизни и привычек, которые направлены на укрепление здоровья. Необходимо вести активный образ жизни для гармоничного развития личности, высокой способности к выполнению различных задач и моральному равновесию. Для каждого человека здоровый образ жизни представляет собой индивидуальную систему, зависящую от уровня жизнедеятельности личности [5].



Активный образ жизни необходимо начинать формировать еще с раннего детства. Контролировать этот процесс должны родители и педагоги образовательных учреждений. Молодежь должна понимать, что физические упражнения и правильные привычки важны для грамотного развития личности.

Формирование здорового образа жизни играет важную роль в жизнедеятельности студентов, поскольку молодое поколение очень часто склоняется к ведению малоподвижного образа жизни и к вредным привычкам, которые всегда отрицательно влияют на общее состояние здоровья организма личности. Необходимо мотивировать студенческую молодежь вести активный образ жизни [5].

Студенты должны начинать формирование здорового образа жизни в первую очередь с занятий физической культурой. Поскольку организм молодого поколения еще находится в стадии своего развития, очень важно правильно относиться к спорту и физическим упражнениям, которые приносят огромную пользу в укреплении здоровья [1]. Именно поэтому физические упражнения играют большую роль в формировании здорового и активного образа жизни студенческой молодежи.

Большой объем времени у студентов занимает учебный процесс, что не позволяет им осуществлять оптимальную двигательную активность, соответствующую их возрасту. При отсутствии необходимого количества двигательной активности у человека ухудшается состояние здоровья и снижается продуктивность в умственной работе, поэтому важно систематически заниматься физическими упражнениями в свободное время. Стоит отметить, что занятия спортом активизируют умственную деятельность, что может благотворно влиять на более продуктивный учебный процесс. С академическими нагрузками студент будет справляться легче, если при этом он будет вести здоровый образ жизни [2].

Немаловажным является и то, что физические упражнения нормализуют общее эмоциональное состояние молодежи. Благодаря занятиям физической культурой студенты легче справляются с психологическим напряжением и стрессовыми ситуациями [1].

Во время занятий спортом важно понимать, что каждый вид физических упражнений играет свою определенную роль в формировании здорового образа жизни личности студента. В соответствии с видом спорта происходит различное влияние на организм человека.

В наше время у многих людей ослаблена сердечно-сосудистая система, которую необходимо укреплять с раннего возраста. Отличным средством для этого

может быть оздоровительный бег [4]. Он всегда является составляющей частью занятий физической культурой у студентов в университете. Этот вид спорта считается эффективным и общедоступным упражнением, для которого не требуются какие-либо дополнительные приспособления.

Дополнительно к оздоровительному бегу необходимо подключать гимнастические упражнения, благодаря которым укрепляется не только сердечно-сосудистая система, но и пищеварительная, дыхательная системы. Более того, занятия гимнастикой способствуют повышению обмена веществ в организме человека, развивают гибкость, координацию движений и выносливость [4].

При выполнении любых физических упражнений важно уделять внимание мышцам тела, так как они являются двигательными органами тела человека, которые необходимо постоянно держать в тонусе [5]. Студенческая молодежь в первую очередь должна развивать мышцы туловища, рук и ног. Также необходимо развивать мышцы туловища для формирования правильной осанки.

Несмотря на перечисленные выше факторы, студенческая молодежь должна заботиться о состоянии своего здоровья, чтобы обеспечить себе счастливую, долгую и успешную жизнь [3].

**Целью исследования** является определение роли физических упражнений в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи.

**Методы и организация исследования.** В исследовании использовались теоретические и психодиагностические методы. Была проанализирована научная литература, благодаря которой осуществлялось анкетирование среди студенческой молодежи на тему исследования.

Выборка исследования составила 67 студентов Вологодского государственного университета (29 девушек (43,3% респондентов), 38 юношей (56,7% респондентов). Возраст участников варьируется от 19 лет до 21 года (19 лет – 57,4%, 20 лет – 36,2%, 21 год – 6,4%).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты анализа социологического опроса студентов ВоГУ свидетельствуют о том, что, многие студенты понимают основную роль физических упражнений в формировании их здорового образа жизни. Также они считают, что активный образ жизни необходимо начинать формировать с самого раннего возраста. Необходимо отметить хорошую степень посещаемости студентов практических занятий по физической культуре в вузе, незначительная их часть не посещает, в соответствии с медицинскими противопоказаниями. Также большинство студентов занимаются

спортом в своё свободное время. При этом они предпочитают заниматься гимнастикой, бегом, спортивной ходьбой, лыжными гонками, боксом, футболом, баскетболом и волейболом. Студенческая молодежь с периодической частотой выполняют утренние и вечерние разминки.

Основываясь на полученных результатах исследования, можно сказать, что большинство студентов понимает, что здоровый образ жизни оказывает положительное влияние на их жизнедеятельность. Студенческая молодежь осознает то, что физические упражнения являются основной составляющей в формировании активного образа жизни человека.

**Заключение и выводы.** Анализ научной литературы, результаты социологического опроса студентов ВоГУ позволяют говорить о том, что физические упражнения играют основную роль при формировании здорового образа жизни. Приоритетным условием для успешной и здоровой жизни современной студенческой молодежи являются занятия физическими упражнениями и спортом.

### **Список источников**

1. Андриященко Л. Б., Витько С. Ю., Шутова Т. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 5. С. 261 - 262.

2. Высоцкая Т. П., Ошеров Н. С. Повышение физкультурно-спортивной активности студентов в России // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. тр. науч.- практич. конф. - Пенза: «Наука и Просвещение», 2017. С. 201–204.

3. Павлютина Л. Ю., Полозкова И. В., Тоцкая Н. А. Оценка биологического возраста как один из методов определения уровня здоровья студенток специальной медицинской группы // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: материалы III Междунар. науч. - практич. конф. Омск, 2022. С. 86 - 89.

4. Копылов Ю.А., Полянская Н. В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. М.: Арсенал образования, 2014. 393 с.

5. Черкашина Н.В., Воробьев Ю.П. Формирование основ здорового образа жизни обучающихся средствами физической культуры // Развитие науки, образования и технологий в XXI веке. М., 2021. С. 130-133.

## Сведения об авторах

*Королева Ирина Валентиновна* – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ВоГУ (Россия).

Spin-код автора: 8059-4725.

*Соколова Ирина Юрьевна* – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ВоГУ (Россия).

Spin-код автора: 6045-6598.

## ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ, СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е. С. Куманцова<sup>1</sup>, Л. Н. Курякова<sup>2</sup>, Е.В. Коробова<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Московский государственный технический университет гражданской  
авиации,*

<sup>2,3</sup>*Московский международный университет,  
г. Москва, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена естественно-научным, социально-биологическим основам физической культуры, как совокупности знаний в области анатомии, физиологии, гигиены, педагогики, других наук фундаментальной части теории и методологии физического воспитания и спортивной подготовки. Движения играют большую роль в развитии и формировании человека. Под воздействием физической тренировки организм человека приспосабливается к различным внешним условиям, увеличивая свои запасы и способности. Регулярные тренировки не только повышают физическую выносливость, но и оказывают положительное влияние на психическое состояние человека, улучшая его умственные способности. Оптимальная физическая активность помогает человеку быть более продуктивным и успешным в повседневных задачах.

**Ключевые слова:** естественно-научные основы физической культуры, социально-биологические основы физической культуры, метаболизм, переутомление, ассимиляция, диссимиляция, адаптация, иммунитет, долголетие.

**Актуальность и цель исследования.** Человеческий организм - сложноорганизованная структура. Его ткани состоят из клеток и межклеточной субстанции. Ткани формируют внутренние органы, которые в свою очередь объединяются в системы органов. Взаимосвязь между клетками, тканями, органами и системами органов оказывает влияние на их функционирование. Работа клеток, тканей, органов и организма в целом зависит от поглощения питательных веществ и разложения органических соединений. Продукты метаболизма, когда попадают в кровь, транспортируются к выделительным органам и выводятся из

организма. Движение крови обусловлено сокращениями сердца, которые регулируются нервной системой. Взаимосвязь и координация между всеми системами органов проявляются в изменении их функций. Увеличение активности одного органа оказывает влияние на работу других. При физической нагрузке происходит ускорение обмена веществ в мышечной ткани, что стимулирует работу сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и других систем органов.

**Цель исследования** - изучение естественно-научных, социально-биологических основ физической культуры.

**Методы** исследования - теоретический анализ литературных источников по теме исследования (анализ, синтез, обобщение, индукции, дедукции, др.).

**Результаты исследования.** Физиологические особенности человеческого организма зависят от генетического типа, воздействия естественной, социальной среды. Организм человека представляет собой сложноорганизованную биосистему. В человеческом теле абсолютно все органы находятся в тесной связи, непрерывном взаимодействии, образуют цельную самостоятельно регулируемую, развивающуюся систему, она обеспечивает совместную работу психики, опорно-двигательных и вегетативных механизмов человека с разноплановыми внешними факторами.

Каждый орган выполняет свою задачу, одна система органов - свою одну функцию. «Функциональные структуры тела (кровеносная, респираторная, сенсорная, костно-мышечная, нервная система, ЖКТ, др.) отвечают за моторную активность человека. Процессы внутри организма обеспечивают жизненно важные функции всего организма» [1, стр.34-38].

Среда, окружающая человеческий организм включает четыре компонента: физический, биологический, социальный, производственный. Она положительно и отрицательно воздействует на человеческое тело. Исследования авторов показывают, что из окружающей среды человек черпает все, что необходимо для его существования, одновременно окружающая среда направляет на человека большой поток воздействий, противодействующих стабильности внутреннего устройства организма. В подобной обстановке организм человека должен своевременно проявить адаптивные реакции, приспособится к новой жизненной среде.

«Высокий уровень двигательной активности непосредственно влияет на дееспособность людей» [6, стр.259-261]. Умственная и физическая активность человека не падает, если им обеспечивается надлежащий подход к физическим

нагрузкам и противодействие негативным условиям внешней среды. Высокая продуктивность человеческого организма поддерживается оптимальной физической подготовкой. «Утомление появляется в результате трудовой деятельности при уменьшении трудоспособности, снижении согласованности регуляторных функций, ощущении усталости. Это состояние свидетельствует о перегрузке тела человека» [2, стр. 88].

Проявление регулярной активности на фоне усталости, нерациональная организация рабочего процесса, продолжительная нагрузка, соединенная с избыточным нервным или физическим стрессом, формируют переутомление. «Ущерб здоровью наносит умственное переутомление, оно приближено к заболеванию, характеризуется длительным реабилитационным циклом. Головной мозг имеет длительный компенсаторный потенциал сразу до состояния переутомления» [4, стр. 213].

Для восстановления состояния организма после утомления или переутомления применяют сбалансированные физические нагрузки, смену видов работ, чередование труда и отдыха, здоровое питание, соблюдение правильного режима. Восстановление достигается быстрее при полноценном сне, приеме некоторых лекарственных препаратов, водных процедурах, массаже, физиотерапии, других реабилитационных мероприятий.

Изучение физиологических процессов, происходящих в организме человека при воздействии на организм неблагоприятных факторов (метеоусловий, уровня шумового, вибрационного фона, радиоактивного облучения, малой интенсивности освещения, др.) важно для успешного выхода из этих состояний. Метеофакторы включают показатели температуры, влажности, скорости движения воздуха. При регулярных колебаниях метеорежима в рабочих зонах может появляться хроническая простуда, суставные болезни, перегрев тела, судороги, другое. Восприимчивость человеческого тела к перепадам температур влечет за собой тепловой дисбаланс, снижение умственной/физической активности, требует периода адаптации. Закаливание помогает повысить сопротивляемость тела человека к колебаниям атмосферных факторов, смене микроклимата, уменьшает период адаптации, увеличивает регенерацию умственной/физической активности после утомления. «Здоровье, понимаемое таким образом, приобретает гораздо более широкое значение. Оно влияет на все сферы нашей жизни, на физическое и психологическое состояние человека и указывает, помимо отсутствия патологий, на состояние «глобального» благополучия» [3, стр. 786–790].

В случае перепадов атмосферного давления в теле человека возможно расстройство вестибулярного аппарата и среднего уха, изменение ориентировки в пространстве. Повышенный уровень шумов вызывает перегрузку слуха и нервной системы человеческого организма. В результате воздействия вибраций понижается тактильная, температурная, болевая чувствительность, острота зрительного анализатора, плохо работает кровеносная система, появляются отрицательные явления в области суставов, др. В приспособлениях к вибрациям большое значение имеет физическая подготовка.

Из-за развития ядерной энергетики встает вопрос о повышении сопротивляемости человеческого организма к воздействию сквозной радиации за счет особых методов физподготовки. «В случае не летальных доз радиационного поражения человеческого тела у физически подготовленных людей регенерация организма произойдет быстрее, трудоспособность вернется раньше» [5, стр. 28].

Уровень освещения рабочего пространства важен как фактор достижения нормальной производственной активности. Авторы исследования уточняют, что при недостатке освещения появляются заболевания зрения, усталость, переутомление, головные боли, увеличивается процент производственных травм.

В случае обучения при интенсификации учебного труда важно совершенствовать условия и режим обучения, отдыха обучаемых, совмещая умственный труд с привлечением физкультурных методов (закаливания, гигиены, др.). Закаливание способствует укреплению сопротивляемости организма, стимулирует метаболизм, работу сердечно-сосудистой, нервной систем. Для поддержания максимальной умственной активности рекомендуется разнообразие методов оздоровления, включая рациональное планирование рабочего времени, активный отдых, нормализацию сна и питания, прогулки на свежем воздухе и отказ от вредных привычек. «Регулярные физические упражнения, особенно в период повышенной умственной нагрузки главный метод поддержания здоровья» [7, стр. 45–48].

Двигательная активность играет ключевую роль в формировании и развитии человека, способствуя адаптации организма к различным изменениям внешней среды, таким как температура, давление, влажность и радиация, и обеспечивая оптимальное функционирование внутренней среды. Физические упражнения способствуют адаптации организма к различным внешним воздействиям, повышают его резервные возможности и улучшают физическую работоспособность.



Давно известно о стимулирующем эффекте влияния рационально выстроенной моторики на повышение уровня продуктивности умственной работы.

Согласно исследованию, физическая активность способствует активации метаболизма, укреплению сердечно-сосудистой, иммунной и мышечной систем, а также предотвращает возникновение заболеваний, повышает устойчивость к негативным воздействиям, улучшает качество сна, придает энергию и повышает работоспособность, что в итоге способствует повышению умственной продуктивности и продлению жизни.

**Заключение и выводы.** Физическая активность благоприятно влияет на организм, улучшая обмен веществ, укрепляя сердце и мышцы, предотвращая заболевания, повышая иммунитет, улучшая эмоциональное состояние и качество сна, придавая бодрость и жизнерадостность, увеличивая работоспособность и продолжительность жизни.

#### Список источников

1. Бармина Е. В. Социально - биологические и психофизиологические основы физической культуры // Вестник РГАТУ. № 7. 2021. С.34-38
2. Бауман А. С. Социально-биологические основы физической культуры. М.: Владос, 2021. 88с.
3. Куманцова Е. С., Коробова Е. В. Формирование физической культуры и здорового стиля жизни студента // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием. Казань, 2021; стр. 786–790.
4. Муллер А. Б. Физическая культура. М.: ЮНИТИ, 2020. 213 с.
5. Решетников Н. В. Физическая культура М.: Академия, 2018. 288 с.
6. Родионова И. А. Фитнес-подготовка студентов гуманитарных институтов // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы науч.-практ. конф. с международным участием. Москва: Московский городской педагогический университет, 2013. С. 259-261.
7. Сухорукова А. С. Социально-биологические основы физической культуры // Вестник РГАТУ. 2019. № 5. С. 45–48

## Сведения об авторах

*Куманцова Елизавета Сергеевна* – старший преподаватель кафедры физического воспитания МГТУГА (Россия).

Scin-код автора: 7574-3247.

*Курякова Любовь Николаевна* - старший преподаватель кафедры физической культуры ММУ (Россия).

*Коробова Елена Валерьевна* – старший преподаватель кафедры физической культуры ММУ (Россия)

Scin-код автора: 9721-4290.

## ОТНОШЕНИЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

В. С. Макарова, Н. В. Блохина

*Северный арктический федеральный университет имени М. В. Ломоносова,  
г. Архангельск, Россия*

**Аннотация:** Все большее количество молодых людей становятся жертвами зависимости, в том числе никотиновой и алкогольной, реже – наркотической. В статье изучается отношение молодого поколения к психоактивным веществам (ПАВ), степень осведомленности о том, что такое ПАВ и каким образом их употребление влияет на человеческий организм. Проведен социальный опрос, который показал, что не все молодые люди имеют представление о том, что такое ПАВ, и их воздействии впоследствии на здоровье.

**Ключевые слова:** психоактивные вещества (ПАВ), здоровьесбережение, молодое поколение.

Психоактивные вещества (ПАВ) – это вещества, которые, при попадании в организм, оказывают влияние на работоспособность центральной нервной системы (ЦНС), способствуют изменению восприятия, настроения, поведения, двигательных функций и способностей к познанию. Постоянное употребление ПАВ приводит к психологической и физической зависимости [3].

К психоактивным веществам относятся алкоголь, табак, никотин, наркотики, токсические вещества (клей, бензин, газ и т.п.). Злоупотребление ПАВ вызывает серьезные проблемы со здоровьем и конфликты индивидуума со средой [5]. Употребление психоактивных веществ вызывает психическую и физическую зависимость и влечет за собой привыкание [4].

Потребление психоактивных веществ является одной из основных причин возникновения большинства хронических заболеваний и связанных с ними осложнений, приводящих к утрате работоспособности, ранней инвалидизации, смерти [2]. Данные статистики указывают на существенное увеличение в России числа подростков, употребляющих ПАВ, при этом 80,8% из них употребляют алкоголь, а 49,5% – страдают табакокурением [4].

В настоящее время, когда происходит активное распространение различных психоактивных веществ, молодому поколению бывает тяжело справиться с желанием начать употреблять их с целью снятия напряжения или стресса, или просто по предложению знакомых попробовать. Причин может быть множество, у каждого они свои. Однако молодое поколение – это будущее государства. За этими людьми стоит его будущее. Поэтому так важно, с самого детства, формировать у молодого поколения такую позицию к психоактивным веществам, чтобы они знали последствия и вред, который наносят ПАВ организму и их будущему.

**Актуальность исследования.** По причине того, что бóльшая часть молодых людей употребляет психоактивные вещества, включая, как минимум, никотин и алкоголь, изучение отношения молодежи к употреблению ПАВ является актуальным.

**Цель исследования** – определить отношение молодежи к психоактивным веществам, в том числе употребляют ли они ПАВ, по какой причине и имеют ли представление о том, что это, и как влияет на человеческий организм.

#### **Организация исследования и методы исследования.**

В исследовании приняли участие молодые люди в возрасте от 15 до 24 лет, 100 человек. Для реализации поставленной задачи было проведено анкетирование (анонимное). В опросе были представлены вопросы об осведомленности молодежи о ПАВ, их отношении к данным веществам, причинах употребления и количестве употребляющих ПАВ из окружения молодых людей.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

По результатам исследования, 61,3% опрошенных знают, что такое психоактивные вещества (рис.1).

Остальные 38,6% - либо имеют не полное представление, либо вовсе об этом ничего не знают. В вопросе анкеты, где было предложено дать определение понятию ПАВ, 80 респондентов попытались сформулировать определение. В то же время не все молодые люди знают определение ПАВ. Большинство ответов, в целом, идентичны: молодое поколение определяет психоактивные вещества как то, что негативно сказывается на психике и здоровье человека.

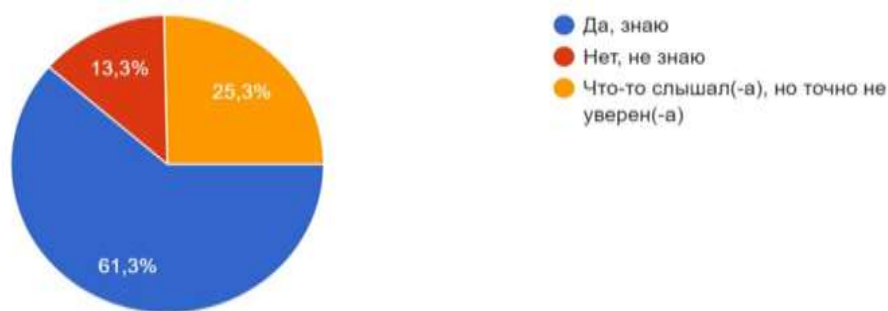


Рис. 1 - Осведомленность респондентов о том, что такое ПАВ, %

Между тем 20% опрошенных ошибочно полагают, что к ПАВ относятся сладости и даже гаджеты. Однако, как известно, ПАВ – это вещества, которые оказывают отрицательное влияние и вызывают зависимость при попадании в наш организм.

Также результаты опроса показывают, 55% относятся к психоактивным веществам негативно, 36% - придерживаются нейтральной позиции, употребляя никотин и алкоголь, и только 9% имеют к ПАВ позитивное отношение, принимая наркотические вещества. Стало известно, что 22% опрошенных не задумываются о последствиях и 11% совершенно не знают о том, какой вред наносят психоактивные вещества нашему здоровью.

Что является причиной употребления психоактивных веществ для молодежи? Для некоторых это способ избавиться от негативных эмоций, стресса и переживаний, поднять настроение после тяжелого дня. Другие употребляют от скуки, с целью испытать новые ощущения. Однако многие становятся жертвами зависимости в силу влияния своего окружения, ведь нелегко в юном возрасте сопротивляться уговорам друзей попробовать хотя бы один раз. Именно это и становится началом зависимости, разрушающей здоровье, а значит и жизнь в дальнейшем. Наше окружение всегда оказывает на нас большое влияние, тем более в молодости. Многие хотят казаться крутыми в глазах друзей и знакомых. И что печально, молодые люди часто не находят иного способа влиться в компанию, кроме как начать употреблять спиртное и курить обычные или электронные сигареты, подражая сверстникам.

Заметный рост уровня потребления ПАВ ряд авторов связывают с вовлечением российской молодежи в модные течения, часто встречающиеся в мире, а также с экономической ситуацией в стране [4]. Также исследователи отмечают

такие причины использования ПАВ как желание быть принятым в группу, реже — протестное поведение и неосознанное любопытство [1].

По результатам анкетирования, у 57,4% опрошенных большинство знакомых употребляют ПАВ (рис.2), что повышает вероятность того, что все большее количество молодых людей начнут употреблять психоактивные вещества в юном возрасте из-за своего окружения.

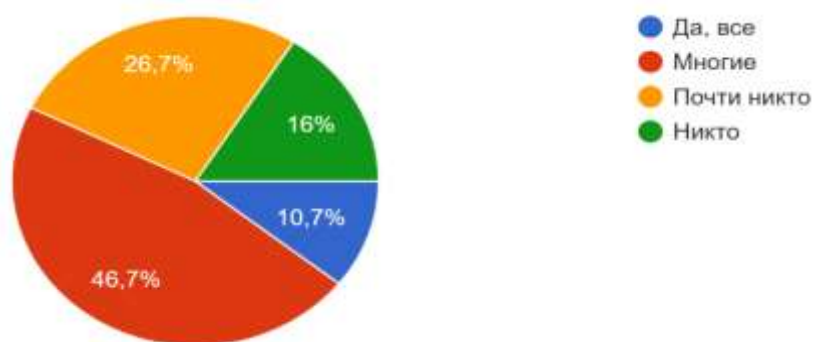


Рис. 2 - Количество человек (из окружения опрошенных), употребляющих ПАВ, %

Профилактические меры в образовательной среде являются значимым фактором в предупреждении употребления молодёжью ПАВ. Задача такой педагогической профилактики – формирование у молодежи негативного отношения к употреблению ПАВ, культивирование ценностей здорового образа жизни [1].

**Заключение и выводы.** Исследование, как и планировалось, показало уровень просвещенности молодого поколения о психоактивных веществах. Результаты оказались неоднозначными. С одной стороны, большинство молодых людей осведомлены данной тематикой. Однако, некоторые люди не имеют представления о том, что такое ПАВ и какое влияние оказывают они на здоровье. Также опрос показал, что большая часть молодежи находится в алкогольной и никотиновой зависимостях.

Большая часть молодого поколения продолжает принимать ПАВ в угоду своим социальным и физиологическим, если речь идет о зависимости, потребностям, осознавая при этом все негативные последствия. Причиной этого, в большинстве случаев, является влияние окружения.

Молодому поколению стоит всерьез задуматься о своих действиях в отношении употребления психоактивных веществ. То, что они начинают делать в молодости, непременно сказывается на их будущем. Существует много способов

справляться с трудностями, самоутверждаться и жить счастливо без употребления психоактивных веществ. Это могут быть занятия спортом физической культурой, интересная работа, хобби, творчество, домашние питомцы, любимая семья или туризм. Все это и многое другое дает человеку огромное количество позитивных эмоций, хороший настрой и желание жить в этом мире. Если мы займем свободное время полезными и интересными увлечениями, не останется мыслей и желания употреблять эти вещества, которые неизбежно приведут нас, в лучшем случае, к проблемам со здоровьем, в худшем – к преждевременной смерти.

### Список источников

1. Казин Э. М., Шерер Т. И. Педагогическая профилактика употребления психоактивных веществ старшими подростками // Отечественная и зарубежная педагогика. 2018. №2 (49). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-profilaktika-upotrebleniya-psihoaktivnyh-veschestv-starshimi-podrostkami> (дата обращения: 31.03.2024).

2. Кислицына О. А. Потребление подростками психоактивных веществ // Народонаселение. 2012. №3 (57). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/potreblenie-podrostkami-psihoaktivnyh-veschestv> (дата обращения: 31.03.2024).

3. Психологическая зависимость от психоактивных веществ // Социально-экономические исследования, гуманитарные науки и юриспруденция: теория и практика. 2016. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-zavisimost-ot-psihoaktivnyh-veschestv> (дата обращения: 30.03.2024).

4. Техтерекова Ю.А. Отношение современных подростков к употреблению психоактивных веществ // Современные научные исследования и инновации. 2015. № 9. Ч. 2 [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2015/09/46980> (дата обращения: 31.03.2024).

5. Юлдашев В. Л., Дорофеева Р. Д., Лермонтова И. Б., Масагутов Р. М., Урицкий Б. Л. Злоупотребление психоактивными веществами в студенческой среде // Медицинский вестник Башкортостана. 2007. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zloupotreblenie-psihoaktivnymi-veschestvami-v-studencheskoj-srede> (дата обращения: 31.03.2024).

## Сведения об авторах

*Макарова Виктория Сергеевна*, студентка факультета Публичной политики и социальных наук ВШСГНиМК, Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова, (Россия).

*Блохина Наталья Викторовна*, старший преподаватель кафедры физической культуры ВШППиФК, Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова», (Россия),

SPIN-код: 1242-0652.



## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА УРОВЕНЬ ПОДВЕРЖЕННОСТИ СТРЕССУ У СТУДЕНТОВ**

О. В. Махонина

*Российский государственный гуманитарный университет,  
г. Москва, Россия*

**Аннотация:** Данная статья посвящена исследованию влияния физической активности на уровень стресса и стрессоустойчивости у студентов, причинам появления тревоги у студентов младших курсов, а также подробному рассмотрению основных аспектов физической активности в современной жизни общества и проблемы стрессового воздействия на учащихся. Особое внимание уделяется изучению влияния занятий спортом на уровень стресса у студентов, среди методов исследования выделяются анализ психологических тестов и исследование основных аспектов рассматриваемой темы. Также в статье подробно раскрываются варианты видов активности среди студентов, которые могут не только улучшить их физическое и психологическое состояние, но и создать уникальную среду, положительно влияющую на организм человека.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, стресс, студенты, тревожность.

**Актуальность и цель исследования.** Актуальность данной статьи заключается в подробном изучении влияния спортивной нагрузки на психическое состояние студентов. Большинство из обучающихся в высших учебных заведениях часто задаются вопросом возможных опций для улучшения их физической и умственной активности, а также снижения уровня стресса. **Целью исследования** является изучение влияния занятий спортом на уровень стресса и стрессоустойчивости у студентов, выявление причин повышенного уровня стресса у молодых людей и значимости спорта в их среде.

**Методы и организация исследования.** Методами исследования являются сбор информации по теме, анализ результатов психологических тестов и опросов, проведенных среди студентов, исследование основных аспектов рассматриваемой темы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Современная физическая культура как часть общей культуры, является деятельностью по усвоению прошлых и созданию новых ценностей, свойственных сфере физического развития, оздоровления, воспитания молодого поколения [4].

Дискуссии о значимости занятий физической культурой и спортом в вузе ведутся до сих пор, однако данная дисциплина продолжает занимать роль одной из ведущих в списке образовательных программ, необходимых для разностороннего и гармоничного развития современной личности. Учебный процесс по физической культуре влияет на формирование волевых, психических, нравственных качеств у студентов. Многие студенты, кроме посещения занятий физической культурой в своем образовательном учреждении, также нередко посещают различные спортивные секции, залы или же занимаются физическими упражнениями и спортом самостоятельно. Современными требованиями к физической культуре и спорту студентов вуза, это применения разнообразных средств оздоровительных технологий, для укрепления здоровья, повышения физической подготовленности [4] и др. Студенты предпочтения отдают соревновательной, игровой деятельности. Так же, большое значение имеет массовый спорт, спорт для всех, учитывающий принципы доступности, индивидуальности. Целевые ориентиры данного вида спорта направлены на обеспечение населения активными видами отдыха, укрепления здоровья, организации рекреации, и др. «Спорт для всех» направлен на повышение уровня двигательной активности человека, как основной части режима дня, здорового образа жизни [4].

За последние несколько лет количество людей, которые занимаются спортом, выросло на треть. Конечно, это и влияние моды на образ жизни, и осознанные изменения в сторону более бережного отношения к собственному организму. Сейчас спорт вошел в жизнь множества людей благодаря широкой инфраструктурной доступности и простоте вхождения в тренировочный процесс. Почти во всех городах можно встретить специальные объекты, которые предоставляют возможность улучшить свои спортивные

навыки и заниматься любимым видом спорта. Отчетливо прослеживается тенденция интенсивного развития спорт-индустрии и повышения интереса к спорту во всем мире.

Развитие спорта имеет огромное значение в современном обществе. Спорт расширяет возможности для реализации потенциала человека и способствует развитию технологий и инноваций в соответствующей области. Более того, развитие спорта имеет важное значение в воспитании здорового поколения. Регулярные занятия спортом в детском возрасте способствуют гармоничному развитию ребенка, укреплению нервной системы, развитию силы воли и другим психологическим качествам [5].

Другим важным аспектом в данном исследовании выступает стресс как актуальная проблема каждого человека, живущего в современном мире.

Подверженность различного рода стрессам наиболее высока в студенческой среде, и с этим связано множество факторов. Наиболее часто с симптомами стресса сталкиваются студенты младших курсов. Прежде всего, это вызвано попаданием в новую среду, а также невозможностью освоиться в ней и построить грамотную коммуникацию с окружающими. Подобная проблема приводит студентов не только к проблемам с социализацией, но и к неосознанному угнетению себя. Кроме того, первокурсники часто отмечали сепарацию от родителей и самостоятельную жизнь как одну из ведущих причин появления тревоги [3].

Далее рассмотрим влияние занятий физической культурой на уровень стресса.

Как показывают результаты многих проведенных исследований, именно занятия спортом среди студентов и молодежи способствуют качественному снижению уровня стресса и открывают новые возможности для совладания со стрессом. Так авторы одного из исследований утверждают, что для регулирования стресса необходимо вести здоровый образ жизни [2].

Подобный результат показан и в других исследованиях на данную тему [1]. Для подтверждения результатов было проведено собственное исследование автора. В нем приняло участие 30 студентов в возрасте 19-25 лет (19 девушек и 11 молодых людей), которые были разделены на 4

группы по уровню вовлеченности в занятия физической культурой и спортом (табл.).

Таблица - Значения группы

Группа	Показатель
1	Не занимается спортом и физической культурой
2	Посещает только занятия физической культурой
3	Посещает занятия физической культурой, а также занимается дополнительным видом физической активности (ходит в спортивный зал/занимается определенным видом спорта/выполняет домашние физические упражнения/занимается спортом на улице)
4	Посвящает большое количество времени своему физическому развитию (2 или более вида физической активности, помимо занятий физкультурой в учебном заведении)

Измерение показателей стресса и стрессоустойчивости проводилось по методикам «Шкала психологического стресса, PSM-25» (Авторы: R. Tessier, L. Lemyre, L. Fillion (1990), адаптация: Н. Е. Водопьянова (2009)) и «Краткая шкала стрессоустойчивости, КШСУ» (Автор: Е. В. Распопин (2009)).

Было выявлено, что 66% респондентов, уделяющих время как занятиям физической культурой, так и дополнительным занятиям спортом, имеют в среднем низкие показатели воспринимаемого стресса (80,1) в сравнении со студентами, не проявляющих интереса к физическому развитию в принципе и теми, кто посещают только занятия физической культурой (13,2% и 19,8% соответственно) – 107,4, что соответствует среднему уровню показателя по шкале. При этом самым низким показателем стресса и самым высоким показателем стрессоустойчивости (65,6 и 4,6 соответственно) обладают представители группы, больше остальных уделяющих время физической культуре и спорту.

**Заключение и выводы.** Таким образом, можно сделать вывод о значимости спорта в жизни студента и его влиянии на такой немаловажный аспект, ставший частью современного мира, как стресс. Так как ритм жизни большинства студентов можно назвать достаточно напряженным,

занятия спортом способны снять стресс от него, но в то же время способствуют сохранению данного ритма, так как стремятся защитить организм от перегрузок и срывов. Потому можно сделать вывод, что регулярные занятия спортом влияют на снижение восприятия стресса и наоборот – повышение уровня устойчивости к нему, что в свою очередь положительно сказывается, как на академической успеваемости студента, так и на его физической и моральной выносливости.

### **Список источников**

1. Балькова Д. В., Савельева О.В. Влияние физической активности на стрессоустойчивость студентов // Вопросы студенческой науки. 2020. №4 (44). С. 58-62.

2. Беляева Ю. Н., Шеметова Г. Н., Досов С. В., Дудыкина И. В. Психологический профиль студенческой молодежи: уровень стресса и возможности его коррекции // Современные наукоемкие технологии. 2019. № 6 С. 131-135.

3. Бильданова В. Р., Бисерова Г. К., Шагиваева Г. Р. Психология стресса и методы его профилактики: учеб.-метод. пособие. Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. 142 с.

4. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие для вузов. 3-е изд. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 384 с.

5. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для вузов. Москва : Издательство Юрайт, 2020. 450 с.

### **Сведения об авторе**

*Махонина Ольга Васильевна*, старший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности Российского государственного гуманитарного университета (Россия).

SPIN-код: 4647-6498.

## ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

О. В. Мараховская<sup>1</sup>, Н. А. Тоцкая<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Омский государственный технический университет,*

<sup>2</sup>*Омский государственный аграрный университет им. П.А.Столыпина*

*г. Омск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлена информация о включение лыжной подготовки в учебный процесс студенток в качестве одной из форм профилактики нарушения репродуктивного здоровья.

**Ключевые слова:** студентки, репродуктивное здоровье, лыжная подготовка, профилактика.

**Актуальность и цель исследования.** Учебные программы по физической культуре и спорту в вузе не предусматривают специальных профилактических мероприятий по сохранению репродуктивной функции студенток [8].

В то же время необходимо отметить, что нарушение репродуктивной функции тормозит физическое развитие, на что указывают исследования гинекологов и педагогов [8, 9].

Улучшение физического развития является актуальной проблемой для молодого растущего организма, поэтому, в ряде исследований мы видим стремление авторов углубить изучение влияние физических нагрузок на организм девушек, занимающихся в рамках учебной программы по физическому воспитанию.

Поэтому внедрение методики комплексного использования традиционных и нетрадиционных средств в программу физического воспитания студенток с учетом климатогеографических условий актуально и позволяет более рационально строить оздоровительный и образовательный процесс [8].

Известно, что физические упражнения имеют немаловажное значение для формирования растущего организма, как мальчиков, так и девочек. Однако для девочек специально направленными из них являются: мышцы спины, брюшного

пресса, диафрагмы, тазового дна. Их воздействие способствует устранению застойных явлений в органах малого таза, увеличению гибкости позвоночника и подвижности тазобедренных суставов, необходимых для благоприятного протекания родовой деятельности – основного предназначения будущей женщины [8]. И, тем не менее, современные технологии физического воспитания не акцентируют особого внимания на этой проблеме, на что указывают свидетельства врачей о повышении случаев оперативного родовспоможения (Кесарево сечения). Основной направленностью физического воспитания девушек является коррекция фигуры либо развития физических качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности. Остаются «в стороне» особенности женского организма, их значимость в биологической функции будущего материнства, что снижает ценность проводимых исследований.

**Цель данного исследования** – включение лыжной подготовки в учебный процесс студенток в качестве одной из форм профилактики нарушения репродуктивного здоровья.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие 60 девушек общеподготовительной группы 1 курса Омского государственного технического университета. Экспериментальная группа (ЭГ) студенток занималась по разработанной нами методике, контрольная группа (КГ) по базовой программе для вуза (по 30 человек в группе). Занятия по лыжной подготовке осуществлялись во втором полугодии учебного года с февраля по март, в соответствии с расписанием, 2 раза в неделю.

**Результаты и их об суждения.** Для реализации цели исследования возникла необходимость выявления динамики специальной подготовленности, которая информативна в профилактике женской репродуктивной функции. Помимо включения в программу физического воспитания в осенний период дозированной ходьбы по пересеченной местности, в ноябре, декабре - силового комплекса на тренажерах, а также комплексы специальнонаправленных физических упражнений во второй половине учебного года (февраль, март) – лыжной подготовки [7].

Лыжная подготовка – это специфический вид как спортивной, так и оздоровительной деятельности, требующий при кажущейся простоте координации движений, проявления выносливости и скоростно-силовых способностей, то есть хорошего уровня физической подготовленности и специального обучения.

При этом необходимо отметить, что для студенток общеподготовительных групп освоение учебной программы раздела «Лыжная подготовка» вызывает значительные затруднения из-за слабой физической подготовленности, отсутствия элементарных теоретических знаний и простейших практических навыков. Для исправления существующей ситуации в учебном процессе при освоении различных разделов программы по физической культуре необходимо активно использовать современные педагогические технологии [6].

Оздоровительная ходьба на лыжах является одним из эффективных средств укрепления здоровья, закаляющего воздействия и физического развития, так как включает в работу большинство мышечных групп. Ходьба на лыжах относится к циклическим видам спортивно-физкультурной деятельности. В основе оздоровительной ходьбы на лыжах должно быть правильное распределение нагрузки соответственно частям занятия, то есть обязательное соблюдение трёх частей: разминки, основной части и заключительной. Обязательны интервалы отдыха между частями занятия. Специфика оздоровительной ходьбы на лыжах в учёте внешних погодных условий (мороз выше 24 градусов и ветер) не допустимы для занятий. Кроме того, передвижение на лыжах проводится, как по равнине, так и пересечённой местности, поэтому необходимо освоение техники лыжных ходов и обучение спускам и подъёмам.

Обязательной частью оздоровительной ходьбы на лыжах должно быть включение интервалов отдыха. Их длительность варьирует соответственно пройденному расстоянию и самочувствию. Необходимо учитывать показатели пульса и дыхания. Характер отдыха может быть пассивным (остановка на лыжах, с опорой на палки), или активным (снижение темпа передвижения, укорочение дистанции).

Интенсивность передвижения меняется от низкой (частота сердечных сокращений – 100-110 ударов в минуту), до средней (частота сердечных сокращений 120-130 ударов в минуту).

Кроме того, большое значение имеет объём физической нагрузки, то есть пройденное расстояние (1000-3000 метров), либо многократное повторение небольших отрезков (200-300 метров) по кругу, от 2-х до 6-8 раз. Суммарный показатель объёма нагрузки можно также определить по реакции сердечно-сосудистой системы на неё. Так при частоте сердечных сокращений 120 уд/мин можно увеличивать число пройденных кругов. При частоте сердечных сокращений 140



уд/мин и более необходимо уменьшать количества пройденного расстояния и включать интервалы отдыха.

Скольжение по лыжне требует сохранения устойчивого равновесия (статического и динамического). Оно обеспечивается «закреплением» голеностопного и коленного суставов. Для начала лыжного хода необходимо, чтобы толчковая нога выполняла отталкивание от снега. Это возможно при разгибании в тазобедренном и коленном суставах. Одновременно необходимо сгибание голеностопа. Маховая нога отводится сначала назад вверх, а затем вперед. В это же время выполняется отталкивание палкой, облегчая давление на скользящую лыжу, (таб.) [8].

Таблица - Динамика показателей силы спины, брюшного пресса, гибкости и подвижности тазобедренных суставов у студенток общеподготовительной группы ( $X \pm m$ )

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Гибкость, см	14,1±1.1	17.6±0,7*	14,1±0,5	17,1±0,5*
Статическая выносливость мышц спины, с	54,5±3,5	70,0±2.6*	51,0±3.6	63.3±2.9*
Статическая выносливость пресса, с	24±1,4	38±1.4*	24±1,4	28±1,4*
Отведения в правом тазобедренном суставе, в градусах	41±1,6	46±1,5*	42±1,6	43±1,3*
Отведения в левом тазобедренном суставе, в градусах	40±1,3	44±1,5*	41±1,2	42±1.2*

Примечание: \* достоверность различий.

Суммарный показатель лыжной подготовки в проведённом исследовании выразился в достоверном изменении состояния мышц спины и брюшного пресса, имеющих первостепенное значение в нормализации репродуктивной функции студенток экспериментальной группы (ЭГ).

**Заключение.** Таким образом, ходьба на лыжах на занятиях по физической культуре и спорту повлияли на заинтересованность студенток к проблеме репродуктивного здоровья, что способствовало у них повышению мотивации к систематическим учебно-тренировочным и самостоятельным занятиям.

## Список источников

1. Величко Т. И., Лоскутова И. В., Аверьянов Ю. Н. Физическое воспитание и развитие самосознания личности студента // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сб. научных статей : материалы. III Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары, 2012. С. 14–17.
2. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе. М.: Педагогическое общество России, 2007. 156 с.
3. Иванов А.Г. Особенности формирования семьи и репродуктивных установок молодежи //Здравоохранение Российской Федерации. 2004. № 4. С. 36–38.
4. Колокатова Л. Ф., Чубаров М. М. Коренные преобразования высшего профессионального физкультурного образования // Проблемы современной организации и содержания профессионального образования: мониторинг качества : материалы Междунар. науч.-метод. конф. М., 2013. С. 154–156.
5. Кокоулина О. П., Копылова Н. Е., Ефремова Н. Г. Повышение заинтересованности студентов в занятиях физической культурой // Теория и практика физической культуры. 2017. № 9. С. 22–24.
6. Мараховская О. В., Сафонова Ж. Б. Технология модульного обучения технике лыжных ходов студентов групп ОФП на основе игрового метода // Materialy VII Miedzynarodowej naukowí – praktycznej konferencji Dynamika naukowych badan : Przemysl, 2011. Vol. 9. P. 60 – 63.
7. Шевелева И. Н., Сафонова Ж. Б., Мельникова О. А., Мамошина И. Н. Особенности силовой подготовки в профилактике нарушения репродуктивного здоровья студенток //Культура физическая и здоровье. 2018. №3(67). С.91–94.
8. Шевелева И. Н., Сафонова Ж. Б. Профилактика нарушения репродуктивного здоровья студенток средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2007. №1. С.17-18.
9. Шушунова М. С. Нетрадиционные методы лечения гинекологических заболеваний у девочек и девочек –подростков. М.: «ТриадаХ». 2000. 210с.

## Сведения об авторах

*Мараховская Оксана Валерьевна* - доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

Spin-код автора: 8865-1583.

*Тоцкая Наталья Андреевна* - старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГАУ, (Россия).

Spin-код автора: 1955 – 5864.

## РОЛЬ ТАНЦА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

Н. В. Орлова, Н. И. Козлова

*Брестский государственный технический университет,*

*г. Брест, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы связанные с определением желаний подростков заниматься танцами. Приведены результаты исследований, которые являются актуальными для решения задач по приобщению подростков к занятиям танцами и хореографией, что может способствовать совершенствованию учебного процесса в школе, а также профилактике различных заболеваний и является эффективным средством укрепления иммунитета учащихся.

**Ключевые слова:** танец, подростки, педагогическое исследование, хореография, здоровье, развитие гибкости.

**Актуальность и цель исследования.** Актуальность заключается в необходимости обучения подростков танцу, определении влияния занятий танцами на общее развитие учащихся, значения танца в жизни школьников.

**Цель** – определить мнение подростков о занятиях танцами.

Значительное влияние на развитие детей оказывают танцы. У детей формируется правильная осанка, эстетическое проявление движений и др.

**Методы и организация исследования.** Анализ научной литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, математическая обработка результатов исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Танец служит эффективным средством профилактики сколиоза и кифоза у школьников. При этом у них происходит улучшение работы сердечно – сосудистой, дыхательной, опорно – двигательной систем, развитие гибкости, координации, ловкости [2]. Танец влияет на развитие социального опыта детей, нравственных качеств: коллективизма, взаимовыручки, чувства ответственности [3, 4] и т.д. Особенное значение имеет танец в формировании опыта эмоционально – ценностных отношений детей [1].

В ходе педагогического эксперимента были опрошены 26 учащихся СШ № 35, 6 «В» класса, г. Бреста, Республики Беларусь. Результаты исследования оказались следующими.

На вопрос «Нужен ли танец современным подросткам?» все учащиеся (26 человек) ответили положительно.

На вопрос «Умеете ли вы танцевать?» положительно – ответили 11 учащихся, не умею – 15.

«Знаете ли Вы, как влияет танец на развитие ребенка?» да – ответили 17 учащихся, нет – 9 учащихся

На вопрос «Нужен ли танец для: укрепления здоровья, общения учащихся, создания позитивного настроения, развития гибкости?», места распределились следующим образом: первое место по количеству ответов занимает развитие гибкости – 16 утвердительных ответов. На втором – здоровье и хорошее настроение – 10 ответов. Общение учащихся – респонденты поставили на 3 место. А на вопрос – «Хотели бы Вы научиться красиво танцевать?»: 8 учеников ответили, что очень хотели бы, 7 – хотели бы, 11 учащихся не хотели бы уметь танцевать красиво.

**Заключение и выводы.** В современном обществе повсеместно присутствует стремление к совершенству, что диктуется модой, которая в данном случае, оказывает положительное влияние на подростков.

Таким образом, дети подросткового возраста заинтересованы в занятиях танцами, многие хотят научиться танцевать не только для того, чтобы иметь эстетичный внешний вид, но и для развития гибкости, ловкости, укрепления здоровья и межличностного общения. В большинстве подростки понимают, что танцы имеют важное значение в здоровом образе жизни школьников, способствуют поддержанию общего тонуса, уверенности в себе, получения активного социального статуса, а также продлевают жизнь и позволяют сохранить работоспособность.

### **Список источников**

1. Бичев В. Г. Роль танца современного ребенка // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 6-1.

2. Болотин А. Э., Орлова Н. В. Направления работы по формированию навыков здоровьесберегающего поведения у студентов вузов // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования : сб. науч. трудов II Междунар. науч.-практ. конф. Ульяновск, 2014. С. 43–45.

3. Козлова Н. И., Орлова Н. В. Влияние аэробики на организм студенток основного и подготовительного отделений // Здоровьесберегающие технологии и системы: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. Барановичи : БарГУ 2016. С. 70–74.

4. Орлова Н. В. Формирование навыков музыкально-ритмического воспитания как важная составная часть становления личности педагога физической культуры // Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы : сб. материалов VI Междунар. науч.-практ. конф. СПб., 2011. С. 167–169.

### **Сведения об авторах**

*Орлова Наталья Васильевна* – доцент кафедры физического воспитания и спорта БГТУ, кандидат педагогических наук, доцент (Республика Беларусь).

*Козлова Наталия Ивановна* – доцент кафедры физического воспитания и спорта БГТУ, кандидат педагогических наук, доцент (Республика Беларусь).

Spin-код автора: 9938-8022.

## **ПРОВЕДЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ВУЗЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ЛФК**

М. С. Репневская

*Донецкий национальный технический университет, г. Донецк, Россия*

**Аннотация.** В данной работе разработаны методы осуществления врачебно-педагогического контроля со студентами специальной медицинской группы и ЛФК, путем применения оздоровительной физической культуры на занятиях физического воспитания в ВУЗе. Важнейшими путями обеспечения полного оздоровительного эффекта физкультуры и спорта являются правильный отбор, рациональная дозировка физических упражнений, максимально возможное устранение из системы подготовки факторов риска, увеличивающих вероятность физического перенапряжения, комплексное использование средств первичной профилактики и восстановления.

**Ключевые слова:** студенты, специальная медицинская группа, учебно-тренировочный процесс, оздоровительная физическая культура, лечебная физическая культура.

**Актуальность и цель исследования.** Первоочередной задачей преподавателя, работающего в сфере реабилитации студентов специальной медицинской группы, является обучение основным двигательным навыкам и содействие выработке основных физических качеств, таких как координация, выносливости, ловкости и быстроты.

Отсутствие координации у студентов специальной медицинской группы вуза – важная проблема. Так как, вследствие хронических болезней молодые люди малоподготовлены и имеют плохую координацию, также можно говорить и о других физических качествах – выносливости и ловкости. Осуществить на практике эти задачи помогут упражнения с различными сигналами, хлопками, с поворотами на  $180^{\circ}$ , на  $360^{\circ}$ , с переменной направлений во время бега, с выполнением упражнений с закрытыми глазами, а также простые элементы из акробатики - перевороты, кувырки.

В данной работе разработаны методы осуществления врачебно-педагогического контроля со студентами специальной медицинской группы и ЛФК, путем применения здоровьесберегательных технологий на занятиях физического воспитания в вузе. Основными условиями обеспечения здоровьесбережения на занятиях физической культуры и спорта являются оптимальный объем физической нагрузки, системное использование средств профилактики и реабилитации, устранение факторов риска [1, 2, 3] и др.

В условиях современного мира с появлением умных гаджетов, облегчающих учебную и трудовую деятельность, резко сократилась двигательная деятельность студентов по сравнению с предыдущим поколением. Следствие этого, приобретение гиподинамии, потеря естественного иммунитета и адаптационных сил организма, развитие хронических заболеваний, слабый костно-мышечный корсет, а также приобретенные и врожденные заболевания зрения, развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата (неправильная осанка, сколиозы, кифозы и плоскостопие) [4, 5].

В современном ритме большой временной занятости, студенту тяжело выбрать время для занятий физическим воспитанием, а особенно студенту специальной медицинской группы и ЛФК. Так как, пропуски занятий могут быть из-за какой-то хронической болезни, из-за травмы или после оперативного вмешательства [2, 4]. У данных студентов наблюдается отсутствие желания заниматься физическими упражнениями, не соответствующий уровень навыка их выполнения и др. В связи с этим актуальным становится оптимизация их физической активности [1, 2, 3].

**Цель исследования:** описание опыта проведения оздоровительно-тренировочных занятий в вузе со студентами специальной медицинской группы и ЛФК.

Таким образом, влияние физической реабилитации на студента специальной медицинской группы и ЛФК, первоочередными являются следующие задачи:

- 1) постепенно укрепить здоровье студента;
- 2) создавать «правильные» привычки здорового образа жизни;
- 3) формировать режим дня студента, чередовать периоды отдыха и работы;
- 4) вырабатывать у студента потребность в двигательной нагрузке, а также заинтересованность в занятиях физическим воспитанием [1, 2].



Оздоровительный эффект на организм студента оказывает повышенная физическая двигательная активность. Так под влиянием физической нагрузки улучшается работа сердечно - сосудистой системы, улучшается работа сердечной мышцы, повышается эластичность и гибкость кровеносных сосудов, улучшается наполняемость кровеносных сосудов кислородом, а также идет улучшение легочной вентиляции, вследствие этого работа дыхательной системы [4, 5].

Конечно, осуществить на практике учебно-тренировочного процесса методы физической реабилитации можно лишь с помощью внедрения всех форм и средств комплексной реабилитации. Работая со студентами СМГ, нельзя забывать, чтобы добиться успеха реабилитационных мероприятий нужно соблюдать принцип последовательности и постепенности, чередуя интервалы работы и отдыха [1, 2, 3].

**Методы и организация исследования.** В качестве методов исследования выступают анализ научно-методической литературы, наблюдение, обобщение, методы физической реабилитации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На современном этапе уровень здоровья студентов снижен, особенно это наблюдается на студентах специальной медицинской группы. Основными средствами оптимизации двигательной активности студентов являются физические упражнения, спорт (рис.).



Рисунок 1 – Средства ЛФК - физические упражнения.

Анализируя статистику заболеваний нашего ВУЗа наиболее распространенные заболевания среди студентов (2019-2020 учебного года) ДонНТУ I-го и II-го курса специальной медицинской группы: желудка и кишечника; эндокринной системы; половой системы и репродукции; вегетососудистая дистония; заболевания печени и желчевыводящих путей; почек; костно-мышечная система;

заболевания органов дыхания; заболевания сердца и сосудов; нарушение осанки и сколиоза 1 и 2 степени; плоскостопие 1 и 2 степени.

Что же нужно учитывать преподавателям, сталкиваясь с разноплановой подготовленностью студентов, планируя занятия с группами здоровья?

Необходимо планирование занятий специальной медицинской группы с учетом особенностей студентов, определенной методики занятия, состоящей из четырех его частей. На первом этапе занятия происходит адаптация дыхательной, сердечно – сосудистой систем, с использованием общеразвивающих, дыхательных упражнений. На втором этапе занятия актуально увеличение объема и интенсивности упражнений для физического развития и укрепления здоровья студентов. Используется ходьба, бег различной интенсивности. Третий этап характеризуется повышением физической подготовленности студентов. Применяются упражнения с предметами (гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками и др.) (рис. 2) [5, 6, 7].



Рисунок 2 – Проведение занятия ЛФК

На четвертом этапе происходит стабилизация физиологических функций и физической подготовленности [6, 7].

В работе со студентами специальных медицинских групп мы использовали следующие методы:

1. Методы физической реабилитации, которые включают в себя все формы и средства комплексной реабилитации: специальные и общеразвивающие упражнения, утренняя гигиеническая гимнастика, дозированная ходьба, частая смена исходных положений лечебной гимнастики, а также использование при

различных заболеваниях комплексов физической реабилитации в домашних условиях в течение 15-20 мин. в качестве самостоятельной работы студентов.

2. На практике исследовали функциональные возможности студентов специальной медицинской группы и ЛФК первого и второго курсов ДонНТУ (2018 – 2019 учебного года).

3. Разработали согласно заболеваниям, учитывая диагноз и рекомендации врача двигательный режим для студентов (2018-2019 учебного года) ДонНТУ I-го и II-го курса специальной медицинской группы и ЛФК.

4. Изучили клиническую картину заболеваний студентов ЛФК и специальной медицинской группы, а также внешние и внутренние факторы заболеваний студентов, используя медицинскую, педагогическую и специальную литературу по комплексной физической реабилитации.

В качестве рекомендаций по работе со студентами специальных медицинских групп является использование оздоровительной гимнастики (оздоровительной аэробики и др.). В современное время создано достаточно много оздоровительных программ по оздоровительной аэробике. Цель оздоровительной аэробики - укрепить и оздоровить организм человека и повысить выносливость, что немаловажно в наших условиях [5,6,7]. Оценить же эффективность этих программ - это применять их на практике. Сейчас есть в контенте много стриминговых сервисов на которые можно войти студенту, выбрать под свое физическое состояние комплекс спортивных упражнений, и выполнять их под музыкальное сопровождение. Причем это может сделать и студент, находящийся на дистанционном обучении, в домашних условиях - получить физическую нагрузку на положительном эмоциональном подъеме [6, 7].

**Заключение и выводы.** Таким образом, анализ литературы, статистических данных заболеваний студентов ДонНТУ позволили разработать методы осуществления применения здоровьесберегательных технологий на занятиях физического воспитания в вузе со студентами специальной медицинской группы и ЛФК.

### Список источников

1. Ананьев В. А. Концептуальные основы учебной программы «Психология здоровья» В.А. Ананьев \ \ III Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии. СПб., 1996. С.16-17.

2. Генш Н. А., Клипина Т.Ю., Улыбина Ю.Н. Справочник по реабилитации. Ростов н /Д: Феникс, 2008. 348 с.

3. Головин В.А Физическое воспитание: учебник. М.: Высш. шк., 1983. 391с.

4. Лейзерман В. Г., Бугрова О. В., Красиков С. И. Восстановительная медицина : учеб. пос. Ростов н \Д.: Феникс, 2008. 411с.

5. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп. URL: [https:// revolution.allbest.ru/medicine/00644901\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/medicine/00644901_0.html) (дата обращения 7.03.2024).

7. Особенности методики занятий с группами здоровья. URL: [https:// kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/ osobiennosti-mietodiki-zaniatii-s-gruppami-zdorov-ia/](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/osobiennosti-mietodiki-zaniatii-s-gruppami-zdorov-ia/) (дата обращения 10.03.2024).

### **Сведения об авторе**

*Репневская Майя Станиславовна* – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ДонНТУ (Россия).

Spin-код автора: 2793-4718.

## **ЗНАЧИМОСТЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

З. Р. Совмиз

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и  
туризма,  
г. Краснодар, Россия*

**Аннотация.** В статье представлен анализ взаимосвязей различных видов копинг-стратегий и соревновательной надежности подростков, занимающихся художественной гимнастикой. Решающие факторы в достижении спортивных высот в условиях острой конкуренции – это стрессоустойчивость и эффективно преодолевать трудности, что делает значимым изучение роли копинг-стратегий в формировании соревновательной надежности. Анализ особенностей взаимосвязи стратегий преодоления стресса и соревновательной надежности позволил выявить их небольшое количество. Установлено, что умение в стрессовой ситуации планировать пути решения проблемы способствует росту соревновательной надежности подростков-гимнасток.

**Ключевые слова:** подростки, соревновательная надежность; копинг-стратегии; художественная гимнастика.

**Актуальность и цель исследования.** Острая конкурентная среда в профессиональном спорте создает специфические условия для психики юных спортсменов, что привлекает особое внимание к сохранению соревновательной надежности, особенно тех спортсменов, которые находятся на сензитивном этапе подросткового возраста и переживают присущие ему кризисные состояния и особенности [1-4].

Высокая физическая активность, риски травматизации, растущий уровень напряжения, требования к распорядку и режиму дня спортсмена, дисциплинированности, рациону питания, пик профессиональной спортивной карьеры в художественной гимнастике в сочетании с необходимостью обучения в общеобразо-

вательной школе и изменениями, происходящими в организме как физиологическом, так и в психологическом аспекте, оказывают чрезмерную нагрузку на психику юных спортсменов [4].

Представленные факторы значительно усложняют процесс преодоления стрессовых ситуаций, в зените которых непроизвольно оказывается спортсмен как главный участник профессиональной спортивной деятельности.

Соответственно, умение конструктивно противостоять стрессу и сохранять самоконтроль – решающие характеристики спортивной успешности в условиях постоянно растущей конкуренции на фоне мастерства большинства спортсменов [2, 4].

Таким образом, целью исследования явился анализ значимости копинг-стратегий в формировании соревновательной надежности подростков, занимающихся художественной гимнастикой.

**Методы и организация исследования:** опросник психологической надежности спортсмена (В.Э. Мильман); методика диагностики копинг-стратегий (Р. Лазарус); методы математической статистики в виде коэффициента корреляции Пирсона.

**Выборка исследования.** 25 подростков от 12 до 15 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на базе исследования – МБОУ СДЮСШ №1 г. Краснодара. Квалификация – КМС.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Реализация поставленной цели предполагала проведение корреляционного анализа между копинг-стратегиями и компонентами соревновательной надежности.

Анализ полученных данных позволил выявить наличие трех достоверных взаимосвязей:

- копинг в виде принятия ответственности отрицательно коррелирует с саморегуляцией ( $r=-0,482$ ;  $p\leq 0,01$ );
- копинг в виде дистанцирования отрицательно коррелирует со стабильностью и помехоустойчивостью ( $r=-0,462$ ;  $p\leq 0,01$ );
- копинг-стратегия в виде планирования решения проблемы положительно коррелирует со стабильностью и помехоустойчивостью ( $r=0,428$ ;  $p\leq 0,05$ ).

Интерпретируя полученные данные, отметим, что сохранение стабильной соревновательной надежности в сложных стрессовых условиях возможно благодаря высокоразвитому навыку планирования путей и способов для решения возникающей проблемы.

Чем чаще подростки прибегают к таким способам преодоления стресса, как желание отстраниться от социума, установить свои границы в отношениях с другими людьми, взять на себя большую ответственность, тем ниже показатели надежности в соревновательной деятельности, так как данные мотивы сами по себе являются достаточно тревожными и вызывающими стресс.

Умение рефлексировать проблемные ситуации; исходя из этого, планировать свои действия; оказывать целенаправленное воздействие на разрешение проблемы способствует росту устойчивости к помехам и раздражителям, росту самообладания в условиях незапланированных изменений ситуации.

Столь немногочисленное количество взаимосвязей объясняется нами тем, что механизм присоединения копингов в процесс сохранения надежности для данной возрастной группы спортсменов является достаточно энергозатратным. С одной стороны, актуальные мотивы данного возраста связаны преимущественно с сохранением статуса среди сверстников и обозначением своей взрослости. С другой, юный возраст гимнасток с ранним видом профессионализации, требования к дисциплине, отсутствие самостоятельности в принятии ответственных решений приводят к отсутствию необходимости включать собственные ресурсы гимнасток для сохранения соревновательной надежности, так как данный механизм не интериоризирован и в большей степени реализуется через указания тренера.

**Заключение и выводы.** Анализ значимости копинг-стратегий в формировании соревновательной надежности подростков, занимающихся художественной гимнастикой, позволил выявить их немногочисленное количество. Высокое предпочтение в стрессовой ситуации планирования в решении проблемы и низкое предпочтение дистанцирования способствуют росту такого компонента соревновательной надежности как стабильность и помехоустойчивость. Принятие ответственности при высоких показателях будет способствовать снижению саморегуляции, что является антиресурсным показателем. Данный факт объясняется спецификой данного вида спорта и юным возрастом гимнасток.

### Список источников

1. Горская Г. Б., Егорова В. С. Уровневая регуляция психической устойчивости и соревновательной тревожности спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2021. № 11. С. 35-38.

2. Маркелов В. В., Подлипняк Ю. Ф. Особенности детерминации соревновательной надежности в спорте // Вестник экономической безопасности. 2018. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-determinatsii-sorevnovatelnoy-nadezhnosti-v-sporte> (дата обращения: 27.02.2024).

3. Плешкань А. В., Дубовова А. А., Масенко Г. Ю., Жильченко О. Г. Значение психологической тренировки для высококвалифицированных гимнасток // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2015. № 3. С. 190-193.

4. Распопова А. С., Берилова Е. И., Босенко Ю. М. Предпосылки психологической надежности подростков, занимающихся в греблей на байдарках и каноэ // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7(209). С. 327-329.

### **Сведения об авторе**

*Совмиз Зарема Рустемовна*, доцент кафедры психологии КубГУФКСТ, кандидат психологических наук (Россия). Spin-код 1798-8949.



## ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО И АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

И. Ю. Соколова, В. В. Филь, Е. В. Луценко

*Вологодский государственный университет, г. Вологда, Россия*

**Аннотация.** В данной статье изучаются вопросы необходимости занятий физической культурой в формировании основ здорового образа жизни человека. Рассматриваются темы влияния спорта на людей молодого возраста. Рассматриваются вопросы необходимости пропаганды формирования активного образа жизни. В ходе исследовательской работы изучается влияние физической деятельности на молодых людей.

**Ключевые слова:** физическая культура, активный образ жизни, здоровый образ жизни, здоровье, спорт, физические упражнения.

**Введение.** Понятие физической культуры является центральным в теории физической культуры и всего физкультурного образования в целом. При этом оно не включает в себя нагрузки, связанные с деятельностью бытовой, трудовой и т. д. Цель таких нагрузок с точки зрения физической культуры негуманна и вредна, так как такая активность часто достигается через перенапряжение. Занятия физической культурой направлены на гармоничное развитие человека, укрепление его здоровья, развитие физических качеств [1 с. 156].

Здоровье является важнейшей составляющей жизни любого человека, так как это состояние физического, психологического и общественного благополучия личности. Забота о своем физическом, психологическом и моральном состоянии относится к обязанности человека. Эта обязанность заключается не только в отсутствии физических заболеваний личности [2, с. 261].

Основными факторами состояния здоровья человека являются здоровый и активный образ жизни личности, экология окружающего мира, наследственность и медицина. Главным фактором, конечно же, является здоровый образ жизни, именно он оказывает самое значительное влияние на здоровье человека.

Под понятием здорового образа жизни подразумевается активная жизнедеятельность людей, здоровьесберегающий стиль жизни, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья личности.

Формировать ценность здорового и активного образа жизни необходимо начинать с самого раннего возраста. Это является обязанностью родителей и педагогических работников образовательных учреждений. Необходимо с детства объяснять молодому поколению всю важность спорта и правильного питания в их жизни [3, с. 201].

Занятия физической культурой нацелены на формирование в людях стремления к здоровому и активному образу жизни [2, с. 262]. Известным фактом является то, что малоподвижный образ жизни и вредные привычки (курение, употребление алкоголя и наркотиков) отрицательно влияют на состояние здоровья человека. Особенно часто к такому негативному стилю жизни начинают привыкать молодые люди, которые только недавно стали совершеннолетними.

Физическая культура, спортивные занятия являются частью культуры, направленной на укрепление здоровья человека и на развитие психофизиологических способностей личности при выполнении разнообразных физических упражнений.

Занятия спортом повышают работоспособность человека, ускоряют обменные процессы в организме, укрепляют мышцы, развивают и координируют двигательную активность, улучшают работу всех органов и систем человека. В связи с этим, очень важно в подрастающем поколении воспитывать естественное желание вести здоровый образ жизни [3, с. 203].

В настоящее время обычно выделяются такие составляющие здорового образа жизни: личная гигиена, активный образ жизни, закаливание, правильное питание, отказ от вредных привычек, правильный распорядок дня, оптимальный двигательный режим.

Отдельное внимание необходимо уделить формированию здорового и активного образа жизни средствами физической культуры, так как оптимальный двигательный режим является важнейшим условием сохранения здоровья личности [3, с. 204].

Основой оптимального двигательного режима является регулярное выполнение физических упражнений, которые способствуют укреплению и сохранению здоровья личности. Важное значение имеет ежедневное выполнение самых

элементарных физических действий. Например, делать утреннюю зарядку, совершать ежедневные пробежки и пешие прогулки. По возможности, можно ежедневно ходить по лестницам, а не передвигаться с помощью лифта и добираться до места работы или учебы пешком, а не на личном или общественном транспорте.

Регулярные занятия физической культурой и спортом являются одним из способов достижения гармонии в жизни человека. Более того, необходимо отметить, что выполнение физических упражнений, которые обязательно должны находить место в режиме дня человека, оказывают положительное влияние не только на сохранение и укрепление здоровья, но и на производственную, психическую и умственную деятельность личности [6, с. 130]. Однако не каждая двигательная деятельность является физическим упражнением. Упражнением физической культуры может быть только то действие, которое специально подобрано для воздействия на различные человеческие системы и органы под определенной нагрузкой. Физическая нагрузка благотворно влияет на весь человеческий организм, она тренирует сердечно-сосудистую систему, укрепляет костно-мышечную систему.

Физические упражнения и занятия спортом могут дать положительный эффект только при соблюдении определенных правил [4, с. 82].

При занятиях физической культурой следует помнить о том, что они могут принести для здоровья не только пользу, но и вред, если заниматься с очень большими нагрузками или в период болезни. При выполнении спортивных упражнений необходимо постепенно повышать нагрузки, чтобы организм успевал к ним привыкать.

Стоит напомнить, что физические упражнения оказывают влияние не на какой-либо конкретный орган или систему человека, а на весь организм в целом. В то же время, совершенствование разнообразных систем организма происходит с разной степенью отчетливости. Особенно выражено развивается система мышц. Изменения мышечной системы касаются увеличения объема мышц, улучшения работы органов дыхания. Благодаря изменениям в системе дыхания, улучшается сердечно-сосудистая система. В целом, занятия спортом развивают выносливость, гибкость, повышают настроение и стимулируют обмен веществ [4, с. 83].

Особую пользу приносят занятия на открытом воздухе, так как при этом происходит еще и закаливание организма, благодаря чему уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний [5, с. 91].

Можно сказать, что формирование основ здорового и активного образа жизни средствами физической культуры положительно влияет на весь человеческий организм, повышая настроение и укрепляя иммунитет.

Хочется добавить, что сейчас в Российской Федерации активно развивается спортивная индустрия. Строятся спортивные площадки, стадионы, арены, открываются спортивные школы. Происходит рекламирование разнообразных тренажерных залов, профессионального спорта в средствах массовой информации. Множество матчей и соревнований транслируется по телевизору и в интернете. Именно таким образом в Российской Федерации пытаются привлекать молодежь к занятиям спортом [3, с. 202].

**Цель исследования:** определение необходимости формирования здорового и активного образа жизни средствами физической культуры среди молодых людей.

**Методы и организация исследования.** Для того чтобы осуществить исследование потребовалось воспользоваться теоретическими и психодиагностическими методами исследования. В ходе работы была изучена необходимая информация, опираясь на которую появилась возможность провести анкетирование среди молодежи на тему исследования.

Для того чтобы подтвердить необходимость формирования здорового и активного образа жизни средствами физической культуры среди молодого поколения, было принято решение провести небольшой социологический опрос среди студентов-первокурсников Вологодского государственного университета.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В социологическом опросе приняли участие 57 человек (19 девушек (33,3% респондентов), 38 юношей (66,7% респондентов)). Возраст участников варьируется от 18 до 23 лет (18 лет – 52,6%, 19 лет – 26,3%, 20 лет – 15,8%, 21 год – 1,8%, 22 года – 1,8%, 23 года – 1,8%).

Проведя анализ данных, полученных при опросе, были получены следующие результаты:

1 вопрос исследования: «Как вы считаете, необходимо ли поддерживать здоровый и активный образ жизни?». Большинство респондентов (94,7%) счи-

тают, что нужно обязательно поддерживать здоровый образ жизни, хотя некоторая часть будущих специалистов (5,3%) считают, что активный образ жизни можно не поддерживать.

2 вопрос исследования: «Как вы считаете, важны ли занятия физической культурой в формировании здорового и активного образа жизни?». С положительной стороны на этот вопрос ответили почти все участники опроса (91,2%), а отрицательный ответ дали только 8,8% респондентов.

3 вопрос исследования: «Посещаете ли вы практические занятия по физической культуре в университете?». Многие студенты (94,7%) ответили, что они посещают занятия по физической культуре в университете, но 5,3% будущих специалистов всё-таки отметили, что они не посещают практические занятия по этой дисциплине. Студенты, которые не посещают практические занятия по физическому воспитанию в университете, не делают этого по медицинским показаниям.

4 вопрос исследования: «Занимаетесь ли вы спортом в свободное от учебы время?». Отвечая на этот вопрос, большинство студентов (66,7%) сказали, что они занимаются спортивной деятельностью в свободное от учебного процесса время, но, в то же время, целых 33,3% будущих специалистов отметили, что они спортом помимо учебных занятий не занимаются.

5 вопрос исследования: «Если занимаетесь, то, какими видами спорта вы занимаетесь?». На этот вопрос вариантов ответов не было предложено, студенты должны были самостоятельно указать свои варианты ответов. Большинство респондентов указали, что занимаются плаванием, бегом, настольным теннисом, футболом, баскетболом, волейболом, спортивной ходьбой, лыжными гонками, танцами и боксом. Все эти виды спорта развивают у студентов выносливость, вырабатывают силу воли, закаливают организм, повышают настроение и укрепляют иммунитет.

6 вопрос исследования: «Выполняете ли вы утренние и вечерние разминки?». 22,8% респондентов ответили, что они выполняют разминки, но очень редко, 26,3% сказали, что они выполняют разминки, но не каждый день, 21,1% отметили, что они разминок не выполняют совсем, и 29,8% респондентов выполняют утренние и вечерние разминки ежедневно.

7 вопрос исследования: «Занимаетесь ли вы закаливанием?». Большинство студентов (57,9%) ответили, что они занимаются закаливанием, но 42,1% будущих специалистов всё же сказали, что они этим не занимаются.

8 вопрос исследования: «Вы предпочитаете добираться до места учебы пешком или передвигаться на каком-либо виде транспорта?». 64,9% респондентов отметили, что предпочитают ходить пешком, но в то же время целых 35,1% будущих специалистов передвигаются до места учебы на каком-то транспорте.

9 вопрос исследования: «Соблюдаете ли вы режим дня?». Большинство будущих специалистов (50,9%) ответили, что соблюдают режим дня, 28,1% студентов не соблюдают его, но хотят это делать, но в это же время 21,1% даже не обладают желанием этим заниматься.

10 вопрос исследования: «Придерживаетесь ли вы принципов правильного и здорового питания?». Многие студенты (46,7%) ответили, что придерживаются принципов правильного питания, 40% обучающихся не придерживаются, но желают начать это делать, и только 13,3% будущих специалистов этим не занимаются и не хотят это делать.

Таким образом, анализ результатов социологического опроса показал, что большинство студентов считает необходимо поддерживать здоровый и активный образ жизни, а для этого очень важно заниматься физической культурой. Радует то, что почти все студенты посещают практические занятия по этой дисциплине в университете, а те, кто не делает этого, не посещают их по уважительной причине. Хочется также отметить, что более половины будущих специалистов занимаются различными видами спорта в свободное от учебы время. Респонденты танцуют, плавают, бегают, занимаются боксом и лыжными гонками, играют в футбол, баскетбол, волейбол и настольный теннис. Почти все студенты периодически выполняют утренние и вечерние разминки и занимаются закаливанием своего организма. Радует и то, что многие студенты предпочитают ходить до места учебы пешком, а не передвигаться на общественном или личном транспорте, ведь это тоже укрепляет человеческий организм. Многие будущие специалисты соблюдают режим дня и придерживаются принципов правильного и здорового питания или желают начать этим заниматься.

По результатам данного социологического исследования можно сделать вывод, что большая часть молодых людей осознает ценность здорового и активного образа жизни и отмечает важность занятий спортом в его формировании.

Немаловажным является и то, что занятия спортом способствуют формированию эстетического воспитания людей, улучшают их фигуры, поддерживают

мышечную массу, способствуют профилактике заболеваний опорно-двигательной системы, простудных, сердечно-сосудистых и др., воспитывают моральные и духовные качества характера личности.

**Заключение и выводы.** Таким образом, формирование основ здорового и активного образа жизни невозможно без использования средств физической культуры. Для того чтобы прожить счастливую, здоровую, успешную и долгую жизнь любой человек должен обязательно заниматься физической культурой и спортом.

### **Список источников**

1. Андреев А. В., Лебедева А. В. Исследование отношения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом как средству укрепления здоровья // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы симпозиума в рамках XVII (XLIX) Междунар. науч. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2022. С. 156-158.

2. Андрющенко Л. Б., Витько С. Ю., Шутова Т. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 5. С. 261.

3. Григорьев В. И., Давиденко Д. Н. Образ жизни и здоровье студентов: учеб.- метод. пособие. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. 119 с.

4. Еркомайшвили И. В. Основы физической культуры. Екатеринбург, 2004. 191 с.

5. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М.: АО «Аспект Пресс», 1995.-144с.

6. Черкашина Н.В., Воробьев Ю.П. Формирование основ здорового образа жизни обучающихся средствами физической культуры // Развитие науки, образования и технологий в XXI веке. М., 2021. С. 130-133.

### **Сведения об авторах**

*Соколова Ирина Юрьевна* – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ВоГУ (Россия). Spin-код автора: 6045-6598.

*Филь Валерия Владиславовна* - старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ВоГУ (Россия). Spin-код автора: 8668-4109.

*Луценко Евгения Владимировна* - старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ВоГУ (Россия). Spin-код автора: 3929-4373.



## **ВЛИЯНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ**

Е. А. Сотниченко, И. Б. Шлак, М. Т. Бегалин  
*Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева,  
г. Петропавловск, Республика Казахстан*

**Аннотация.** Рассматриваются самостоятельные занятия физическими упражнениями как фактор повышения физической подготовленности учащихся 14-15 лет. В статье показывается отношение подростков к использованию самостоятельных занятий физической культурой. Доказывается эффективность применения самостоятельных занятий физической культурой подростков с целью совершенствования физической подготовленности.

**Ключевые слова.** Самостоятельные занятия, физическая культура, физическое воспитание, мотивация, здоровый образ жизни, физическая подготовленность

**Актуальность и цель исследования.** Важнейшей задачей школьного физического воспитания является воспитание здорового поколения.

Приобщение подростков к физической культуре является важной составляющей формирования здорового образа жизни. При широком использовании организованных форм занятий по физической культуре, существенную роль приобретают самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни предъявляют высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Так как программа физического воспитания в школах не предусматривает достаточного времени для развития физических качеств, поэтому возникает необходимость вводить в режим дня школьников самостоятельные занятия физической культурой.

Правительством РК принят Закон «О физической культуре и спорте» [4, 5], где говорится о национальном самосознании и обеспечении долгосрочной социальной стабильности. Важным фактором, определяющим состояние здоровья

населения, является поддержание оптимальной двигательной активности в течение жизни каждого гражданина.

Потребность в самостоятельных физических упражнениях школьников 14-15 лет постоянно возрастает, что определяет актуальность темы исследования [1, 2, 3].

Проблема исследования обусловлена необходимостью разрешения ряда противоречий между: потребностью подросткового поколения в самостоятельных занятиях физической культурой и низким уровнем основ методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Для целенаправленного изучения особенностей самостоятельных занятий физическими упражнениями как одного из путей повышения физической подготовленности учащихся средних классов было проведено экспериментальное исследование на базе Узункольской средней школы района М. Жумабаева (Казахстан). Выборка исследования составила 30 школьников в возрасте 14 - 15 лет. Организация исследования проходила в три этапа.

На первом этапе, в сентябре 2021 года проводился констатирующий эксперимент, направленный на выявление мотивации к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся контрольной и экспериментальной групп (КГ, ЭК), на определения уровня теоретических знаний и физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста [7].

На втором этапе осуществлялся формирующий эксперимент, с целью проверки эффективности использования самостоятельных занятий физическими упражнениями на уровень физической подготовленности школьников (ноябрь 2021 – март 2022 года).

На третьем этапе, в апреле, мае 2022 года использовался контрольный срез, проводился анализ и обобщение полученных результатов исследования, формулировались выводы [6, 7].

Для решения поставленной задачи применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; анкетирование; педагогический эксперимент; тестирование.

Было проведено анкетирование в контрольной группе и экспериментальной группе по выявлению отношения старших подростков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и методам самоконтроля.

По результатам анкетирования в двух группах установлено, что школьники 14-15 лет очень мало посещают спортивные секции 5%, спортивно-оздоровительный фитнес 5%, самостоятельно, физическими упражнениями занимаются 5% человек. В школьных соревнованиях и спортивных мероприятиях участвуют 25% человек. По результатам этих вопросов складывается неблагоприятная картина, 60% школьников считают, что занятия физической культурой не дают положительного результата в жизни человека, рис.

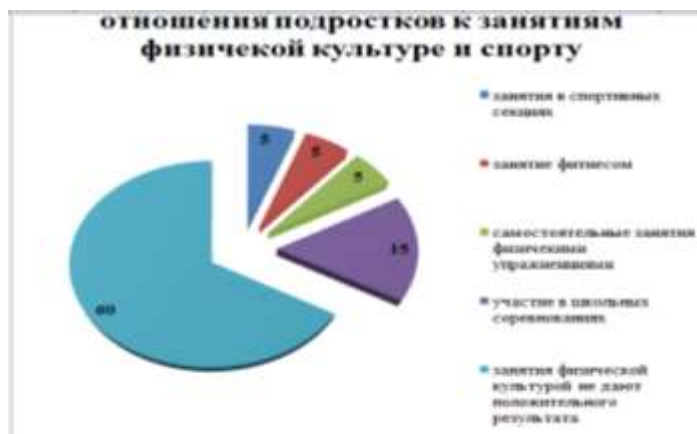


Рисунок - Отношения подростков к занятиям физической культурой и спортом

После проведенного эксперимента провели повторное анкетирование, которое состояло из пяти основных вопросов: «Какие чувства вы испытываете после самостоятельных занятий физическими упражнениями?», «Какую пользу дают Вам самостоятельные занятия физическими упражнениями?», «Понимаете ли Вы личную значимость занятий?», «Самостоятельные занятия физическими упражнениями обогащают ли Вас духовно, расширяют познавательные интересы?» В таблице 1 показано отношения школьников к субъективным факторам мотивов, побуждающих учеников к самостоятельной деятельности.

Приведенные данные свидетельствуют о закономерном повышении мотивов к занятиям физической культуры в экспериментальной группе и снижении, влияния всех факторов-побудителей в мотивационной сфере контрольной группы. Значимой причиной психологической переориентации в экспериментальной группе является повышение требовательности к физкультурно-спортивной деятельности.

Тревожным выводом из данной таблицы является недооценка учениками двух групп духовного обогащения и развития познавательных возможностей. В

определенной степени это связано со снижением образовательно-воспитательного потенциала занятий и мероприятий, смещением акцента внимания на нормативные показатели физкультурно-спортивной деятельности.

Таблица 1- Влияние субъективных факторов на формирование мотивов, побуждающих учеников к самостоятельной деятельности, %

Субъективные факторы	Класс	
	ЭГ	КГ
Удовлетворение	57,8	30,1
Соответствие эстетическим вкусам	51,7	42,3
Понимание личной значимости занятий	47,6	24,0
Духовное обогащение	9,2	1,4
Развитие познавательных способностей	16,9	9,8

Следующим этапом эксперимента было выявление физической подготовленности в группах, задействованных в эксперименте.

Результаты, представленные в таблице 2, показывают, что в целом темпы прироста результата в показателях физической подготовленности школьников 14-15 лет увеличились как в контрольной группе, так и экспериментальной группе.

Таблица 2 - Показатели физической подготовленности школьников 14-15 лет до и после педагогического эксперимента

Тесты	Группа	Прирост в %
Бег 1000м	Контрольная	10%
	эксперимент.	20%
Прыжки в длину с места (раз)	Контрольная	5%
	эксперимент.	25%
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (раз)	контрольная	15%
	эксперимент.	30%

Обращает на себя внимание более высокий темп прироста результатов ЭГ в большинстве показателей эксперимента. В беге на 1000м КГ показала прирост – 10%. В ЭГ этот прирост составил - 20%.

Существенно изменился результат в тесте подъем туловища за 1 мин из положения лежа (раз), в КГ =15%, в ЭГ = 25%.

Большой темп прироста наблюдается и по такому показателю, как прыжок в длину с места, он достоверно выше после эксперимента в сравнении с контрольной группой, и составила в КГ = 5%, в ЭГ=25%.

Результаты формирующего педагогического эксперимента свидетельствуют, что школьники **экспериментальной группы** превосходят школьников контрольной группы по большинству исследуемых параметров, показывая и высокие темпы прироста в физической подготовленности.

**Заключения и выводы.** Анализ полученных данных свидетельствуют о том, что самостоятельные занятия физической культурой дают положительный результат в развитии физической подготовленности учащихся 14-15 лет.

В результате исследовательской работы было выявлено отношение подростков к использованию самостоятельных занятий физической культурой. Складывается не утешительная картина, 60% школьников считают, что занятия физической культурой не приносят положительных результатов в жизни человека.

Результаты эксперимента показали, что эта самостоятельные занятия физической культурой положительно влияет физическую подготовленность учащихся 14-15 лет.

### Список источников

1 Арвисто М. А. Мотивация физкультурно-спортивной деятельности // Физическая культура и советский образ жизни. М.: ФИС, 2002. 169-180 с.

2 Войлоков А. М. Характер отношения учащихся старших классов к урокам физической культуры и пути воспитания интереса к ним // Матер, науч. метод. конф. Прибалтийских республик. Тарту, 2011. С. 11-13.

3 Манжелей И. В. Формирование мотивов занятий физической культурой // Состояние и пути развития многоуровневого физкультурного образования: труды Всерос. науч. практ. конф. - Тюмень: СибГАФК, 1996. С. 72-74.

4 О физической культуре и спорте. Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V ЗРК.

5 Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 604

6 Соколов В. А. Мотивация занятий физической культурой и спортом школьников : автореф. дис.. канд. пед. наук . Минск, 2013. 27 с.

7 Филимонова Н. И., Трищина Т. И. Влияние самостоятельных занятий физической культурой на физическую подготовленность старших школьников // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2. № 3. С. 79-82.

### **Сведения об авторах**

*Сотниченко Евгения Александровна* – старший преподаватель кафедры «Теория и методика физического и военного воспитания» СКУ им. М. Козыбаева, магистр (Республика Казахстан). Spin-код автора: 1934-2314.

*Шлак Ирина Борисовна* - старший преподаватель кафедры «Физическая культура» СКУ им. М. Козыбаева, магистр (Республика Казахстан). Spin-код автора: 1934-2314.

*Бегалин Мухтар Тюлебекович* - старший преподаватель кафедры «Теория и методика физического и военного воспитания» СКУ им. М. Козыбаева, магистр (Республика Казахстан). Spin-код автора: 1934-2314.

## СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ И ВЛИЯНИЕ НА НЕГО ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

В. В. Хазипова<sup>1</sup>, А. В. Кипря<sup>1</sup>, Л. В. Лапина<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Донецкий институт ГПС МЧС России г. Донецк, Россия,

<sup>2</sup> Донецкий техникум сферы услуг, г. Донецк, Россия

**Аннотация.** Рассмотрен комплекс показателей, оказывающих влияние на состояние здоровья населения Донецкой Народной Республики. Установлено, что в структуре заболеваний первое место занимают болезни органов дыхания, второе - пищеварения, третье - эндокринной системы. Проведен расчет риска экологически обусловленных заболеваний для различных возрастных групп населения.

**Ключевые слова:** здоровье населения, экологически обусловленные заболевания, риск, загрязняющие вещества

Парадигмой оценки экологической безопасности искусственной экосистемы является качество жизни и здоровье населения. Важнейшими объектами экологической безопасности являются: люди, реализующие свое конституционное право на здоровую и пригодную для жизни окружающую среду; общество с его материальными и духовными ценностями в зависимости от экологического состояния государства; природные ресурсы и природная среда как основа устойчивого развития общества и благополучия будущих поколений. Проблема экологической безопасности весьма актуальна, поскольку имеет не только экологическое и медицинское, но и социально-экономическое значение. В связи с высокой заболеваемостью и смертностью детей, а также постоянным ростом численности работающего взрослого населения, связанного с воздействием окружающей среды и значительными затратами на лечение и реабилитацию, все это формирует социально-экономические показатели Донецкой Народной Республики (ДНР) и отражает качество жизни населения.

Здоровье населения сегодня является высшей фундаментальной ценностью общества. В таких условиях на государство ложится серьезная ответствен-

ность по преодолению тенденций ухудшения здоровья населения путем оптимального использования имеющихся возможностей. Каждый из этих показателей не позволяет оценить здоровье населения в отдельности: системный подход позволяет правильно охарактеризовать уровень состояния здоровья населения, что даст представление о экологическом благополучии территории.

В структуре заболеваемости населения ДНР (рис.1) первое место занимают заболевания органов дыхания (55% случаев), второе - органов пищеварения (11%) и третье - эндокринной системы (5%).

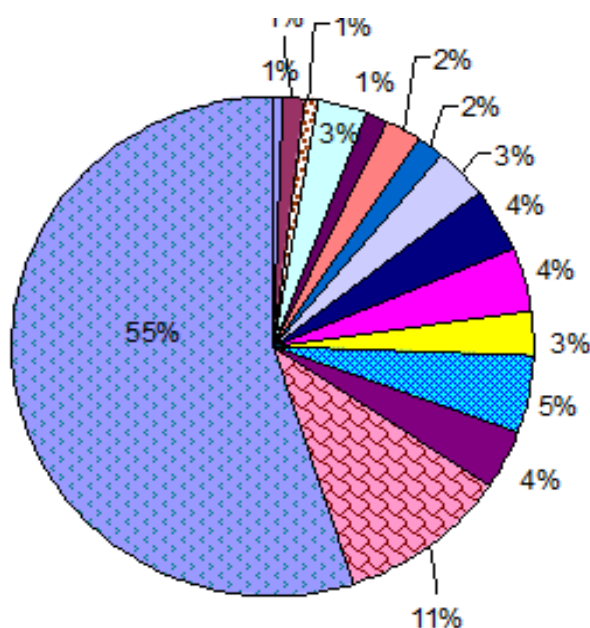


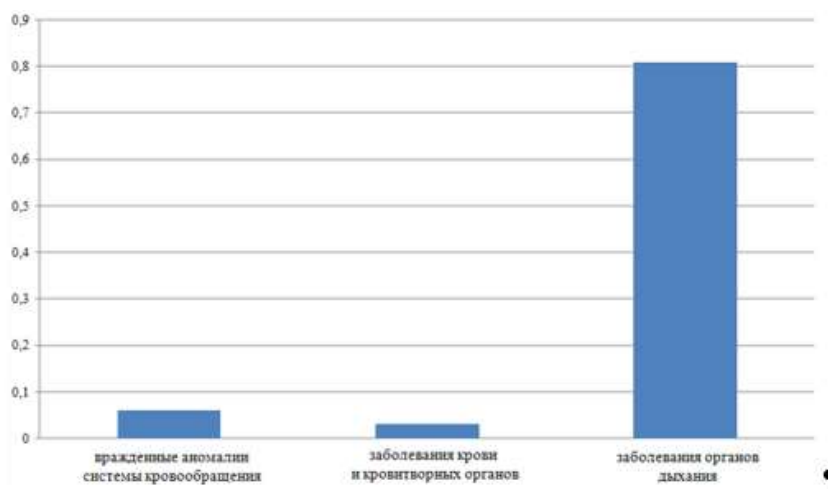
Рисунок 1 - Структура распространенности заболеваний среди взрослого населения

Все остальные заболевания в структуре их распространения составляют 29%. Структурное распределение болезней в ДНР полностью объясняется состоянием окружающей среды промышленного региона. Вдыхание опасных химических соединений из атмосферного воздуха способствует нарушению работы дыхательной системы. Вызывающие заболевания в основном эндокринной системы человека относятся химические и физические факторы [1, 2, 4].

Мониторинг рисков дает представление о срочных мерах по ликвидации отрицательного влияния загрязнения окружающей среды на здоровье человека [4]. При этом оценка риска является научными сведениями и прогнозом для мониторинга опасности влияния вредных факторов на состояние здоровья человека. В исследовании приведены данные по региону [1, 3].



Оценивание риска заболеваемости населения проводилась в соответствии с анализом статистических данных медицинских показателей [3]. Анализ уровня риска заболеваний населения ДНР представлены на рис. 2, 3.



более 10 – высокий риск заболевания, от 10 – средний, 6-4 – низкий, ниже 4 – минимальный [3].

Рисунок 2 – Опасность заболеваемости детей раннего возраста

Представленные результаты анализа наиболее распространенных заболеваний у детей отмечаются в следующих системах: эндокринной, дыхательной, кровеносной.

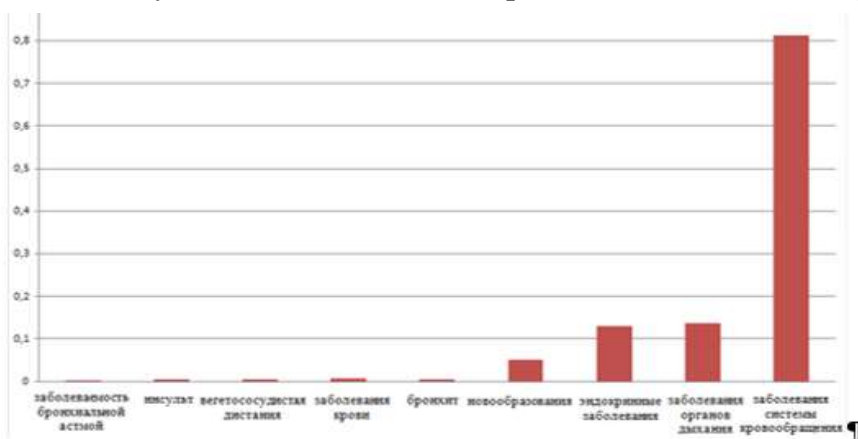


Рисунок 3 – Опасность заболеваний среди взрослых

Риски, связанные с деятельностью человека, сопряжены с опасностями, которые присущи объектам строительства и эксплуатации технических систем различной сложности [3].

Все это увеличивает вероятность техногенных чрезвычайных ситуаций, которые представляют угрозу для людей, экономики и окружающей среде.

**Заключение и выводы.** Поэтому, эффективность предотвращения или максимального уменьшения негативных последствий техногенного характера, которые влияют на здоровье населения и представляют опасность для окружающей среды напрямую зависит от правильного их анализа и прогнозирования.

### Список источников

1. Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ и Главного Государственного инспектора по охране природы от 10 ноября 1997 г. № № 25, 03-19/24-3483 «Об использовании методологии оценки риска для управления качеством окружающей среды и здоровья населения в Российской Федерации».

2. Сахаровские чтения 2019 года: экологические проблемы XXI века = Sakharov readings 2019: environmental problems of the XXI century: материалы 19 – й междунар. науч. конф. Минск, 2019. Ч. 3. 528 с.

3. Харсиева Л. А., Чахкиева Х. Г., Азиева А. И. Влияние загрязнения атмосферы на организм человека // Студенческий. 2019. № 36-1 (80). С. 9-10.

4. Швыряев А. А., Меньшиков В. В. Оценка риска воздействия загрязнения атмосферы в исследуемом регионе: учеб. пособие для вузов. М.: Изд – во МГУ, 2004. 124 с.

### Сведения об авторах

*Хазипова Вера Владимировна*, доцент кафедры естественнонаучных дисциплин Донецкого института ГПС МЧС России, кандидат технических наук, доцент (Россия). Spin-код: 2596-0965.

*Кипря Александр Владимирович*, доцент, канд. хим., наук, доцент кафедры естественнонаучных дисциплин Донецкого института ГПС МЧС России (Россия); Spin-код: 8337-1462.

*Латина Любовь Владимировна*, преподаватель высшей категории Донецкого техникума сферы услуг (Россия).

## ЙОГА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

П. О. Шибилева, Т. И. Крылова

*Омский государственный технический университет, г.Омск, Россия*

**Аннотация:** в статье рассматривается понятие йоги, роль йоги в системе физического воспитания студентов, а также влияние йоги на физическое и психологическое здоровье студентов. Проведен авторский анкетный опрос, содержащий характерные вопросы, среди студентов 2 курса Омского государственного технического университета факультета «Экономика, сервис и управление», с целью положительного воздействия йоги на улучшение общего состояния организма, увеличению концентрации внимания и снижению стресса у студентов. Проведен статистический анализ отношения студентов к внедрению занятий йогой в образовательный процесс для достижения оптимальных результатов.

**Ключевые слова:** йога, студенты, здоровье, стресс, образовательный процесс, физическое воспитание, образ жизни

**Актуальность и цель исследования.** Актуальность исследования связана с растущим интересом к здоровому образу жизни, психологическому благополучию и повышению эффективности образовательного процесса. Современные студенты сталкиваются с высоким уровнем стресса, недостаточной физической активностью и проблемами концентрации внимания, что может отрицательно сказываться на их здоровье и успеваемости. Студенты высшего и среднего профессионального образования все реже участвуют в различных физкультурно-спортивных мероприятиях в свободное время [1, с. 199]. Этот факт может быть связан как с нехваткой времени, так и с отсутствием желания. Во время учебы студентам предоставляются широкие возможности для занятий физической культурой и спортом, как в рамках обязательной дисциплины "Физическая культура и спорт", так и через участие в студенческих секциях [3, с. 99].

**Цель исследования** заключается в изучении влияния практики йоги на физическое и психическое состояние студентов, а также определении эффективности внедрения йоги в систему физического воспитания. Исследование поможет выявить позитивные изменения в здоровье, уровне стресса, концентрации

внимания и общей эффективности обучения у студентов, занимающихся йогой. Для достижения результатов в проведении исследования были поставлены следующие задачи:

1. изучить влияние занятий йогой на физическую подготовленность студентов;
2. исследовать влияние занятий йогой на уровень стресса и усталости у студентов;
3. оценить влияние занятий йогой на общее самочувствие и уровень удовлетворенности студентов;
4. подвести итоги.

Йога – это древняя духовная практика, которая включает в себя физические упражнения, дыхательные техники, медитацию и контроль над разумом. Йога помогает достичь гармонии между телом, разумом и душой, улучшить физическое и психическое здоровье, а также обрести внутренний покой и равновесие. Авторство концепции йоги традиционно приписывается мудрецу Патанджали, жившему в Древней Индии [1, с. 198].

Основная польза йоги-улучшение физического состояния. Регулярные занятия способствуют укреплению мышц, повышению гибкости и координации движений, а также общему улучшению организма, укреплению иммунитета и устойчивости к заболеваниям. Важным аспектом позитивного воздействия йоги является ее влияние на психическое состояние. Регулярные практики помогают снизить стресс, расслабиться и улучшить эмоциональную устойчивость, а также сон, уменьшить тревожность и депрессивные состояния [1, с. 200]. Кроме того, йога благоприятно влияет на дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, а также на улучшение концентрации и памяти. Регулярная практика может стать важным элементом здорового образа жизни, способствующим достижению гармонии и благополучия [2, с. 101].

**Методы и организация исследования.** С целью изучения воздействия йоги на состояние организма студентов, использовался авторский анкетный опрос, содержащий характерные вопросы, у обучающихся ОмГТУ факультета «Экономика, сервис и управление», в котором участвовали 97 респондентов, среди которых 35 юношей и 62 девушки, которые занимались йогой на протяжении 1 месяца.

В процессе проведения анкетирования были заданы следующие вопросы:

-заметили изменения в своем физическом состоянии после начала практики йоги?

-влияет ли йога на Ваше психическое состояние и эмоциональное благополучие?

-считаете ли Вы, что занятия йогой помогают Вам лучше справляться со стрессом и повышать концентрацию?

-планируете ли Вы в будущем углубить свою практику йоги?

-какие преимущества занятий йогой для Вас являются наиболее значимыми: физическое здоровье, психологическое благополучие или духовное развитие?

**Результаты исследования и их обсуждение.** При анализе данных анкетирования выявлено, что 98% студентов, участвующих в опросе, заметили изменения в физическом состоянии после начала практики йоги: улучшилась гибкость, повысилась выносливость, снизились боли в спине и шее, улучшилась осанка и сон. У большинства студентов снизился уровень стресса и тревожности, повысилась концентрация внимания, улучшилась самооценка и снизился уровень раздражительности. Многие студенты (97%) планируют продолжить практики йоги и углублять свои знания в этой сфере. Наиболее значимыми аспектами для студентов являются физическое здоровье и психологическое благополучие, так как это играет ключевую роль в жизни и влияет на обучение, благополучие и успех. Только 2% студентов не заметили улучшения. Это может быть связано с недостаточной регулярностью практик, индивидуальными особенностями организма или с неправильной техникой выполнения.

Таким образом, результаты исследования оказались положительными, большинство участников опроса видят пользу йоги и планируют продолжить практики.

**Заключение и выводы.** Йога представляет собой эффективный и многогранный инструмент в системе физического воспитания студентов. Практика йоги способствует улучшению физического здоровья, координации движений и гибкости. Йога имеет положительное воздействие на психическое состояние студентов, помогая справляться со стрессом, улучшать концентрацию и повышать общее самочувствие. Интеграция йоги в систему физического воспитания студентов может способствовать формированию здорового образа жизни, развитию самодисциплины и повышению уровня общей физической подготовки.

Таким образом, внедрение йоги в систему физического воспитания студентов позволит им не только поддерживать здоровье и физическую форму, но и развивать гармонию между телом и разумом, что способствует общему благополучию и успешной учебной деятельности.

### **Список источников**

1. Амплеева В. В. Возможности и перспективы использования средств и методов йоги в системе физического воспитания студентов вуза // Молодой ученый. 2016. № 18. С. 198-200.

2. Конобейская А. В. Применение фитнес-йоги на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях // Психология и педагогика: прошлое, настоящее, будущее. 2015. С. 100-103

3. Конобейская А. В., Бобрякова Ю. А. Фитнес-йога как система физического и психического здоровья человека // Психология и педагогика: прошлое, настоящее и будущее. 2015. С. 98-100.

### **Сведения об авторах**

*Крылова Татьяна Ивановна* – доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

Spin код автора: 2718-2291.

*Шибилева Полина Олеговна* - студент факультета Экономики, сервиса и управления ОмГТУ (Россия).

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФАКТОРАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

П. О. Шибилева, Т. И. Крылова

*Омский государственный технический университет,*

*г. Омск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается отношение студентов к здоровому образу жизни и его факторам в наши дни. С целью стимулирования молодых людей к занятиям физической культурой и спортом, развитию активной жизненной позиции проведен авторский анкетный опрос, статистический анализ отношения студентов к факторам здорового образа жизни. Получено представление о приоритетности факторов ЗОЖ у студентов.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье, студенты, спорт, жизнь, укрепление организма, факторы

**Актуальность и цель исследования.** Здоровый образ жизни – это ключевой фактор для успешной учебы и полноценной жизни студента. В современном мире, где ритм жизни очень быстрый и стрессы являются постоянными спутниками, сохранение здоровья и хорошей физической формы становится более важным.

Здоровый образ жизни помогает в достижении целей и задач, успешной реализации планов, а также преодолению трудностей. В наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни.

**Целью исследования** является изучение отношения студентов к факторам здорового образа жизни. Для достижения результатов в проведении исследования были поставлены следующие задачи:

- 1) Изучить понятия здорового образа жизни;
- 2) Проанализировать авторский анкетный опрос среди студентов ОмГТУ для изучения факторов здорового образа жизни и их влияния на студентов.

**Методы и организация исследования.** С целью изучения отношения студентов к факторам здорового образа жизни, использовался авторский анкетный опрос, содержащий характерные вопросы, у обучающихся ОмГТУ факультета

«Экономика, сервис и управление». Участвовало 52 респондента, среди которых 25 юношей и 27 девушек.

В процессе проведения анкетирования были заданы следующие вопросы:

- сколько часов вы спите?
- насколько успех в жизни зависит от здорового образа жизни?
- интересно ли узнавать о том, как заботиться о своем здоровье?
- как вы предпочитаете отдыхать?
- для чего бы вы стали вести здоровый образ жизни?
- ведете ли вы здоровый образ жизни?

**Результаты исследования и их обсуждение.** На сегодняшний день существует множество определений понятия «здоровый образ жизни», трактуемых различными авторами, в данном исследовании используется определение Г. И. Царегородцева. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни.

Медицинские эксперты утверждают, что 50% здоровья человека зависит от его образа жизни. Окружающая среда вносит вклад в 20% здоровья, генетическая основа составляет 20%, а уровень здравоохранения влияет на 10%. [1, с. 104].

Современная жизнь требует от человека значительных усилий, времени и прежде всего, силы воли для достижения главной цели – сохранения здоровья. Но, несмотря на стремление к здоровью, современные факторы мешают нам: неблагоприятная экология, сидячая работа, низкокачественная пища, неправильное питание и другие причины. Все это влияет не только на физическое самочувствие, но и на психическое [1, с.103].

Факторы здорового образа жизни студентов включают в себя [2, с. 108]:

1. Правильное питание является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Важно употреблять разнообразную и сбалансированную пищу, включающую фрукты, овощи, злаки, белки и здоровые жиры.

2. Двигательная активность – это ключевой фактор для поддержания общего состояния здоровья и физической формы, который способствует укреплению мышц, улучшению работы всех функциональных систем организма, в особенности, сердечно-сосудистой и дыхательной системы и развитию выносливости в целом.



3. Получение достаточного отдыха и сна, также, является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Сон является временем для восстановления и релаксации организма.

4. Избегание стресса имеет прямое отношение к физическому и психическому здоровью. Регулярное выполнение упражнений релаксации, занятия медитацией и другие способы помогут справиться со стрессом и снизить его негативное влияние на организм.

5. Регулярные медицинские осмотры и консультации у врачей являются одним из важнейших аспектов поддержания здоровья и профилактики заболеваний. Возможность раннего выявления патологий и своевременного начала лечения помогает избежать серьезных проблем со здоровьем и поддерживать его на высоком уровне.

6. Отсутствие вредных привычек, зависимости.

При анализе данных анкетирования выявлено, что 57% студентов спят более 8 часов в день, 30,8% спят 6-8 часов, а оставшиеся 11,5% менее 6 часов в день. На вопрос «Ведете ли вы здоровый образ жизни?» 75% опрошенных ответили, что стараются вести здоровый образ жизни, а 25% уверены, что ведут здоровый образ жизни. Студентам интересно узнавать о том, как заботиться о своем здоровье, следовательно, познавательный процесс играет важную роль в формировании здорового образа жизни у студентов. Большинство участников опроса (59,6%) считают, что успех в жизни полностью зависит от здорового образа жизни, в то время как 40,4% считают, что успех зависит от образа жизни во многом. Учащиеся стали бы вести здоровый образ жизни для того, чтобы иметь оптимальный уровень физической подготовленности (13,7%), быть успешными в делах (35,3%), быть всегда в форме (51%), развиваться как личность (25,5%), иметь здоровых детей (59,9%), получать от жизни удовольствие (37,3%), и большинство студентов хотят вести здоровый образ жизни для того, чтобы быть здоровым (60,8%). Студенты в свободное время предпочитают заниматься спортом (46,2%), проводить время за компьютером (11,5%), гулять на свежем воздухе (38,5%) или проводить время в кругу семьи (46,2%), но у 25% учащихся нет свободного времени. Наблюдается отрицательное влияние таких факторов, как утомляемость, неправильное распределение свободного времени [3, с .397] .

**Заключение и выводы.** В заключении можно сказать, что факторы здорового образа жизни для студентов являются важным аспектом их успеха в жизни.

Анализ результатов позволяет сделать выводы о том, что большинство студентов придерживаются здорового образа жизни. В среднем, обучающиеся уделяют сну около 6-8 часов сна в сутки. Большинство студентов предпочитают проводить свободное время с друзьями и семьей, прогуливаться на свежем воздухе или заниматься спортом. Для студентов важно и интересно заботиться о своем здоровье. По их мнению, успех в жизни полностью зависит от образа жизни. Студенты выбирают здоровый образ жизни для того, чтобы быть здоровым, быть всегда в хорошей спортивной форме и иметь здоровых детей.

### **Список источников**

1. Крылова Т. И., Семенова Ю. В. Оценка формирования здорового образа жизни студентов вуза // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: материалы Междунар. науч. - практ. конф. Омск, 2021. С. 103-106.
2. Крылова Т. И. Факторы, влияющие на физическую активность студентов // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи: материалы 2-й междунар. науч.- практ. конф., посвящённой 300-летию города Омска. 2016. С. 108.
3. Крылова Т. И. К вопросу о двигательной активности студентов ВУЗа // European Social Science Journal. 2017. No 4. С. 397–399.
4. Павлютина Л. Ю. Здоровый образ жизни студентов технического вуза // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности: материалы XII Междунар. науч. - практ. конф., посвященной 100-летию Республики Бурятия. Улан-Удэ, 2023. С. 211-212.

### **Сведения об авторах**

*Крылова Татьяна Ивановна* – доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

Spin код автора: 2718-2291.

*Шибилева Полина Олеговна* – студент факультета Экономики, сервиса и управления ОмГТУ (Россия).

### СЕКЦИЯ 3.

## ОРГАНИЗАЦИЯ И НАУЧО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВНЕУЧЕБНОЙ И СПОРТИВНОЙ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 796.015

### АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О. Н. Бебинова<sup>1</sup>, А. А. Терещенко<sup>2</sup>, А. В. Нечаев<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет,  
г. Омск, Россия*

<sup>2</sup>*Омский государственный университет путей сообщения,  
г. Омск, Россия*

<sup>3</sup>*Омский автобронетанковый инженерный институт, г. Омск, Россия*

**Аннотация.** В статье изучены особенности организации атлетической гимнастики студентов гражданского и военного вуза во внеучебное время, проанализированы ошибки при выполнении приседаний со штангой на плечах, определены причины ошибок в базовых упражнениях в тренажерном зале, выявлены различные взаимосвязи технической подготовки с физической подготовленностью занимающихся.

**Ключевые слова** атлетическая гимнастика студентов, специальная гибкость, корреляционные взаимосвязи, технические ошибки.

**Актуальность и цель исследования.** Одним из популярных оздоровительных направлений в вузе является атлетическая гимнастика, которая сочетает гимнастические упражнения силового характера с разносторонней физической подготовкой и гармоничным развитием здоровой личности. Упражнения с отягощением позволяют усовершенствовать аэробные и анаэробные возможности организма занимающихся, способствуют увеличению окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, снижению жирового компонента и увеличение мышечного корсета [3, 5].

Большинство исследователей отмечают, что эффективность и положительное влияние на здоровье обучающегося оказывает прежде всего правильное исполнение техники атлетических упражнений. Особенно важно формирование правильной техники в начальный период обучения и базой для этого является

развитие как общефизических способностей, так и специальных. Развитие специальных физических качеств оказывает существенное влияние на формирование правильной техники на начальном этапе подготовки у занимающихся силовыми видами спорта. Использование в тренировочном процессе специальных упражнений на развитие гибкости, а также подводящих упражнений структурно схожих по технике позволят освоить технику базовых упражнений в кратчайшие сроки и избежать различного травматизма [6, 7].

Однако не все студенты технического и военного вузов успешно осваивают базовые упражнения в тренажерном зале, допуская ряд ошибок. Выявление ошибок в базовых упражнениях и своевременное устранение их причин позволит в дальнейшем избежать различных травм и добиться максимального результата.

Таким образом, обучение необходимо начинать с создания системы, где формирование элементарных базовых навыков учитывает специальную физическую подготовку и связано с конкретными базовыми упражнениями в тренажерном зале. Формирование у занимающихся технической подготовленности из базовых упражнений позволит им самостоятельно в свободное время воспроизводить базовые упражнения атлетической гимнастики и использовать в своей социальной и профессиональной деятельности.

**Цель исследования** определялась в формировании здорового образа жизни, получении базовых навыков атлетической гимнастики для самоорганизации и самообразование студентов в систематических занятиях по физической культуре. Задачами исследования заключались в выявлении основных ошибок, занимающихся в базовом упражнении присед со штангой на плечах, в определении причин неправильной техники приседаний, в изучение взаимосвязей техники выполнения базового упражнения присед со штангой на плечах с развитием физических качеств, занимающихся в тренажерном зале. И в дальнейшем подбор специальных подводящих упражнений для освоения основных базовых навыков в силовых видах спорта.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе СибАДИ г. Омск на кафедре физическая культура и спорт. В эксперименте приняли участие студенты 1 курса института «Информационные системы, экономика и управление» СибАДИ, выбравшие ОФП в тренажерном зале и курсанты 1 курса специального факультета Омского автобронетанкового инженерного института. Занимающиеся обучались выполнению базового упражнения

присед со штангой. После освоения упражнения выполнялось контрольное тестирование. Каждый студент выполнял 10 приседаний со штангой и выявлялись ошибки. У занимающихся так же определялся уровень силовых, скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости. Для определения силы рук и спины студенты выполняли подтягивание на перекладине, для определения скоростно-силовых способностей выполняли прыжок в длину с места, гибкость туловища определялась по наклону вперед на гимнастической скамейке и координация – челночный бег 3x10. Статистическая обработка заключалась в сравнении различий по критерию Т-Стьюдента и корреляционному анализу Спирмена.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Приседания со штангой на плечах одно из самых популярных силовых упражнений. Упражнение наряду с увеличением мышечной массы, укрепляет весь мышечно-суставной аппарат, способствуют развитию силовых способностей. При выполнении приседания задействованы все крупные группы мышц бедра, ягодичные, широчайшая мышца спины, мышцы живота, икроножные мышцы. Приседания со штангой на плечах - это базовое упражнение для мышц ног, спины, брюшного пресса и дельтовидных мышц. Техническая неподготовленность приводит к травмам спины (в шейном и поясничном отделах), повреждением коленных суставов, растяжение связок [1].

При выполнении упражнения приседания со штангой в тренажерном зале у занимающихся 1 курса, были выявлены следующие технические ошибки:

- неправильное разведение коленных суставов (сведение колен) (К);
- неправильное положение стоп, сведение во внутрь (С);
- неправильное положение туловища (округление спины) (Т);
- неправильное положение головы (наклон головы) (Г) (табл.1.).

Больше всего ошибок, выполняя приседания со штангой, занимающиеся допускают в положении коленных суставов (67,7 % ошибок). У большинства первокурсников наблюдаются ошибки в положении стоп (51 %). Эти ошибки связаны с недостаточной подвижностью в тазобедренных и голеностопных суставах у занимающихся в тренажерном зале. Значительное количество ошибок выявлено в положении туловища (42,4 %) и меньшее количество в положении головы (27,7 %).

Большее количество технических ошибок допускали студенты специальной медицинской группы. Объясняется это низкой физической подготовленностью. И более подготовлены технически и физически курсанты военного института, так как они при поступлении сдают нормативы по физической подготовке.

Таблица 1 - Ошибки, допущенные при выполнении упражнения присед со штангой

Группы	Стат. показатели	Ошибки, %			
		К	С	Т	Г
Курсанты военного института	М	53	28	10	13
	$\pm m$	8,85	13,78	7,2	8,8
Студенты СМГ СибАДИ	М	78	69	58	43
	$\pm m$	13,26	11,4	7,14	5,44
Студенты (основная) СибАДИ	М	72	54	45	27
	$\pm m$	9,38	14,3	6,09	8,71
Среднее значение	М	67,7	51	42,4	27,7
	$\pm m$	12,48	9,45	6,71	5,06

Примечание: К – неправильное разведение коленных суставов (сведение колен), С – неправильное положение стоп, сведение во внутрь, Т – неправильное положение туловища (округление спины), Г – неправильное положение головы (наклон головы).

Нами также был проведен корреляционный анализ, показавший большинство достоверных взаимосвязей допускаемых ошибок при выполнении упражнения приседа со штангой с уровнем развития гибкости, силовых, скоростно-силовых способностей и координации студентов 1 курса института «Информационные системы, экономика и управление» СибАДИ.

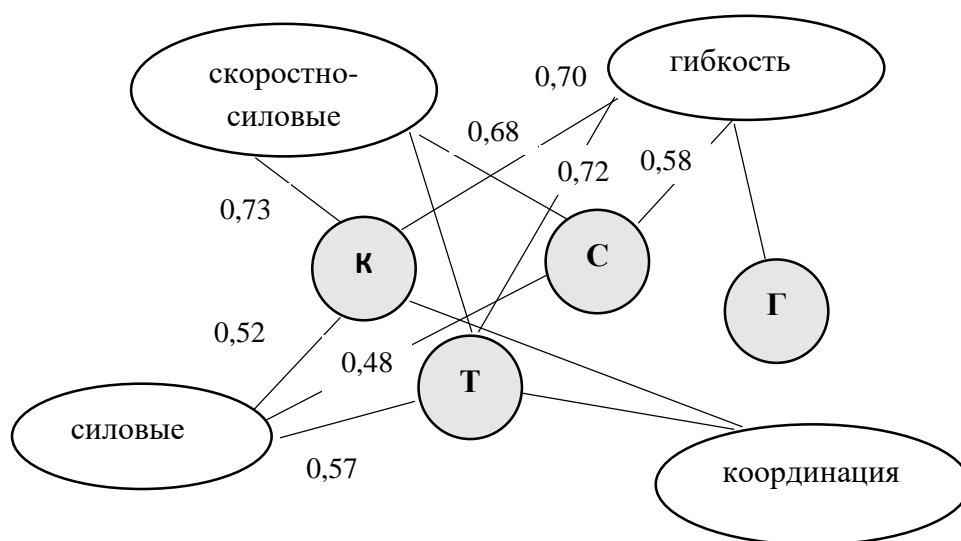


Рисунок 1 - Корреляция ошибок техники выполнения упражнения с уровнем физической подготовленности

*Примечание: К – неправильное разведение коленных суставов (сведение колен); С – неправильное положение стоп, сведение во внутрь; Т – неправильное положение туловища (округление спины); Г – неправильное положение головы (наклон головы); I – сила мышц рук и спины.*

Корреляционные взаимосвязи скоростно-силовых способностей более интегрированы с допущенными студентами ошибками при выполнении приседа со штангой. Так, более высокие коэффициенты корреляции выявлены с ошибками неправильное положение коленных суставов и стоп (0,73; 0,68;  $p < 0,05$ ). Значительная степень корреляции выявлена гибкости с ошибками в положении туловища, в коленных и голеностопных суставах (0,72; 0,70; 0,58;  $p < 0,05$ ). Высокая взаимосвязь выявлена и силовых способностей с допущенными ошибками в положении туловища, в коленных и голеностопных суставах (0,57; 0,52; 0,48;  $p < 0,05$ ). Следовательно, скоростно-силовые, силовые способности и гибкость являются специальными физическими качествами для правильного выполнения приседаний со штангой на плечах.

Результаты корреляционного анализа свидетельствуют, что для более успешной техники выполнения упражнений в тренажерном зале необходимо развивать не только силовые способности, но и подвижность в тазобедренных, голеностопных суставах и иметь достаточный уровень скоростно-силовой подготовленности. Исследования других авторов показывают, что в начальной подготовке спортсменов силовых видов мало уделяется вниманию развитию гибкости, а уровень гибкости увеличивается с ростом спортивной квалификации у спортсменов-пауэрлифтеров [4, 7]. Недостаточная подвижность суставов ограничивает проявления силовых способностей, снижает технический уровень, часто выступает причиной травм у занимающихся [2, 4].

**Заключение и выводы.** Анализ ошибок и результаты корреляционного анализа свидетельствуют, что для более успешной техники выполнения базовых упражнений атлетической гимнастики следует обратить внимание на развитие подвижности в тазобедренных и голеностопных суставах.

Полученные экспериментальные данные позволяют предложить специальную методическую структуру для повышения физической и технической подготовленности занимающихся атлетической гимнастикой. Тем самым повысить интерес к систематическим занятиям по атлетической гимнастике, сформировать комплекс технических навыков для занятий в внеучебное время.

## Список источников

1. Большенко Д. И. Ошибки при обучении соревновательной технике приседаний со штангой на плечах // Образование: прошлое, настоящее и будущее: материалы VIII Междунар. науч. конф. Краснодар: Новация, 2020. С. 86-87.
2. Вишнякова Д. С., Назаренко Л. Д. Развитие гибкости на начальном этапе подготовки пауэрлифтеров // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: Сборник материалов XIX Всерос. с международным участием науч.-практ. конф. Сургут: БУ ВО «Сургутский государственный университет», 2020. С. 219-224.
3. Губа В. П. Эффективность применения средств атлетической гимнастики при развитии отдельных физических качеств у студентов высших учебных заведений гуманитарного профиля // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2008. № 9. С. 27–30.
4. Гостюхина К. Ф, Пегов В. А., Бакирова А. У., Хабибуллин Р. М. Сила и гибкость в пауэрлифтинге // Будущее науки - 2019: сборник научных статей 7-й Междунар. молодежной науч. конф. Курск: Юго-Западный государственный университет, 2019. Т.4, С. 46-48.
5. Кондраков Г. Б., Шутова Т. Н. Формирование физической культуры студентов на основе фитнеса и атлетической гимнастики // Гуманитарное образование в экономическом вуз: материалы III Междунар. науч.-практ. заочной интернет-конф. Москва: ФГБОУ ВПО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2014. Т.1, С. 189–194.
6. Кривошекова О. Н., Бебинов С. Е., Крылова Т. И. Использование элементов спортивной гимнастики в физической подготовке курсантов военного вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафт, 2018. № 4(158). С. 172-177.
7. Шумилин Е. С., Корягина Ю. В. Развитие гибкости и взрывной силы на начальном этапе подготовки у пауэрлифтеров // Омский научный вестник, 2011. № 6(102). С. 202-206.



## Сведения об авторах

*Бебинова Ольга Николаевна* – кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическая культура и спорт» ФГБОУ ВО «Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет», г. Омск, Россия;

Spin-код автора: 7024-1836; e-mail: [krivoshokova.ru@gmail.com](mailto:krivoshokova.ru@gmail.com)

*Терещенко Алексей Анатольевич* – доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Омский государственный университет путей сообщения» ОмГУПС (Россия), Spin-код автора: 8024-4474; e-mail: [ter-aleks1974@gmail.com](mailto:ter-aleks1974@gmail.com)

*Нечаев Анатолий Владимирович* – старший преподаватель кафедры физической подготовки «Омского автобронетанкового инженерного института», г. Омск (Россия).

## ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТАНОВЛЕНИЯ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА С ШЕСТОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

В. А. Боровая, К. О. Мудрагель

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,  
г. Гомель, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В данной статье представлены специальные упражнения, способствующих становлению техники прыгунов с шестом на этапе начальной специализации и применение их в контексте тренировочного процесса. При выборе средств технической подготовки основным критерием выбора тренировочных воздействий явилась их адекватность решаемой двигательной задаче, при одновременном развитии специфических двигательных качеств прыгунов. Применение разработанных тренировочных средств позволит тренерам добиться более точного воспроизведения учащимися биомеханических параметров прыжка, что в свою очередь будет способствовать уменьшению затраченного времени для становления техники такого сложного координационного упражнения, как прыжок с шестом.

**Ключевые слова:** прыжки с шестом, специальные упражнения, средства техника, тренировочный процесс

**Актуальность и цель исследования.** Прыжок с шестом — один из наиболее популярных видов легкой атлетики. На протяжении своего более чем столетнего существования его техника постоянно модернизировалась. В настоящее время результат в прыжках с шестом прежде всего определяется уровнем технического мастерства, что позволяет спортсмену максимально реализовать свой моторный потенциал [5]. Работа над техникой – это, прежде всего, улучшение, оптимизация формы движений и их внутреннего динамического содержания и затем уже доведение (с помощью многократных повторений) двигательных координаций до автоматизированного навыка [1].

Становление и совершенствование техники прыжка с шестом осуществляется на протяжении всей спортивной карьеры. Наиболее остро дефицит специфических движений наблюдается на этапе начальной специализации, когда занимающимися еще недостаточно освоено такое сложное по координации двигательное действие, содержащее большое количество всевозможных элементов. Потому, подготовка прыгуна с шестом, невозможна без специальных упражнений, выполняемых регулярно и последовательно.

**Цель исследования** заключается в изучении специальных упражнений, способствующих становления техники прыгунов с шестом на этапе начальной специализации, применение их в контексте тренировочного процесса.

**Методы и организация исследования.** В работе применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, наблюдение за тренировочным процессом прыгунов в группах различной квалификации; беседы со специалистами, имеющими различную теоретическую и практическую подготовленность, работающих как со спортсменами-разрядниками, так и с высококвалифицированными прыгунами с шестом, видеосъемка и компьютерный видеоанализ движений.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Проведенный анализ тренировочного процесса шестовиков, основанный на мониторинге учебно-тренировочных занятий, а также с бесед с тренерами, позволил прийти к выводу, что около 50% времени приходится на выполнение основного соревновательного упражнения. Большой удельный вес прыжка в полной координации в системе тренировки, может привести к недостаточной проработке мелких технических элементов, что не позволит спортсменам достаточно полно реализовать свои функциональные возможности, а значит, воспрепятствует достижению высокого спортивного результата.

Для проработки многообразных технических элементов прыжка, а также одновременного воздействия на ведущие группы мышц шестовиков в тренировочный процесс шестовиков различной квалификации необходимо включать разнообразные специальные упражнения.

При создании специальных упражнений основным критерием выбора тренировочных воздействий явилась их адекватность решаемой двигательной задаче, при одновременном развитии специфических двигательных качеств прыгунов [1]. При подборе специальных упражнений мы руководствовались прин-

ципом динамического соответствия [3], согласно которому они должны соответствовать соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемых в работу; амплитуде и направлению движения; акцентированному участку амплитуды движения; величине усилия и времени его развития; скорости движения; режиму работы мышц. Исходя из этих критериев, определяются исходное положение, кинематическая схема движений, величина внешнего сопротивления, характер проявления усилий и метод упражнения [4].

Для более легкого восприятия юными прыгунами поставленных задач нами были разработаны упражнения с привлечением внешних анализаторов [2], что позволяло более точно воспроизводить биомеханические параметры прыжка, что в свою очередь способствовало уменьшению затраченного времени для становления техники такого сложного координационного упражнения, как прыжок с шестом.

*Упражнение 1 – «Бочка» во время отвала (рис. 1).*

Упражнение состоит из отвала на плечи, ноги согнуты. Помогает отработать положение в отвале на прямом или гнутом шесте в момент подтягивания левой ноги. Следить за тем, чтобы плечи заваливались назад.

Выполняется 3-4 раза в разминке, с 4-6 беговых шагов.



Рис. 1 – «Бочка»

*Упражнение 2 – Сальто назад на прямом шесте (рис. 2).*

Упражнение можно изучать, лишь имея должную гимнастическую подготовку. В момент отвала выполняется «бочка», левая рука отпускает шест, тело выполняет кувырок назад в висячем положении на левой руке, приземление осуществляется на полусогнутые ноги (при изучении возможно приземление на колени). Страховка

тренером в первые разы – обязательна. Тренер не подкручивает, а придает ускорение спортсмену, чтобы тот прошел за вертикаль. Упражнение помогает «прочувствовать» отвал на плечи, эффективно, если спортсмен не заваливает плечи назад.

Выполняется 4-5 раз в разминке, с 4-6 беговых шагов.



Рис. 2 – Сальто назад на прямом шесте

*Упражнение 3 – Отвал с тренажёром «чупа-чупс» (рис. 3).*

Эффективно для спортсменов, которые учатся из приземления на ягодицы перейти в приземление на спину. Поролоновый мячик (кубик, ромбик) с отверстием надевается на конец шеста. Задача спортсмена – протягиваясь в отвале, сбросить поролон с конца шеста, упираясь ногами.

Выполняется неограниченное количество раз, до получения желаемого эффекта – отвала и приземления на спину, с 4-6 беговых шагов в разминке.



Рис. 3 – Отвал с тренажёром «чупа-чупс»

*Упражнение 4 – «Перевёртыш»*

Упражнение имитирует опорную часть прыжка от момента отвала до отталкивания от шеста. Выполняется в блочном тренажёре, задействует мышцы



верхних конечностей и пресса. Задача – подтянуть себя руками, выполнить поворот и оттолкнуться левой рукой.

Выполняется в специальной тренировке 2 подхода по 8 раз.



Рис. 4– упражнение «перевёртыш»

#### *Упражнение 5 – Тяга резинки с шестом*

Лёжа на гимнастическом мате, кусок шеста держать привычным хватом, правая прямая сверху, кусок шеста привязан к резинке, что создаёт натяжение. Приведение шеста к бедрам, в результате чего протягивать его вдоль туловища, правая рука сгибается – левая выпрямляется. Ноги фиксирует партнер или тренер.

Выполняется в специальной тренировке 3 подхода по 15р. Регулировать натяжение так, чтобы приложенная сила составляла 70%.

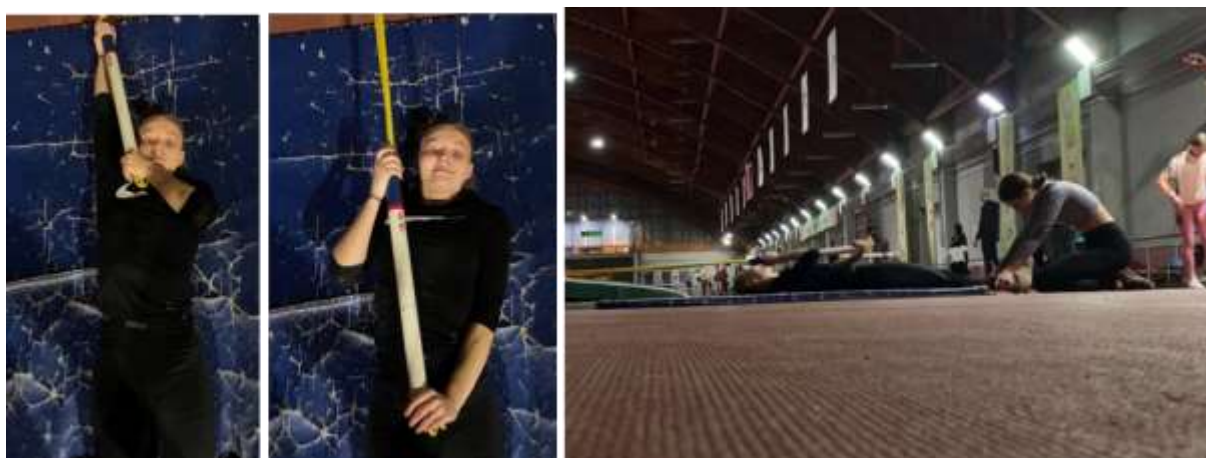


Рис. 5 – Тяга резинки с шестом

*Упражнение 6 – Поворот и протяжка с шестом и резинкой (рис. 6).*

Лежа на гимнастическом мате, хват за шест как при отвале. Выполняется протяжка шеста вверх и одновременный поворот влево на живот, руки выпрямить, оттолкнуть шест левой рукой, держать в правой. Упражнение полезно для поворота и отработки протяжки в опорной части прыжка.

Выполняется в специальной тренировке 3 подхода по 10-15 раз.



Рис. 6 – Поворот и протяжка с шестом и резинкой

*Упражнение 7 – Имитация прыжка стоя на месте с шестом и резинкой (рис. 7).*

Упражнение выполняется с использованием тренажёра, состоящего из обломка шеста и резинки, которая крепится к левой ноге. Исходное положение, стоя, руки держат шест привычным хватом при начале разбега. Имитируя постановку шеста руки поднимаются вверх, правая нога согнута и поднята вверх; подтянуть руки к бёдрам в положение отвала, ногу опустить; подсесть на двух ногах, выполнить протяжку.

Упражнение эффективно для имитации опорной части прыжка с шестом.

Выполняется в специальной тренировке или до прыжковой 3 подхода по 10 раз.



Рис. 7 - Имитация прыжка стоя на месте с шестом и резинкой

*Упражнение 8 - Впрыгивания в канат с отвалом (рис. 8).*

Имитирует вход и отвал. Канат в неподвижном положении. Для разминки выполняется впрыгивание с 6 беговых шагов, отталкиванием левой ноги, правая рука прямая, левая согнута, вис. После разминки к вису добавляется отвал, после впрыгивания левую руку завести за канат, резко опустить плечи вниз, ноги протянуть вверх по канату. Для усложнения впрыгивания, допустимо раскачивать канат в разные стороны перед началом разбега.

Выполняется в специальной тренировке 15 раз.



Рис. 8 – Впрыгивание в канат с отвалом

*Упражнение 9 – Отвалы на тренажёре «качели» (рис. 9)*

Упражнение используется для облегчения выполнения отвала на перекладине. При выполнении отвала на перекладине в плечи толкается тренажёр, который помогает поднять ноги вверх и опустить плечи вниз.

Выполняется в специальной тренировке 3 подхода по 10 раз.



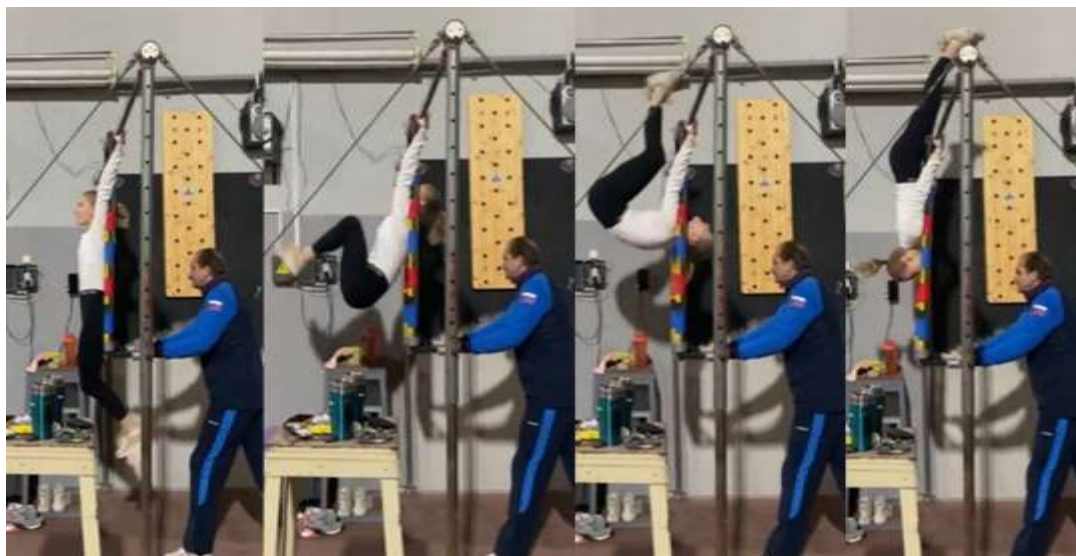


Рис. 9 – Отвал на тренажёре «качели»

**Заключение и выводы.** По сути все приведенные ниже упражнения можно считать лишь частичками или элементами единого целого, что делает их менее значимыми, однако они имеют ряд преимуществ для полного освоения прыжка с шестом.

Во-первых, их легче освоить и выполнить без ошибок. Во-вторых, использование дополнительных раздражителей (зрительных, ассоциативных, тактильных) во время выполнения упражнения, а также всевозможных условий (утяжеленных – мощнее или точнее; облегченных – быстрее либо свободнее) способствует уменьшению времени на освоение отдельных элементов двигательного действия, что позволит оптимизировать тренировочный процесс. В-третьих, локальное воздействие на отдельные звенья биомеханической цепи, гарантирует локальное развитие специфических физических качеств шестовиков. В-четвертых, сочетание специальных упражнений с основным соревновательным, позволит добиться срочных положительных следов последствия.

Выполнение специальных упражнений в тренировке прыгунов с шестом различной квалификации позволит спортсменам добиться более точного воспроизведения биомеханических параметров прыжка, что в свою очередь будет способствовать уменьшению затраченного времени для становления техники такого сложного координационного упражнения, как прыжок с шестом.

#### **Список источников**

1. Боровая В. А., Нарскин Г. И., Врублевский Е. П. Пути повышения рациональности техники метания копья // Мир спорта. – 2011. - №3(44). – С.3-8.

2. Боровая В. А., Врублевский Е. П. Формирование способности к точному выполнению соревновательного действия как основа технической подготовки копьеметателей // Вісник Чернігівського національного університету ім.Т.Г.Шевченка. – 2011. – № 91. – С. 142–146.

3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 4-е изд. / Ю. В. Верхошанский. – М.: Торговый дом «Советский спорт», 2020. – 216 с.

4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – 2-е изд. / Ю. В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2021. – 332 с.

5. Borovaya, V. A., Sevdalev S. V., Vrublevskiy V. A. Methodology of optimization of the tempo-rhythmic structure of the run-up of female pole vaulters of 14-16 years old // Фізична культура, спорт, та здоров'я нації: збірник наукових праць. – 2020. – Вип. № 9 (28). – С. 145-152.

#### **Сведения об авторах**

*Боровая Валентина Анатольевна* - доцент кафедры спортивных дисциплин Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины. e-mail-[va-borovaya@yandex.by](mailto:va-borovaya@yandex.by), Spin-код: 5039-0937.

*Мудрагель Кристина Олеговна* - студент, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, [mudra2003@mail.ru](mailto:mudra2003@mail.ru)

**СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИН,  
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ  
В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ СЕМИБОРЬЕ**

В.А. Боровая, Е.С. Нецветаева

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, г.  
Гомель, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В данной статье представлены основные средства специальной силовой подготовки, используемые в тренировке женщин, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье. Проведенный анализ не исчерпывает всего многообразия применяемых упражнений в интересующих нас семи видах легкой атлетики, но дает представление об основных. Применение выявленных тренировочных средств позволит тренерам обеспечить определенную контрастность тренирующих воздействий при развитии силового потенциала ведущих мышечных групп во всех видах многоборья, что исключит стабилизацию приспособительных сдвигов в организме и способствует его неуклонному функциональному совершенствованию. Использование представленных средств позволит оптимизировать тренировочный процесс спортсменок, а, следовательно, повысить его эффективность.

**Ключевые слова:** легкоатлетическое семиборье, специальная силовая подготовка, средства.

**Актуальность и цель исследования.** Специальная силовая подготовленность является фундаментом, без которого невозможно добиться успеха в подавляющем большинстве видов спорта. Вместе с тем, для каждого отдельного вида спорта свойственно проявление специфических силовых способностей, зависящих от характера соревновательной деятельности, которая обеспечивается различными физиологическими механизмами, связанных с активностью различных мышечных групп.

Для женского легкоатлетического семиборья характерно проявление скоростно-силовых и силовых качеств, т.к. данный вид состоит из различных легкоатлетических упражнений.

**Цель исследования** – изучить средства специальной силовой подготовки в видах легкой атлетики, входящих в программу женского легкоатлетического семиборья.

Поиск наиболее эффективных средств специальной силовой подготовки женщин, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье. Такие вопросы были связаны с проблемой специальной силовой подготовки в видах легкой атлетики, входящих как отдельное упражнение в состав семиборья, с особенностями тренировки женщин-спортсменок, с закономерностями морфофункциональной специализации в легкой атлетике, а также со спецификой спортивной деятельности в многоборьях. Для выявления мнения специалистов по вопросам содержания специальной силовой подготовки в легкоатлетическом семиборье было проведено анкетирование. Было опрошено 23 тренера, имеющих опыт работы со спортсменками различной квалификации и стажа работы. В протоколах фиксировались данные о применяемых тренерами упражнениях скоростно-силовой и силовой направленности.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Исходя из анализа литературных источников по теме исследования, собственного практического опыта и бесед со специалистами, можно констатировать, что для развития силовых и скоростно-силовых качеств спортсменок в различных видах легкой атлетики используют все многообразие средств подготовки. Их выбор обусловлен развитием тех мышечных групп, которые способствуют наиболее эффективному выполнению основного упражнения.

В барьерном беге ведущими группами мышц являются сгибатели и разгибатели бедра, голени и стопы. Для их развития используются упражнения со штангой, прыжки на месте и с продвижением, прыжки в глубину с отскоком, имитация схода с барьера с различных высот, специальные упражнения барьериста и бегуна.

В тренировке прыгунов в высоту, основная работа силового характера осуществляется над следующими мышцами: разгибатели бедра и голени, сгибатели стопы. С этой целью применяются классические упражнения со штангой (рывок, жим, толчок), приседания и прыжковые упражнения со штангой на плечах, жим штанги ногами, выпрыгивания из полуприседа и спрыгивания в глубину.

Толкание ядра, вид легкой атлетики, где результат взаимообусловлен развитием силы разгибателей ведущей руки и ног. Для достижения этой цели в под-

готовке толкателей используются упражнения с отягощением (штанга, гири, гантели, ядра, набивные мячи); броски, толчки, метания разных по весу снарядов из различных положений; прыжки с места, тройным, в глубину, через барьеры.

В прыжках в длину усилия максимально концентрируются в одном едином взрыве, отталкивании. В нем ведущую роль играют следующие мышцы: разгибатели бедра, голени, а также сгибатели стопы. Основными упражнениями для развития силового потенциала ведущих мышц прыгунов являются: прыжковые упражнения на месте и с продвижением, на двух и на одной ноге (25 м, 50 м, 100 м). прыжки в глубину с отталкиванием; прыжки в длину с короткого разбега; упражнения с различными отягощениями.

Результат в метании копья зависит от силового потенциала сгибателей и разгибателей метаемой руки, а также разгибателей ног [2]. Его развитию способствуют упражнения со штангой, гирями, гантелями, набивными мячами; бросковые упражнения с отягощением (легким, тяжелым); метания ядер одной и двумя руками из-за головы, с замахом, свободной рукой; метание копья с места.

Для укрепления ведущих мышечных групп (сгибатели и разгибатели бедра, голени, стопы) задействованных в беге на средние дистанции, применяются бег в усложненных условиях; короткие и длинные прыжковые упражнения; бег в гору на отрезках 150–200 м; прыжковые упражнения на месте; жим ногами лежа.

**Заключение и выводы.** В результате проведения анализа научно-методической литературы, педагогические наблюдения за учебно-тренировочным процессом легкоатлетов, занимающиеся семиборьем, полученные данные в ходе проведенного анкетирования и бесед со специалистами в этой области показывают, что нет единой разработанной методики и единого мнения по вопросу силовой подготовки для женского легкоатлетического семиборья. Хотя результаты анкетирования подтверждают о необходимости включения в спортивную подготовку в легкоатлетическом семиборье компонентов специальной силовой подготовки, так считают 71,9% опрошенных респондентов. Специальная силовая подготовка должна быть ведущим видом подготовки для легкоатлетического семиборья и необходимо включать следующие виды упражнений: метание и ловля набивных мячей (77% опрошенных), жим штанги лежа (73%), выпрыгивания из полуприседа со штангой (69%), полуприседы со штангой (62%), рывок штанги (53%), вставание на опору со штангой (56%). Часто применяются длинные и короткие многоскоки, бег в гору (по 61%). Реже используются такие упражнения,

как взятие штанги на грудь, толчок от груди, ходьба глубокими выпадами со штангой (46%, 44%, 41% соответственно).

Приведенный далеко не полный анализ средств специальной силовой подготовки не исчерпывает всего многообразия применяемых упражнений в интересующих нас семи видах легкой атлетики, но дает представление об основных.

### **Список источников**

1. Боровая В.А. Возрастная динамика структуры соревновательной деятельности женщин, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Сер.: Социально-экономические и общественные науки. – 2021. – № 2 (125). – С. 12-17.

2. Боровая В. А., Дронова В. М., Врублевский Е. П. Педагогический подход к формированию оптимального технического выполнения основного соревновательного упражнения // Наука і освіта. – 2013. – № 4. – С. 85-90.

### **Сведения об авторах**

*Боровая Валентина Анатольевна* - доцент кафедры спортивных дисциплин Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины, e-mail: [va-borovaya@yandex.by](mailto:va-borovaya@yandex.by), Spin-код: 5039-0937.

*Нецветаева Екатерина Сергеевна* - аспирант, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, e-mail: [necvetka@mail.ru](mailto:necvetka@mail.ru).

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

К.С. Бочкарева, И.К. Спирина

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и  
туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В работе приводятся результаты экспериментального исследования, показывающие высокую эффективность применения балансирующих упражнений и упражнений, развивающих проприорецептивную чувствительность нижних конечностей. Полученные результаты подтверждают состоятельность теории о первостепенной роли миофасциального скелета в структуре осанки. Результат применения упражнений, задействующих интегральные механизмы позной устойчивости, позволяет получить более выраженное улучшение осанки (по сравнению с традиционными изолирующими упражнениями) и ориентирован на то, чтобы физиологически правильный мышечный тонус у занимающегося сохранялся длительное время.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии; физическая культура; нарушения осанки; дети младшего школьного возраста; актуальные тенденции.

**Актуальность и цель исследования.** Известно, что осанка - это сложный рефлекторный акт, который формируется под воздействием целого ряда внутренних и внешних причин [2]. В данном аспекте крайне чувствительным к патологическим воздействиям внешней среды считается младший школьный возраст. Основными причинами этого являются малоподвижный образ жизни современных учеников младшей школы и отсутствие должного контроля за формированием осанки [1]. Анализ научно-методической литературы по вопросам коррекции нарушений осанки свидетельствует о том, что долгое время в отечественной и зарубежной практике оптимальным считался такой подход в применении физических упражнений, при котором воздействие оказывается изолированно на

отдельные мышечные группы [3, 4]. То есть, с данной точки зрения, баланс тонуса всех мышц, формирующих осанку необходимо достигать путем растягивания зажатых мышц и укрепления ослабленных. Подобное региональное изменение мышечного тонуса нацелено на смещение костных рычагов, которые при неправильном балансе тонуса мышечного корсета и формируют патологические изгибы или сглаживания в структуре позвоночника.

В настоящее время стремительно набирает популярность теория биотенсегрити, которая рассматривает весь организм как единую миофасциальную структуру. Важно отметить, что в этом ключе тонус постуральных мышц следует рассматривать как компонент, работающий без участия сознания человека [5]. Исходя из сказанного, видно, что длительный стойкий эффект от работы с локальными мышечными группами, формирующими мышечный корсет, практически невозможен из-за того, что в глобальной миофасциальной сети необходимых изменений не происходит. Существует альтернативный подход, который предполагает, что исправить нарушения осанки и закрепить полученный результат можно благодаря развитию постурального баланса и проприорецептивной чувствительности стоп. Работы по данному направлению ведутся, однако исследовательских данных на сегодня недостаточно. С этой целью и была проведена экспериментальная часть данного исследования.

**Методы и организация исследования.** Учащиеся второго класса общеобразовательной школы, имеющие нарушения осанки по типу сутулая/круглая спина (подготовительная медицинская группа) были поделены на две однородные группы. Контрольная группа занималась по стандартной методике, применяемой в школе для коррекции нарушений осанки (ЛФК с акцентом на целевые мышечные группы). Вторая группа выполняла комплексы, включающие в себя упражнения на балансировку и развитие проприорецепции по методике Ю.В. Маркеловой [5]. Частота, интенсивность и объем физических нагрузок в обеих группах были сопоставимы, эксперимент длился 10 недель.

**Результаты исследования и их обсуждение.** До эксперимента визуальный осмотр показал наличие нарушений осанки у всех детей, привлеченных к участию в эксперименте. По всем исследуемым показателям группы были однородны, что подтвердил статистический анализ.

После проведения эксперимента соматоскопический осмотр показал, что дети обеих групп улучшили внешний вид в плане осанки. Плечевой индекс в



контрольной группе улучшился на 13 единиц ( $t=6,8$ ;  $P<0,05$ ), в экспериментальной – на 27 единиц ( $t=8,6$ ;  $P<0,05$ ). При этом его среднее групповое значение в экспериментальной группе после работы по методике переместилось в диапазон выше отметки в 0,9 единиц, а в контрольной - нет (норма от 0,9 до 1,0). Выносливость мышц спины у детей контрольной группы возросла на 40,1 секунды ( $t=27,1$ ;  $P<0,05$ ), а у детей экспериментальной группы - на 50,4 секунды, что более чем в два раза превысило его исходное среднее групповое значение ( $t=34,5$ ;  $P<0,05$ ). Итоговое межгрупповое сравнение полученных данных свидетельствовало о том, что в экспериментальной группе результат на 9,4 секунды лучше, чем в контрольной ( $t=5,5$ ;  $P<0,05$ ). Результат в пробе Ромберга у детей контрольной группы увеличился, в среднем, на 10,8 секунд ( $t=11,4$ ;  $P<0,05$ ), в экспериментальной – на 21,1 секунды ( $t=17,6$ ;  $P<0,05$ ); межгрупповое сравнение после эксперимента было в пользу экспериментальной группы – на 10,2 секунды лучше ( $t=5,3$ ;  $P<0,05$ ). Динамика пробы Штанге в контрольной группе составила 20,1 секунды ( $t=14,0$ ;  $P<0,05$ ), а в экспериментальной - 16,9 секунд ( $t=12,3$ ;  $P<0,05$ ). Итоговое сравнение результатов показало, что в контрольной группе показатели, в среднем, на 3,2 секунды ( $t=2,3$ ;  $P<0,05$ ) лучше, чем в экспериментальной.

**Заключение и выводы.** Анализируя полученные данные, мы пришли к следующим выводам:

1. Более выраженное улучшение результатов пробы Ромберга в экспериментальной группе косвенно свидетельствует о том, что выработанные нейромышечные рефлекторные связи лучше проявляются у детей, занимавшихся по экспериментальной методике. Это подтверждает показатель плечевого индекса.

2. Поскольку методика в контрольной группе включала в себя значительно больше дыхательных упражнений, у испытуемых этой группы функция внешнего дыхания была проработана активнее.

3. Обе методики улучшают статическую выносливость мышц спины, но в экспериментальной группе достигнуты показатели, превышающие возрастную норму, что можно рассматривать как дополнительный плюс данной методики и считать цель работы достигнутой.

Таким образом, можно заключить, что упражнения на балансировку и развитие проприорецепции значительно улучшают процесс физической реабилитации детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения осанки. При этом разработанная методика может быть улучшена посредством увеличения количества дыхательных упражнений.

### Список источников

1. Андрусева И.В., Бобрик Ю.В., Абдурахманов С.Р. Физическая реабилитация при нарушении осанки у детей // Вестник физиотерапии и курортологии. 2020. – №1. – С.63.
2. Деформирующие дорсопатии – [Электронный ресурс] - материал с официальной страницы Международного классификатора болезней 10-го пересмотра (МКБ-10). – Режим доступа: – <https://mkb-10.com/index.php?pid=12262> , (дата обращения: 19.11.2023).
3. Коломийцева Н.С. и др. Использование физических упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2019. – №4. – С.12-17.
4. Кружилина Т.В., Пономарева И.А. Коррекция нарушений осанки у младших школьников средствами физической культуры // Таврический научный обозреватель. – 2017. – №10-2 (27). – С.72-78.
5. Маркелова Ю.В. Здоровая осанка и стопы ребенка - электронный ресурс на платформе Chatium. - Режим доступа: <https://school.osteomama.ru/teach/control/stream/view/id/469868479> . (дата обращения: 25.02.2024).

### Сведения об авторах

1. *Спирина Ирина Константиновна* - доцент кафедры адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия, e-mail: [spirik70@mail.ru](mailto:spirik70@mail.ru) , Spin-код: 9891-1638.
2. *Бочкарева Ксения Станиславовна* - студентка 4 курса кафедры адаптивной физической культуры Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия, e-mail: [eards156@mail.ru](mailto:eards156@mail.ru) .

## РАЗВИТИЕ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА В ПЕРМСКОМ КРАЕ

С.С. Галанова, А.Д. Федотова

*Чайковская академия физической культуры и спорта, г. Чайковский,  
Россия*

**Аннотация** В статье представлен анализ соревновательной деятельности по пляжному волейболу, на примере соревнований «микст», на территории Пермского края. Выявлено, что соревнования проводятся, но стоит обратить внимание на привлечение большего числа участников и развитие данного вида спорта на представленной территории.

**Ключевые слова:** пляжный волейбол, Пермский край, соревнования, волейбол, «микст».

**Актуальность и цель исследования.** Пляжный волейбол как самостоятельный вид спорта возник еще в 1920-х годах в Калифорнии, где серфингисты, дожидаясь волны на море, коротали время игрой на песке, используя модифицированные правила классического волейбола. Затем в пляжный волейбол начали играть во Франции, и впоследствии этот вид спорта распространился по всей Европе. В 1992 году пляжный волейбол вошёл в программу летних Олимпийских игр в качестве показательного, а спустя четыре года – уже в виде официального вида спорта [2].

В настоящее время в нашей стране накоплен серьёзный опыт в волейболе. Подтверждением данному факту служат победы наших волейболистов на чемпионатах Европы и мира, а также на Олимпийских играх [1]. Однако, касаясь пляжного волейбола, можно отметить, что в России он развивается хаотично. К сожалению, результаты выступлений по пляжному волейболу на сегодняшний день не так высоки, как в классическом волейболе. С одной стороны, данный вид спорта пользуется популярностью у населения как вид спортивного отдыха, а с другой стороны, на профессиональном уровне пляжный волейбол развит слабо.

**Целью нашего исследования** является анализ соревновательной деятельности по пляжному волейболу в Пермском крае.

**Методы и организация исследования.** Нами было принято решение определить территории Пермского края, на которых проводятся соревнования по пляжному волейболу. Мы это сделали на примере соревнований по пляжному волейболу «микст», проанализировав положения о проведении данных соревнований.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Согласно официальной статистической информации отчетов 5-ФК за 2022 год количество занимающихся пляжным волейболом в Российской Федерации составляет 540 человек (табл.1).

Таблица 1

Состав занимающихся в Российской Федерации пляжным волейболом

	Итого занимающихся и обучающихся	Занимающиеся по этапам спортивной подготовки			Обучающиеся по дополнительным общеобразовательным программам
		От 5 до 17 лет	От 18 до 22 лет	Старше 22 лет	
Муж.	223	106	73	5	39
Жен.	317	200	54	13	50
Всего	540	306	127	18	89

Показатель по количеству человек, занимающихся в Российской Федерации пляжным волейболом, ничтожно мал. На такое количество занимающихся 39 человек тренерского состава (19 – для мужчин, 20 – для женщин).

Согласно тому же отчету, ситуация в отдельных субъектах страны оставляет желать лучшего, так в Пермском крае количество занимающихся близится к нулю.

Однако соревнования в Пермском крае проводятся. Нами был проведен анализ соревновательной деятельности по пляжному волейболу «микст» за 2023 год (рис. 1). Зелёным цветом отмечен город, где проводятся эти соревнования, оранжевым там, где нет.



Рис. 1 – Города Пермского края, где проводятся соревнования по пляжному волейболу

В Октябрьском и Кунгуре соревнования по пляжному волейболу «микст» не проводятся.

В Очере и Карагае не проводятся соревнования по пляжному волейболу «микст», но женские и мужские команды выезжают на соревнования на другие территории.

В городе Соликамск соревнования в этом году по «миксту» не проводились, но спортсмены выезжали в Березники, где заняли призовые места.

В Березниках проводятся соревнования по пляжному волейболу «микст». Например, 24 июня прошел фестиваль пляжного волейбола, посвященного Дню города «Милые мои Березники». Возраст участников – 2004 год рождения и старше. Победители и призеры награждались кубками, медалями, грамотами групп «хард» и «лайт». Взнос 200 рублей с человека. Финансирование соревнований осуществлялось за счет средств МАУ СП «СШ ЛИДЕР», выделенных на иные цели на 2023 год. Количество участников: 24 пары.

В Верещагино проводятся соревнования по пляжному волейболу среди женщин и мужчин, а также «микст». Так, 15-16 июля 2023 года прошел «Открытый чемпионат и Первенства Верещагинского городского округа по пляжному волейболу среди мужских и женских команд». Участники, занявшие призовые места, награждались медалями и грамотами.

В Перми проводят соревнования по пляжному волейболу «микст».

Например, закрытие пляжного волейбола 2-3 сентября. 52 пары участников с разных городов: Уфа, Набережные Челны, Киров, Ижевск, Чайковский и другие.

Формат «микст»: сначала играли по группам, после групп первые два места пошли в «хард», а третьи и четвертые в «лайт», далее сетка до двух поражений. Участие в соревнованиях осуществлялось на бесплатной основе. Награждали кубками, медалями, денежными призами, первому месту подарили пляжный мяч.

В городе Александровск проходят соревнования по пляжному волейболу «микст». 19 и 20 августа прошли первые значимые соревнования по пляжному волейболу среди смешанных команд, OPEN-MIXT 2023, на стадионе пляжных видов спорта «Звезда Урала». В соревнованиях приняло участие 32 пары из разных городов от Уфы до Ижевска. Стоимость участия: - 3500 рублей с команды. Общий призовой фонд турнира составлял 50 тысяч рублей.

В селе Култаево, Пермского края проходят соревнования по пляжному волейболу среди женщин, мужчин и «микст». 5 августа 2023 года на волейбольных площадках МУ «Дома спорта» прошли соревнования «микст». В соревнованиях приняло участие 12 пар (24 участника). Взнос: Лица имеющую регистрацию на территории Култаевского ТУ участвуют в Чемпионате бесплатно, не имеющих регистрацию на территории Култаевского ТУ стартовый взнос составляет 500 рублей. Команды, занявшие призовые места награждались медалями, грамотами и денежными призами.

В Нытве проводятся соревнования по пляжному волейболу «микст». Так, с 10 по 15 июля 2023 года на спортивной площадке МБУ «Центр развития спорта» г. Нытва проходили соревнования. Награждали победителей и призеров памятными призами и грамотами.

В городе Чусовой нет соревнований по пляжному волейболу «микст», но есть женский пляжный волейбол.

Таким образом, на данный момент мы можем сказать, что семь территорий Пермского края проводят соревнования. В крупных соревнованиях среднее

количество команд участвует 36. В других соревнованиях среднее количество команд составляет 10.

### **Заключение и выводы.**

Таким образом, мы смогли определить территории проведения соревнований по пляжному волейболу «микст» в Пермском крае, количество которых составило семь. Этот спорт остается важной частью летней культуры и Олимпийского движения, продолжая вдохновлять молодое поколение спортсменов и фанатов. Несмотря на недостаточное количество занимающихся, для развития пляжного волейбола на территории страны строятся закрытые комплексы с площадками, песком, привлекается тренерский состав.

### **Список источников**

1. Енченко, И. В., Зайчикова К. Н. Анализ подготовки спортивного резерва по пляжному волейболу в Российской Федерации И. В. Енченко, // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4, № 2. – С. 34-42.

2. Сопарев, А. А. Особенности организации спортивных площадок для занятий пляжным волейболом на территории общественных городских пространств и частных участков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 308-313. – DOI 10.34835/issn.2308-

### **Сведения об авторе**

*Галанова Светлана Сергеевна* – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры «Теории и методики физической культуры и спорта и безопасности жизнедеятельности» Чайковской академии физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия, Spin-код автора: 4752-0010. E-mail: [лана.galanova.92@mail.ru](mailto:лана.galanova.92@mail.ru).

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБМАННЫХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ БОКСЁРАМИ-СТУДЕНТАМИ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

В. А. Головлёв, И. Ю. Горская

*Сибирский государственный университет физической культуры и  
спорта, г. Омск, Российская Федерация*

**Аннотация.** В статье представлен анализ использования обманных действий боксёрами различных весовых категорий в соревновательный период подготовки. По результатам экспертной оценки видеозаписей поединков были определены следующие, наиболее используемые, обманные действия: ложные удары, смена боксёрской стойки, сковывание соперника. Анализ позволил нам определить особенности их использования, в зависимости от реализуемой весовой категории спортсменами. В частности, боксёры-тяжеловесы выполнили большее количество ложных ударов в отношении «легковесов» и боксёров средней весовой категории. Так же боксёры тяжелой весовой категории достоверно выполнили наибольшее количество всех исследуемых обманных действий. Тогда как спортивная квалификация спортсменов не показала достоверных различий между изучаемыми показателями. В целом же обращает на себя внимание, что использование обманных действий является важной и неотъемлемой частью соревновательного поединка боксёров.

**Ключевые слова:** обманные действия, боксёры, весовая категория, ложные удары, смена боксёрской стойки, сковывание.

**Актуальность и цель исследования.** Бокс является одним из наиболее технически и тактически сложных видов спорта. Обстановка боксёрского поединка требует от спортсменов точности, быстроты и своевременности принятия решений, оценки текущего положения на ринге. Для этого боксёру необходимо быть всесторонне физически развитым, психологически стабильным, технически оснащенным и тактически грамотным [1].

Одной из важных составляющих технико-тактической подготовки в боксе является обучение обманным действиям и их последующее совершенствование



на протяжении всей спортивной подготовки спортсменов. Обманные действия в боксе – движения, вводящие в заблуждение боксёра с целью дезориентировать, вывести его из равновесия, за счет чего появляется возможность уверенно и неожиданно поразить соперника [3].

Именно обманные действия значительно облегчают бой для боксёра. Уделяющие же незначительное внимание обучению и совершенствованию обманным действиям не смогут должным образом подготовить атакующие действия и поразить противника. А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин отмечают «Неумелой подготовку атаки можно считать в том случае, если обманное действие выполнено совсем невыразительным или, наоборот, сильно утрированным, и соперник не реагирует на него» [2]. Более того, результатом подобных действий может стать эффективная контратака соперника, а в следствии и проигранный поединок.

Напротив, неумение справляться с обманными действиями соперника может привести к неуспешному использованию обстановки на ринге, которое проявляется в замедленной реакции боксера на благоприятную ситуацию или, напротив, в слишком бурной и судорожной реакции, что снижает эффективность ее использования. Всё это обозначает актуальность нашей работы и необходимость в обучении, совершенствовании и оценке использования обманных действий боксёрами.

**Цель исследования** - выявить особенности использования обманных действий боксёрами различных весовых категорий в соревновательных поединках.

**Методы и организация исследования.** В исследовании соревновательного периода подготовки боксёров приняли участие 20 спортсменов, членов сборных команд Сибирского федерального округа на соревнованиях: «Чемпионат Сибирского федерального округа по боксу, посвященный памяти первого директора ОНПЗ Александра Малунцева» и «XIX открытые областные соревнования по боксу имени заслуженного мастера спорта Александра Островского». Среди них 8 мастеров спорта России и 12 кандидатов в мастера спорта России по боксу.

Оценку соревновательной деятельности (использование обманных действий) боксёров, по видеозаписи поединков, осуществляла экспертная комиссия, в состав которой вошли тренеры высшей категории и заслуженные тренеры России. По результатам экспертной оценки были определены следующие, наиболее используемые, обманные действия: ложные удары, смена боксёрской стойки,

сковывание соперника. Весовая категория спортсменов определена согласно результатов официальной процедуры взвешивания перед началом соревнований. Достоверность различий между показателями оценивалась параметрическим методом (t-критерий Стьюдента).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Использование обманных действий боксерами в соревновательных поединках подсчитывалось экспертной комиссией, в течение 2-ух соревновательных дней. Результаты выполнения обманных действий боксерами в ходе соревновательных поединков позволили выявить достоверные различия в зависимости от реализуемой ими весовой категории (таблица).

Таблица – Результаты использования обманных действий боксерами различных весовых категорий

Показатели Вес тела боксёров		Ложные удары $\bar{x} \pm \sigma$	Смена стойки $\bar{x} \pm \sigma$	Сковывание $\bar{x} \pm \sigma$	Общее кол-во обманных действий $\bar{x} \pm \sigma$
n=7	Легкие	11,57±2,1	7,14±1,4	2,29±0,7	21,43±4,3
n=7	Средние	10,40±1,9	9,80±1,8	1,40±0,4	21,60±3,5
n=6	Тяжелые	17,17±2,4	12,33±2,4	3,50±0,8	29,67±4,7
p≤0,05	Легкие-средние	>	>	>	>
	Легкие-тяжелые	≤	≤	>	≤
	Средние-тяжелые	≤	>	>	≤

В частности, боксёры-тяжеловесы выполнили большее количество ложных ударов (17,17±2,4), чаще использовали смену боксёрской стойки (12,33±2,4) и показали наилучший результат общего количества используемых обманных действий (29,67±4,7) в отношении «легковесов» (11,57±2,1; 7,14±1,4 соответственно), (p≤0,05). Боксёры тяжелой весовой категорий чаще использовали ложные удары (17,17±2,4) и в сравнении с боксерами средней весовой категории (10,40±1,9), (p≤0,05). Так же «тяжеловесы» показали наилучший результат общего количества используемых обманных действий (29,67±4,7) в отношении боксёров легкой (21,43±4,3) и средней (21,60±3,5) весовых категорий, (p≤0,05).

По результатам исследования, выполняя корреляционный анализ, между весом тела спортсменов и исследуемыми обманными действиями были выявлены взаимосвязи. Так, вес тела боксёров имеет положительную среднюю статистическую взаимосвязь с выполнением ими ложных ударов ( $r=0,56$ ,  $p\leq 0,05$ ). Высокая корреляционная связь проявляется между весом тела спортсменов и общим количеством выполненных ими обманных действий ( $r=0,76$ ,  $p\leq 0,05$ ).

Важно так же сказать, что результаты выполнения обманных действий боксёрами рассматривались в отношении их спортивной квалификации. Однако здесь необходимо принять во внимание: достоверности различий между показателями обманных действий у МС и КМС выявлено не было.

В целом же обращает на себя внимание, что использование обманных действий является важной и неотъемлемой частью соревновательного поединка боксёров. По результатам соревновательной деятельности было выявлено, что боксёры, выполнившие большее количество обманных действий (ложных ударов, смены боксёрской стойки, сковывания), чаще были определены победителями в рассмотренных поединках.

**Заключение и выводы.** Анализ применения обманных действий позволил нам определить особенности их использования, в зависимости от реализуемой весовой категории боксёрами. Тогда как спортивная квалификация спортсменов не показала достоверных различий между изучаемыми показателями. На фоне сказанного важно отметить и результаты корреляционного анализа, который показал, что в большей степени вес тела боксёра влияет на количество выполненных им обманных действий за соревновательный поединок. В целом же определено, что использование обманных действий является неотъемлемой частью соревновательного поединка боксёров, и напрямую влияет на его исход. По результатам соревновательной деятельности было выявлено, что боксёры, выполнившие большее количество обманных действий, чаще были определены победителями в рассмотренных поединках. Полученные результаты исследования позволят тренерам скорректировать тренировочный процесс боксёров и увеличить роль совершенствования обманных действий в подготовительном периоде подготовки. Важно более точно спланировать тренировочную нагрузку боксёров в соответствии с весовой категорией, в частности, большее внимание обманным действиям необходимо уделить боксёрам-легковесам.

## Список источников

1. Александров Ю. М. Выявление и реализация условий повышения эффективности соревновательной деятельности квалифицированных боксеров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – №4 (29) – С. 18-24.
2. Гаськов А. В. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе : монография / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин : Краснояр. гос. ун-т. - Красноярск, 2004. - 113 с.
3. Головлёв В. А., Демченко Ю. В., Яцин Ю. В. Использование обманных (ложных) действий в соревновательных поединках боксерами-студентами, различающимися стилевыми особенностями ведения боя // Вестник Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. – 2022. – № 2(3). – С. 57-64.
4. Токсанов С. Е., Горская И. Ю. Состав атакующих действий юных кикбоксеров // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи : Материалы 3-й Международной научно-практической конференции, Омск, 06-07 апреля 2017 года. – Омск: Омский государственный технический университет, 2017. – С. 197-203.

## Сведения об авторах

*Головлёв Владислав Александрович* – магистрант кафедры «Естественно-научных дисциплин» Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, кандидат в мастера спорта Республики Казахстан по боксу. E-mail: vlad\_golovlev@mail.ru. Spin-код: 3799-0748.

*Горская Инесса Юрьевна* – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры «Естественно-научных дисциплин» Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. E-mail: gorskaya.inessa@gmail.com. Spin-код: 2012-7303.

## ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ У ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОДИБИЛДИНГОМ

И.Ю. Горская<sup>1</sup>, А.А. Терещенко<sup>2</sup>

*<sup>1</sup>Сибирский государственный университет физической культуры и  
спорта*

*<sup>2</sup>Омский государственный университет путей сообщения,  
Омск, Россия*

**Аннотация.** Проведено научно-методическое обоснование содержания методики развития гибкости для юношей, занимающихся бодибилдингом, базирующейся на применении сопряженного подхода (средства для развития гибкости в сопряжении с силовыми упражнениями). Обоснована цель и задачи методики развития гибкости в бодибилдинге, предложен алгоритм встраивания разработанной методики в тренировочный процесс. Доказана эффективность применения методики развития гибкости для юношей, занимающихся бодибилдингом. Определен диапазон возможностей прироста разных показателей гибкости у контингента лиц мужского пола юношеского возраста в условиях регулярных занятий бодибилдингом (7-25% по разным показателям).

**Ключевые слова:** гибкость, бодибилдинг, сопряженный метод, пластичность, эластичность мышц.

**Актуальность и цель исследования.** На современном этапе наблюдается всплеск развития бодибилдинга в России, что подтверждается поддержкой на государственном уровне. Минспортом России Приказом от 29.12.2020 № 98Ф утверждена «Программа развития вида спорта «бодибилдинг» в Российской Федерации», в 2021 г. утвержден Федеральный стандарт по виду спорта «бодибилдинг».

Бодибилдинг один из самых популярных, особенно у молодёжи, видов спорта, что объясняется доступностью, зрелищностью бодибилдинга, возможностью удовлетворения потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании, личностном развитии, формировании эстетического телосложения, объемной мышечной массы [1, 5]. Проблема современного юношеского

бодибилдинга заключается в односторонней направленности большинства тренировочных программ, когда целью становится исключительно набор мышечной массы, реже - увеличение силы и выносливости, еще реже - комплексное развитие гармоничной физической подготовленности, укрепление здоровья [3, 5]. Одним из показателей, значимых для качественного представления соревновательного упражнения в бодибилдинге, является пластичность, обусловленная высоким уровнем развития гибкости. Однако, научно-методическое обеспечение в данном виде спорта в настоящее время еще далеко от полноценного, в частности, практически отсутствуют исследования, направленные на обоснование эффективных подходов развития гибкости у бодибилдеров.

Исследованиями установлено, что от уровня гибкости в известной мере зависит проявление других двигательных способностей, характерных для бодибилдинга, таких, как силовые, координационные. Эта зависимость определяет необходимость высокого уровня развития подвижности в суставах для овладения техникой выбранного вида спорта [8, 10, 11, 12]. Проблема развития гибкости в спорте раскрывается в исследованиях многих авторов, но они касаются традиционных и давно существующих видов спорта [2, 4, 6, 7, 9].

Таким образом, важность физического качества «гибкость», для сопровождения развития силы, профилактики травматизма, освоения техники выполнения силовых упражнений в бодибилдинге, с одной стороны, и недостаточность научных разработок, касающихся методики развития гибкости в этом виде спорта, с другой стороны, определяют существующее *противоречие* и необходимость дальнейших исследований в этом направлении. Необходимо получение научно-обоснованных сведений о содержании подходов к развитию гибкости, с учетом специфичности вида спорта, возрастных особенностей, задач тренировочного процесса. Проблемным аспектом является сложность и противоречивость акцентированного развития силы и гибкости, так как опасно возникновение эффекта отрицательного переноса при развитии этих качеств. Однако, развитие гибкости в силовых видах спорта, в том числе в бодибилдинге, необходимо, так как позволяет обеспечить защиту от травматизма, эффективное восстановление после объемных силовых нагрузок, более качественное освоение технических элементов, а также повысить эстетичность, артистизм, пластичность их выполнения, что оценивается в соревновательном процессе в этом виде спорта.

**Цель исследования:** научно и методически обосновать, разработать и экспериментально апробировать методику развития гибкости у юношей, занимающихся бодибилдингом, определить возможности повышения уровня гибкости в возрасте 17-21 года.

**Методы и организация исследования.** В исследовании применены следующие методы: педагогическое контрольное тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Исследование проведено на базе кафедры естественно-научных дисциплин СибГУФК. Эксперимент проведен в течение 6 месяцев с участием 23 юношей-бодибилдеров 17-21 года.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основе результатов предварительного исследования, а также данных научно-методической литературы проведено научно-методическое обоснование и разработка содержательной части методики развития гибкости у юношей, занимающихся бодибилдингом. В основу идеи разработки методики положено наше предположение о том, что комплексное использование силовых упражнений, упражнений на растяжение и расслабление ускорит процесс повышения гибкости юношей, занимающихся бодибилдингом, не увеличивая длительности тренировки. Методика развития гибкости базируется на применении сопряженного подхода (гибкость-сила), что позволяет учитывать специфические особенности вида спорта, а именно – необходимость развития гибкости для профилактики травматизма, обеспечения подвижности суставов при выполнении технических элементов, восстановления после объемных силовых нагрузок, при сохранении силовых кондиций и исключении эффекта «отрицательного переноса».

Проведенное предварительное исследование позволило выявить сниженный уровень гибкости по большинству показателей у бодибилдеров юношей. Можно отметить, что «слабыми» местами является подвижность в тазобедренных суставах, а также подвижность позвоночника при выполнении движений разгибания-прогиба назад. Таким образом, выявленные в ходе исследования проблемные аспекты уровня развития гибкости и применяемых подходов к ее развитию у бодибилдеров заключаются в сниженных показателях гибкости по ряду показателей у юношей 17-21 года, недостаточном количестве времени, отводимом на развитие гибкости, нерациональном распределении средств в тренировочном занятии, низкой вариативности и ограниченном составе средств, применяемых тренерами (что выявлено в ходе педагогического наблюдения).

Основные положения разработанной методики не противоречат положениям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг». Схема общего содержания разработанной методике отображена на рисунке 1.

Основными специфическими особенностями разработанной методики можно назвать:

1) направленность на совмещение развития физических качеств силы и гибкости в условиях тренировочных занятий бодибилдингом юношей возраста 17-21 лет;

2) рациональное соотношение средств, направленных на разные компоненты гибкости с акцентом на наиболее сниженные показатели (подвижность в тазобедренных суставах и подвижность позвоночного столба в движениях разгибании);

3) использование силовых упражнений для развития гибкости (применение отягощений (могут использоваться манжеты, мешочки с песком, гантели и т.п.). Вес отягощения рекомендуется в пределах 1-2 кг, вес гантелей подбирается с учетом возможности выполнить упражнение 10 раз подряд).

4) индивидуализацию при планировании и включении средств, направленных на развитие разных показателей гибкости, что обусловлено выявленной на предварительном этапе разнородностью состава занимающихся по разным показателям гибкости. Для индивидуализированного подхода необходимо учитывать исходный индивидуальный профиль уровня развития гибкости по разным показателям у каждого спортсмена, так как выявлено, что в группе занимающихся уровень результатов тестирования значительно варьирует. Также у конкретного спортсмена может наблюдаться наличие «сильных» и «слабых» сторон развития гибкости.

*Цель* методики развития гибкости: подбор оптимального сочетания и соотношения средств и методов развития гибкости юношей, занимающихся бодибилдингом, для обеспечения прироста показателей гибкости при сохранении общих физических кондиций.

Комплексное использование силовых упражнений, упражнений на растяжение и расслабление позволит ускорить процесс повышения гибкости юношей, занимающихся бодибилдингом, не увеличивая длительности тренировки.



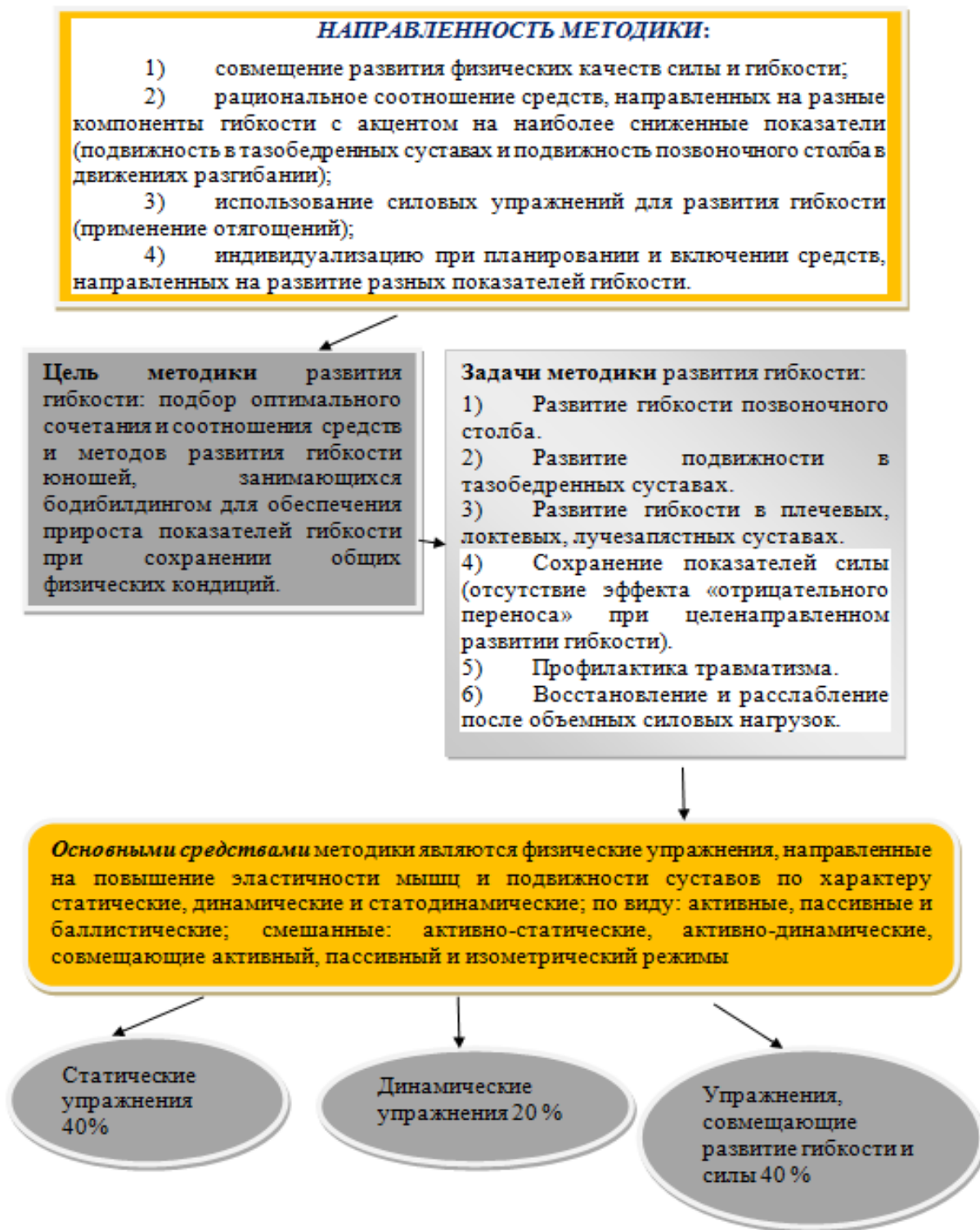


Рис. 1 - Схема общего содержания методики развития гибкости для юношей, занимающихся бодибилдингом

*Задачи* методики развития гибкости: 1) развитие гибкости позвоночного столба; 2) развитие подвижности в тазобедренных суставах; 3) развитие гибкости

в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах; 4) сохранение показателей силы (отсутствие эффекта «отрицательного переноса» при целенаправленном развитии гибкости); 5) профилактика травматизма; 6) восстановление и расслабление после объемных силовых нагрузок.

Основными *средствами* методики являются физические упражнения, направленные на повышение эластичности мышц и подвижности суставов по характеру статические, динамические и статодинамические; по виду: активные, пассивные и баллистические; смешанные: активно-статические, активно-динамические, совмещающие активный, пассивный и изометрический режимы [2, 6, 7, 10, 12].

Эффективность разработанной методики проверялась в ходе ее апробации в течение 6 месяцев с участием юношей-бодибилдеров 17-21 года (стаж занятий не менее 3-х лет, форма занятий – рекреативный бодибилдинг, n=23 человека). За время эксперимента выявлены значимые приросты у юношей экспериментальной группы по большинству показателей, тогда как у спортсменов контрольной группы достоверных приростов по показателям гибкости не выявлено (табл. 1).

Таблица 1 – Изменение показателей уровня развития гибкости у юношей-бодибилдеров в ходе эксперимента

Тесты	Исходный Результат	Итоговый результат	Величина прироста
	X±m	X±m	(%)
Экспериментальная группа			
«Шпагат»	13,57±0,80	10,14±1,59*	25
«Выкрут»	72,14±1,57	64,28±1,71*	11
«Складка»	21,0±1,36	25,71±1,03*	19
«Мост»	60,28±1,10	56,85±1,11	7
Контрольная группа			
«Шпагат»	13,42±1,28	12,28±1,32	8
«Выкрут»	73±1,27	70,00±1,24	4
«Складка»	20,85±1,03	22,28±0,91*	10
«Мост»	60,14±0,80	59,71±0,41	2
Примечание: *отмечен достоверный прирост (при P<0,05)			

Следует отметить, что абсолютные значения достигнутых приростов по некоторым тестам не велики, что объясняется возрастными особенностями юношей.

**Заключение и выводы.** В результате проведенного исследования выявлен уровень развития гибкости для юношей, занимающихся бодибилдингом, и определены проблемные аспекты уровня гибкости бодибилдеров, к которым относятся сниженные показатели гибкости по ряду показателей у юношей 17-21 года, недостаточное количество времени, отводимое на развитие гибкости, нерациональное распределение средств в тренировочном занятии, низкая вариативности и ограниченный состав средств, применяемых тренерами. Проведено научно-методическое обоснование содержания методики развития гибкости для юношей, занимающихся бодибилдингом, базирующейся на применении сопряженного подхода (средства для развития гибкости в сопряжении с силовыми упражнениями). Обоснована цель и задачи методики развития гибкости в бодибилдинге, предложен алгоритм встраивания разработанной методики в тренировочный процесс. Доказана эффективность применения методики развития гибкости для юношей, занимающихся бодибилдингом. Определен диапазон возможностей прироста разных показателей гибкости у контингента лиц мужского пола юношеского возраста в условиях регулярных занятий бодибилдингом (7-25% по разным показателям).

### Список источников

1. Данилов А.В. Влияние силовых тренировок на состояние здоровья начинающих бодибилдеров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.- 2009.- №2.- С. 15-19.
2. Дейнеко М.А., Клочков Д.А. Развитие гибкости у спортсменов [Электронный ресурс] // Вестник науки, 2022.– Т. 4. № 9(54) .– URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-gibkosti-u-sportsmenov> (Дата обращения: 06.02.2024).
3. Зверев В.Д., Данилов А.В Методика тренировок бодибилдеров в базовых мезоциклах // Физическая культура и здоровье студентов вузов: материалы III международной научно-практической конференции (Санкт-Петербург, гуманитарный университет профсоюзов). - СПб., 2006.- С. 82-83.
4. Калмыков, С.А., Пятахин А.М Особенности развития гибкости обучающихся в процессе занятий физической культурой // Вестник Тамбовского

университета: Гуманитарные науки. – Тамбов, -2017. -Т. 22. -Вып. 4 (168). -С. 110-116.

5. Князев, Н.В. Физиологические предпосылки индивидуальной коррекции физических нагрузок в рекреативном бодибилдинге у юношей 16 - 18 лет // Физическая культура студентов: материалы 70-й Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 125-летию университета им. П.Ф. Лесгафта, (09 июня 2021года: секция 6) .– Санкт-Петербург: Изд-во НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2021.– С. 167-168.

6. Кузнецов, А.В., Пospelов К.Г. Анализ методики развития гибкости студентов средствами стато-динамических напряжений // Национальная ассоциация ученых.– 2021.– № 63 – С. 31-35.

7. Медведева, Д.И. Использование нестандартных средств развития гибкости в тренировочном процессе у дзюдоистов / Д.И. Медведева // Интеграция естественно-научного и социально-гуманитарного знания в сфере физической культуры и спорта: материалы научного симпозиума, посвященного 95-летию журнала «ТиПФК», (04 декабря 2020 г.).– Москва: Изд-во РГУФКСМиТ, 2020. – С. 226-228.

8. Мирзаев, Д.А. Роль растягивания мышц в физической культуре // Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». –2017.–№ 1 (4). –С. 85-91.

9. Попков А.С. Методика развития гибкости юных гимнасток с помощью постизометрической релаксации мышц и дыхательных движений // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 3(41). – С. 171-173.

10. Утяшева И.М., Хомяков Г.К., Грицай Е.Н. К вопросу развития гибкости // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). –С. 398-402.

11. Kyranoudis, A. Acute effect of specific warm-up exercises on sprint performance after static and dynamic stretching in amateur soccer players / A. Kyranoudis, V. Nikolaidis, I. Galazoulas, F. Alipasali, K. Famisis // Journal of Physical Education and Sport, [2018](#).– № 18 (2). –pp. 825-830.

12. McHugh, M.P. To stretch or not to stretch: the role of stretching in injury prevention and performance / McHugh M.P., Cosgrave, C.H. // Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. –2010.– № 20(2). – pp. 169-181.

## Сведения об авторах

*Горская Инесса Юрьевна* - профессор кафедры естественно-научных дисциплин, доктор педагогических наук, профессор. E-mail: [mbofkis@mail.ru](mailto:mbofkis@mail.ru) , Spin-код автора 2012-7303, присвоенного Научной электронной библиотекой (РИНЦ).

*Терещенко Алексей Анатольевич* - доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Омский государственный университет путей сообщения, E-mail: [fvs-omgups@yandex.ru](mailto:fvs-omgups@yandex.ru) Spin-код автора 8024-4474, присвоенного Научной электронной библиотекой (РИНЦ).

## АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МУЖСКИХ ГАНДБОЛЬНЫХ КОМАНД

А.А Грамыко, П.С. Завадская, Б.П. Сокур

*Сибирский государственный университет физической культуры и  
спорта, г. Омск, Россия*

**Аннотация.** Современная система розыгрыша Чемпионата России по гандболу среди мужских команд «ОЛИМБЕТ» Суперлига разделен на два этапа: предварительный и финальный. Первый этап занимает большую часть сезона. От данного этапа зависит итоговое положение команд перед финальными матчами, по итогам финального этапа, будет, определено турнирное положение команд.

В этой статье мы рассмотрим показатели эффективности индивидуальных действий игроков 11 мужских команд, выступавших в Чемпионате России «ОЛИМБЕТ» Суперлиге в сезоне 2022/23 года. Полученные сведения можно использовать при планировании тренировочного процесса, а также в виде модельных характеристик успешного выступления в Чемпионате России «ОЛИМБЕТ» Суперлиге.

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность, технико-тактические действия, квалифицированные гандболисты.

**Актуальность и цель исследования.** Индивидуальные действия игроков во многом влияют на успешность соревновательной деятельности команд по ходу матча. Предварительный этап чемпионата России «ОЛИМБЕТ» Суперлиги по гандболу среди мужских команд проходит с сентября по апрель и включает в себя 132 матча. Каждая из 11 команд встречалась со всеми своими соперниками на домашней площадке и в гостях по принципу круговой системы. Именно поэтому сбор и анализ индивидуальных показателей игроков может помочь при подготовке команды, как к отдельному матчу, так и в сезоне в целом. На основе этих данных можно выявить тактические комбинации команд соперника, а также определить слабые стороны в технико-тактической подготовке собственной ко-

манды, для корректировки тренировочного процесса. Целью данного исследования был сбор и анализ индивидуальных действий игроков для формирования модельных характеристик успешности применяемых технико-тактических действий в соревновательном процессе квалифицированных гандболистов.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленной цели были использованы следующие методы: 1. Педагогическое наблюдение с использованием видео анализа Чемпионата России по гандболу среди мужских команд «ОЛИМБЕТ» Суперлига в сезоне 2022/23 года. Нами было собраны и проанализированы данные о технико-тактических действиях 145 игроков, в 132 матчах предварительного этапа. 2. Метод математической обработки данных.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате проведенного наблюдения мы выявили и провели анализ по 18 показателям технико-тактических действий в нападении и защите для каждого игрока. К рассмотрению принимались следующие показатели полевых игроков: игровое время (ИВ), голы (Г), броски (Б), голевые передачи (ГА), атакующий передачи (АП), совершенные потери (П), совершенные ошибки (Ош), совершенный фол «на игрока» (НИ), заработанные и полученные семиметровые штрафные броски ( $\pm 7$ ), также заработанные и полученные удаления ( $\pm 2$  мин), подбор в нападении (ПрН), перехват (ПХ), блок (БЛ), подбор в защите (ПрЗ), предупреждение (ЖК), дисквалификация (Д). Для удобства оценки эффективности выполненных действий были использованы следующий критерии:

1. «Эффективность положительных соревновательных действий игрока (команды) в матче, модуле, турнире и т.д.» – К %

$$K = \frac{S}{F}$$

где: S – количество положительных действий игрока в соревновательной деятельности

$$S = Г + (+7) + (+2) + ПрН + ПХ + БЛ + ПрЗ + ГП + АП$$

F - общее количество совершенных игровых действий в соревновательной деятельности

$$F = S + (-7) + (-2) + ЖК + Д + (Б - Г) + П + ОШ + НИ$$

2. Количество времени необходимое на полезное действие.

$$t_{\text{пд}} = \frac{\text{ИВ}}{S}$$

В таблице 1 представлены показатели эффективности технико-тактической деятельности квалифицированных гандболистов в каждой команде на момент окончания предварительного этапа.

Таблица 1 – Показатели эффективности индивидуальных технико-тактических действий игроков в среднем на команду.

Название команды	% реализации	К	t <sub>пд</sub>
Чеховские медведи (Чехов)	69%	69%	6
Виктор (Ставрополь)	63%	62%	7
Пермские медведи (Пермь)	63%	63%	7
<b>Среднее значение (1-3 место)</b>	<b>65%</b>	<b>65%</b>	<b>6</b>
ЦСКА (Москва)	65%	65%	6
Зенит (Санкт-Петербург)	69%	63%	13
Динамо-Астрахань (Астрахань)	60%	62%	7
Скиф (Краснодар)	57%	59%	10
СГАУ-Саратов (Саратов)	63%	62%	7
<b>Среднее значение (4-8 место)</b>	<b>64%</b>	<b>63%</b>	<b>8</b>
Динамо-Сунгуль (Снежинск)	59%	62%	7
СКИФ (Омск)	56%	56%	8
Акбузат (Уфа)	60%	60%	7
<b>Среднее значение (9-11 место)</b>	<b>58%</b>	<b>59%</b>	<b>7</b>
<b>Среднее значение (1-11 место)</b>	<b>62%</b>	<b>62%</b>	<b>8</b>

По данным представленные в таблице 1, мы можем сделать следующие выводы:

1. Команды, занимающие тройку лидеров, в среднем имеют 65% реализации против 62% остальных команд, а также коэффициент эффективности положительных соревновательных действий на 3% лучше, среди других команд. Игроки этих команд совершение полезного действия за 6 минут против 8 минут в среднем во всех матчах предварительного этапа.

2. Средние значения % реализации бросков по воротам для команд с 1-3 места, составляет (65%), для команд с 4-8 места составляет (64%), эти показатели практически одинаковы, что указывает о равнозначности результатов в этих группах. В то же время коэффициент эффективности положительных соревновательных действий команд занимающих с 4-8 место (63%), что ниже на 2% от средних значений (1-3 места) и больше на 1% средних значений для всех команд;



3. Команды, занимающие последние три строчки в турнирной таблице имеют средние значения реализации (58%) и коэффициент эффективности положительных соревновательных действий команд (59%), что меньше средних показателей для всех команд (62% и 62%) на 3-4% соответственно;

Далее в таблице 2 представлены показатели коэффициента эффективности положительных соревновательных действий гандболистов в зависимости от позиции игрока располагающегося на площадке.

Таблица 2 – Показатели коэффициента эффективности положительных соревновательных действий гандболистов в зависимости от позиции игрока

№	Название команды	Позиция на площадке					
		ЛК	ЛП	Р	ПП	ПК	Лин
1	Чеховские медведи (Чехов)	69	63	77	66	75	65
2	Виктор (Ставрополь)	71	58	70	59	67	58
3	Пермские медведи (Пермь)	68	54	64	48	67	65
4	ЦСКА (Москва)	70	67	64	67	71	55
5	Зенит (Санкт-Петербург)	71	57	63	54	69	72
6	Динамо-Астрахань (Астрахань)	70	53	63	60	70	60
7	Скиф (Краснодар)	62	57	63	58	64	45
8	СГАУ-Саратов (Саратов)	67	54	67	54	65	61
9	Динамо-Сунгуль (Снежинск)	64	56	67	64	61	64
10	СКИФ (Омск)	59	47	63	56	61	53
11	Акбузат (Уфа)	62	52	57	58	65	69
<b>Средние показатели:</b>		<b>67</b>	<b>56</b>	<b>65</b>	<b>59</b>	<b>67</b>	<b>61</b>

По данным представленные в таблице 2 позволяет сделать следующие выводы:

1. Команды, занимающие с 1-6 место в таблице 2 имеют показатели коэффициента эффективности положительных соревновательных действий гандболистов больше средних значение в чемпионате на позициях левый (ЛК) и правый крайний (ПК);

2. Команды, занимающие первые два места имеют показатели коэффициента эффективности положительных соревновательных действий гандболистов гораздо выше среднего на позиции разыгрывающего (Р) 77% и 70%;

3. Не смотря на средние показатели левого полусреднего (ЛП) 54% и низкие показатели правого полусреднего (ПП) 48%, команда Пермских медведей за счет высоких показателей игроков передней линии (ЛК 68%, Лин 65%) и средних показателей позиции разыгрывающего (Р 64%) и правого крайнего (ПК 67%) занимает 3 строчку в таблице.

Далее мы рассмотрели следующие показатели количества времени необходимое на полезное действие игроками гандбольных клубов в зависимости от занимаемых ими позиций на площадке, результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели количества времени необходимое на полезное действие игроку с учетом позиции

№	Название команды	Позиция на площадке					
		ЛК	ЛП	Р	ПП	ПК	Лин
1	Чеховские медведи (Чехов)	8	4	4	3	7	6
2	Виктор (Ставрополь)	8	5	4	6	10	9
3	Пермские медведи (Пермь)	6	5	4	7	11	6
4	ЦСКА (Москва)	8	4	5	4	6	10
5	Зенит (Санкт-Петербург)	9	5	4	4	8	7
6	Динамо-Астрахань (Астрахань)	8	8	4	5	7	8
7	Скиф (Краснодар)	7	7	5	7	8	13
8	СГАУ-Саратов (Саратов)	8	5	6	4	9	9
9	Динамо-Сунгуль (Снежинск)	7	4	3	5	8	10
10	СКИФ (Омск)	9	7	6	6	12	8
11	Акбузат (Уфа)	9	7	7	5	7	5
<b>Средние показатели:</b>		<b>8</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

Анализ данных представленных в таблице 3 позволяет сделать следующие выводы:

1. Среднее время на совершение полезного действия у игроков задней линии составляет 5 минут, а у игроков передней линии 8 минут, это указывает нам то, что на совершение полезного действия игрокам задней линии необходимо на 33% меньше времени, чем игрокам передней линии.

2. Команды, в которых игроки затрачивают больше времени на полезное действие, находятся в нижней половине таблицы, например, команда Скиф (Омская область). Особенно этот показатель важен для позиции разыгрывающего, это хорошо видно на примере команд СГАУ-Саратов, Скиф, Акбузат.

3. Команды, в которых игроки задней линии затрачивают меньшее время на полезное действие занимают более высокие места в таблице, например, команда из Чеховские медведи (Чехов) и Зенит (Санкт-Петербург). Особенно заметно на примере позиции разыгрывающего у команд 1-6 места, среднее время на полезное действие меньше на 20% от среднего.

**Заключение и выводы.** Проведенный анализ соревновательной деятельности, включавший в себя анализ индивидуальных показателей игроков в предварительном этапе чемпионата России «ОЛИМБЕТ» Суперлиги по гандболу

среди мужских команд сезона 2022/23 года позволяет сделать следующие выводы.

Команды, занимающие тройку лидеров, демонстрируют показатели реализации бросков выше среднего, при этом, не сильно опережая команд, занимающих с 4 по 8 место, тем не менее, больший коэффициент эффективности действий вместе с высокой реализацией и меньшим временем на совершение полезного действия помогают занимать им более высокие места. Это может означать, что команды данного уровня обладают набором игроков высокого класса и тренерским штабом продуктивно использующих все аспекты игры.

Стоит так же обратить внимание на то какой эффект на общий успех команды оказывает наличие в ней разыгрывающих и крайних игроков, показывающих процент реализации 65% и выше, вместе с коэффициентом эффективности на уровне выше или равному 66%;

Игроки задней линии отличаются более быстрым выполнением полезных действий по сравнению с игроками передней линии, это может оказывать значительное влияние на результативность команд в целом, так команды чьи игроки задней линии показывают более долгое время на выполнение полезного действия занимают более низкие турнирные положения. В целом время, затрачиваемое игроками на совершение полезных действий, имеет непосредственное отражение на результативности команды, а команды, в которых игроки продемонстрировали более высокую эффективность действий, показали себя более успешными в турнире. А также указывает на важность сбалансированности игровых действий команд, тренеры, грамотно строящие тренировочный процесс вокруг баланса игровых действий с наибольшей его эффективностью добиваются с командами больших успехов.

Полученные данные представляют ценную информацию для тренеров и специалистов в области гандбола для разработки эффективных стратегий и тактик, направленных на повышение результативности и успеха команды в соревновательном процессе.

### **Список источников**

1. Асеева А.Ю., Бетюцкий В.М., Филатова Н.П. Соревновательная деятельность в позиционном нападении квалифицированных игроков мужской гандбольной команды "Скиф" // МНИЖ. - 2020. - №6. – С. 6-9.

2. Тищенко В.А. Анализ соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. - 2013. - №2. – С. 1-3.

3. Чунг Н.Х., Жийяр М.В. Эффективность игровой деятельности мужской студенческой команды по гандболу // Ученые записки университета Лесгафта. - 2019. - №4. – С. 236-240.

4. Эффективность соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов сборной команды России в быстром нападении в значимых стартах / Д.В. Каплан, С.Л. Зверев, В.М. Бетюцкий, А.Ю. Асеева, О.С. Шалаев // Ученые записки университета Лесгафта. - 2023. - №4. - С. 143-146.

### **Сведения об авторах**

*Грамыко Артем Андреевич* – магистрант кафедры «Теории и методики спортивных игр» Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, [artgromspb@gmail.com](mailto:artgromspb@gmail.com), SPIN-код: 3937-2011.

*Завадская Полина Сергеевна* - магистрант кафедры «Теории и методики спортивных игр» Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, [polishka1104@gmail.com](mailto:polishka1104@gmail.com), SPIN-код: 9789-5405.

*Сокур Борис Павлович* - кандидат педагогических наук, профессор кафедры «Теории и методики спортивных игр» Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, SPIN-код: 6244-2923.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МАЛЬЧИКОВ 10-12 ЛЕТ

О.С. Даниленко, О.В. Тозик

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины  
г. Гомель, Республика Беларусь*

**Аннотация:** в статье представлены результаты исследования влияния занятий боксом на функциональное состояние мальчиков 10-12 лет. Описана структура и содержание тренировочного занятия детей, занимающихся в секции бокса. Исследованы особенности функционального состояния детей среднего школьного возраста. В ходе педагогического эксперимента выявлена положительная динамика показателей, характеризующих функциональное состояние занимающихся. Доказана эффективность использования бокса, как средства повышения функционального состояния организма занимающихся.

**Ключевые слова:** бокс, единоборства, физическая культура, здоровье, физические упражнения, функциональное состояние.

**Актуальность.** В настоящее время у детей и подростков наблюдается ряд заболеваний, ранее не свойственных молодому организму. Малая подвижность, избыточная масса тела у школьников повышают степень риска возникновения заболеваний на 15%. По данным ВОЗ лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения 35-40% – хронические заболевания. Результаты медицинских осмотров показали ухудшение состояния здоровья детей за период обучения в школе в 4-5 раз [1, 2, 5].

Бокс – один из динамично развивающихся видов спорта на данный момент, который для одного спортсмена является смыслом всей жизни, а для другого – средство поддержания физической формы. Организм боксера постоянно находится в тонусе и обладает сильным иммунитетом, который помогает справляться ему в повседневной жизни, преодолевая болезни и стрессы. Регулярные занятия

боксом позволяют противостоять жировым отложениям, делают тело рельефным, а также способствуют повышению функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, что сказывается на качестве жизни в целом [2,3, 4].

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально доказать эффективность влияния занятий боксом на функциональное состояние детей 10-12 лет.

Задачи данного исследования:

1. Исследовать особенности функционального состояния детей среднего школьного возраста.

2. Экспериментально доказать эффективность влияния занятий боксом на функциональное состояние занимающихся 10-12 лет.

**Методика и организация исследования.** На протяжении учебного года с сентября 2022 по май 2023 года проводились тренировочные занятия с мальчиками 10-12 лет. Перед началом занятий всеми детьми были предоставлены медицинские справки об их состоянии здоровья, которые подтверждали, что дети имеют основную группу здоровья и могут заниматься боксом. Учебные занятия проводились в боксёрском и тренажёрном залах, 3 раза в неделю. Длительность каждого составляла 90 минут. Структура тренировочного занятия состояла из трёх частей: подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть состояла из разминочного бега в среднем темпе, упражнений в движении, специальных упражнений на месте, так же упражнений в движении в парах с элементами бокса. В начале года предпочтение отдавалось общей физической подготовке, затем они усложнялись, и уже проводились более специальные упражнения, направленные на овладение техникой и элементами бокса. Данная часть занятия составляет 25-30 минут всего времени тренировки, что соответствует 30% от всей плотности занятия

Основная часть занятия на начало учебного года состояла из обучения простейшим первоначальным элементам бокса (стойке, передвижению в ринге, защитным действиям, одиночным ударам и т.д.). Все эти упражнения способствуют развитию координации, скорости и выносливости. На начальном этапе выполнении занимающимися детьми данных упражнений, они испытывали некоторые трудности, однако в последующем они уже с лёгкостью выполняли их. Затем в основную часть вводились более сложные элементы бокса (комбинации ударов, тактические элементы, манеры ведения боя). В целом основная часть

учебно-тренировочного занятия составляет 45-50 минут, а это 50% от всей плотности занятия.

Заключительная часть включала в себя упражнения, направленные на развитие физических качеств, упражнения на растягивание и подвижные игры («муха», «выбивала», «пианино», «регби», «ручеек» и др. Данная часть тренировки составляет 15-20 минут времени всего занятия.

Исследование проводилось на базе ГОЦОР единоборств г. Гомеля. В педагогическом эксперименте участвовало 18 мальчиков 10-12 лет, занимающихся в секции бокса.

Организация исследования предусматривала следующую последовательность:

1 На предварительном этапе были проанализированы данные научно-методической и медицинской литературы с целью изучения возрастных особенностей детей и подростков, а также выяснение влияния занятий боксом на функциональное состояние детей 10-12 лет.

2 На втором этапе проводилось исследование показателей функционального состояния учащихся экспериментальной группы на момент начала исследования.

3 На третьем этапе проводился основной педагогический эксперимент, который проводился с целью изучения эффективности влияния занятий боксом на функциональное состояние детей 10-12 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Полученные в ходе исследования данные позволили рассчитать среднегрупповые показатели функционального состояния занимающихся мальчиков 10-12 лет до и после педагогического эксперимента.

В таблице 1 представлена динамика показателей функционального состояния, занимающихся в секции по боксу в период проведения педагогического эксперимента.

Согласно полученным данным достоверных различий между показателями, отражающими величину артериального давления выявлено не было. Так, среднегрупповой показатель систолического давления у мальчиков до эксперимента составил  $106,9 \pm 2,29$  мм рт.ст., после  $104,0 \pm 1,98$  мм рт.ст. ( $t=0,61$ ;  $p>0,05$ ); диастолическое давление до эксперимента составило  $72,97 \pm 1,05$  мм рт.ст., после  $69,9 \pm 0,94$  мм рт.ст. ( $t=0,29$ ;  $p>0,05$ ); пульсовое давление до эксперимента соста-

вило  $33,93 \pm 1,38$  мм рт.ст., после  $34,1 \pm 1,45$  мм рт.ст. ( $t=1,08$ ;  $p>0,05$ ). Артериальное давление у занимающихся изменилось незначительно. Следует отметить, что артериальное давление является достаточно консервативным показателем, поэтому мы не получили столь значимых изменений, но можем констатировать, что индивидуальные показатели занимающихся соответствовали физиологическим нормам.

Таблица 1 – Динамика показателей функционального состояния мальчиков в ходе эксперимента  $M \pm m$

Показатели теста	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий	
			t	P
ЖЕЛ, мл	$2590,7 \pm 69,71$	$2860,1 \pm 77,55$	3,49	$<0,05$
Систолическое АД, мм рт.ст.	$106,9 \pm 2,29$	$104,0 \pm 1,98$	0,61	$>0,05$
Диастолическое АД, мм рт.ст.	$72,97 \pm 1,05$	$69,9 \pm 0,94$	0,29	$>0,05$
Пульсовое АД, мм рт.ст.	$33,93 \pm 1,38$	$34,1 \pm 1,45$	1,08	$>0,05$
Частота дыхания, раз	$22,49 \pm 0,71$	$21,94 \pm 0,66$	0,93	$>0,05$
ЧСС, уд/мин	$89,29 \pm 2,42$	$86,11 \pm 1,94$	0,26	$>0,05$

Среднегрупповой показатель частоты дыхания до эксперимента составил  $22,49 \pm 0,71$  раз, а после  $21,94 \pm 0,66$  раз ( $t=0,93$ ,  $p > 0,05$ ).

Показатель частоты сердечных сокращений также не показал достоверные различия ( $t=0,26$ ;  $p>0,05$ ) и составил до эксперимента  $89,29 \pm 2,42$  уд/мин., после  $86,11 \pm 1,94$  уд/мин. Данный факт говорит о хорошей тренированности сердечно-сосудистой системы занимающихся в конце педагогического эксперимента.

Анализ среднегрупповых данных по показателю жизненная емкость легких достоверно различался ( $t=3,46$ ;  $p<0,05$ ) и составил до эксперимента  $2590,7 \pm 69,71$  мл, а после  $2860,1 \pm 77,55$  мл. Полученные данные обусловлены тем, что занимающиеся регулярно выполняли специальные упражнения, используемые в тренировочных занятиях по боксу.

В ходе сравнительного анализа показателей функционального состояния были выявлены отличия только по показателям ЖЕЛ. По показателям систолического, диастолического и пульсового АД, а также ЧСС, ЧД отличий выявлено не было.

В таблице 2 представлена динамика показателей индексов, которые характеризуют функциональное состояние занимающихся в секции по боксу в ходе проведения педагогического эксперимента.



Таблица 2 – Динамика показателей индексов в ходе эксперимента,  $M \pm m$

Показатели	До начала эксперимента, $M \pm m$	По окончании эксперимента, $M \pm m$	Изменение
			%
Индекс Руфье, баллы	13,2±1,79	9,6±1,74	27,3
Индекс Скибински, баллы	21,3±3,7	32,1±2,6	50,7
Индекс Робинсона, баллы	91±6,49	74,1±4,76	18,6
Проба Штанге, с	43,1±6,4	45,8±5,29	6,2
Проба Генчи, с	24,9±6,52	30,4±5,01	22,09

По результатам индекса Руфье в начале эксперимента занимающихся можно было отнести к группе с «удовлетворительной работой сердца» т. к. среднегрупповой результат составил 13,2±1,79 баллов, после эксперимента – 9,6±1,74 балла, что говорит о «хорошей работе сердца». В процентном соотношении положительная динамика Индекса Руфье составила 27,3%.

Анализ результатов индекса Скибински показал также положительные изменения. Среднегрупповой индекс вырос с 21,3±3,7 баллов до 32,1±2,6 баллов, что составляет 50,7%. Оценка кардиореспираторной системы в этих границах оценивается как «хорошо».

В показателях индекса Робинсона также произошли положительные сдвиги. В начале эксперимента он составлял 91±6,49 балла, и согласно общепринятых данных характеризовал уровень регуляции сердечно-сосудистой системы как «средний», а в конце эксперимента составил 74,1±4,76 балла, что говорит о «хорошем» уровне регуляции. В процентном соотношении результат улучшился на 18,6%.

Положительная динамика наблюдалась в показателях проб Штанге и Генчи. В первом случае результаты улучшились на 6,2% (с 43,1±6,4 с до эксперимента и 45,8± 5,29 с по его окончании); во втором случае результаты изменились с 24,9±6,52 с в начале эксперимента до 30,4±5,01 с после (22,09%).

Таким образом в результате проведенного исследования и анализа полученных данных можно констатировать, что занятия боксом с детьми 10-12 лет положительно влияют на их функциональное состояние. По окончании педагогического эксперимента можно сделать заключение о «хорошей работе сердца» занимающихся в секции бокса.

## Список источников

1. Даниленко О.С., Тозик, О.В. К вопросу о состоянии здоровья детского населения Гомельского региона // Материалы VIII Международной научно-практической конференции. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2009. С.40–42.
2. Логвина Т.Ю. Врублевский, Е.П., Костюченко, В.Ф. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры: // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 8 (138). С 116–121.
3. Маркова, А.И. Школы здоровья и здоровье школьников (аналитический обзор) // Гигиена и санитария. 2013. Т. 92, № 3. С. 60–66.
4. Мониторинг здоровья школьников г. Минска / Н.Н. Гузик, Е.О., Чижевская, И.Д., Зятиков, Е.С. Башун, Т.В., Протько, Н.Н., Мельникова, Е.И. // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2013. № 1. С. 10–17.
5. Тозик О.В., Даниленко О.С. К вопросу мониторинга физического состояния учащихся // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: XII Международная научн. - практ. конф., 5-6 окт. 2017 г.: в 2 ч. Ч. 1: / редкол: О. М. Демиденко [и др.]. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2017. С. 52–54.

## Сведения об авторах

*Даниленко Оксана Сергеевна* – старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры ГГУ им.Ф.Скорины, магистр педагогических наук (Беларусь). Spin-код автора: 1934-2314. E-mail: [danilenkoos@gmail.com](mailto:danilenkoos@gmail.com)

*Тозик Ольга Валерьевна* – доцент кафедры теории и методики физической культуры ГГУ им.Ф.Скорины, кандидат педагогических наук, доцент (Беларусь).

Spin-код автора: 1934-2314. E-mail: [toz007@mail.ru](mailto:toz007@mail.ru).

## КОНЦЕПТ СИСТЕМЫ ЛАЗЕРНОЙ ФИКСАЦИИ ТОЧНОСТИ ПОПАДАНИЯ МЯЧА ПРИ РЕАЛИЗАЦИЯХ И ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ШТРАФНОГО УДАРА В РЕГБИ

А.Р. Казанцев, Б.П. Сокур

*Сибирский государственный университет физической культуры и  
спорта, г. Омск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема влияния спорных мячей при реализациях и штрафных ударах на исход игровых встреч по регби, а также анализируются технические средства, применяемые в современном регби, в различных его дивизионах. Помимо этого, также проводится схожих устройств в других видах спорта, для отслеживания движения мяча и фиксации попаданий. Предлагается оригинальный концепт системы лазерной фиксации попаданий при выполнении реализации и штрафного удара в тренировочном и соревновательном процессе регбистов.

**Ключевые слова:** регби, спорный мяч, лазерные системы, лазерная фиксация, технические средства оценки, результативность, высоколетящий мяч, реализация, штрафной удар.

**Актуальность исследования.** На сегодняшний день в регби существует проблема малой распространённости систем фиксации точности попадания по воротам, если мяч летит высоко над штангой ворот. В иностранных лигах высших дивизионов давно применяются системы камер с технологиями пространственного моделирования и фиксации попадания мяча в ворота. Данные системы настолько точны, что способны точно уловить либо момент промаха мяча, летящего высоко над штангой, либо момент попадания этого мяча в ворота. В остальных же лигах, в том числе и в России, приходится прибегать к услугам боковых судей, которые находясь за воротами дают субъективную оценку попадания мяча в ворота, а субъективна она потому, что мяч может лететь с солнечной стороны или пролететь настолько высоко над штангой, что человеческому глазу не хватит

времени, чтобы точно дать оценку попадания мяча в ворота. И именно из-за человеческого фактора в оценке попадания часто закрадываются ошибки, в которых команде могут неверно начислить очки, тем самым ошибочно решив судьбу матча.

**Проблема исследования:** отсутствие доступной системы объективной оценки спорных попадания мяча при выполнении реализаций и штрафных ударов в регби.

**Цель исследования:** предложить концепт системы повышения точность оценки попадания мяча при выполнении реализаций и штрафного удара в регби.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что внедрение системы лазерной оценки попаданий позволит избавиться от ошибок, вызванных человеческим фактором при оценке точности попадания мяча с реализаций и штрафных ударов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При создании концепта системы лазерной фиксации точности попадания мяча при реализации и при выполнении штрафного удара в регби мы в первую очередь руководствовались данными наблюдения за соревновательной деятельностью команд высших и низших дивизионов России по регби. Нами были отсмотрены: Чемпионат России по регби, Чемпионат Высшей лиги по регби, Чемпионат Федеральной лиги по регби, Чемпионат России по регби среди молодёжных команд, а также Всероссийская Универсиада сильнейших команд России. Также нами была проведена рефлексия и анализ игровых данных на основе собственного опыта судейской деятельности, где нами анализировался процент спорных реализаций и штрафных ударов.

Именно поэтому мы проанализировали все современные технологические наработки в мире регби и пришли к выводу, такие системы есть и работают они крайне эффективно, однако они очень дорогостоящие и входят в комплекс устройств для видеоанализа и систем ТМО. Так, например, ближайший аналог системы, схожей по концепции с нашей, также использует в своём принципе лазеры, но он предназначен для фиксации положения «Вне игры» и для фиксации линии 10 метров от нарушения [1,2].

Также нами были проанализированы системы, входящие в состав систем ТМО в футболе, а также система отслеживания мяча в большом теннисе и там эти системы основаны на камерах и многопоточных лазерных системах, которые

либо зафиксированы на определённых вышках, либо подвешены на сложной канатной системе, перемещающейся над стадионом. Однако все эти системы крайне дорогие и сложные в обслуживании, а также требуют к себе и определённую архитектуру и устройство стадиона, где эти системы смогут работать без помех и рисков быть повреждёнными [3,4].

Наиболее похожей по принципу работы с концептом нашей системы мы считаем лазерные охранные системы с датчиками движения, которые реагируют на пересечение лазерного контура и сигнализирующие о том, когда его пересекают [5].

В каждой из регбийных лиг мы нашли подтверждение необходимости в создании доступной системы лазерной фиксации попаданий при выполнении реализации или штрафного удара. Суть системы в том, что ворота для игры в регби представляют собой H-образную конструкцию с двумя штангами и перекладиной между ними, и чтобы реализация или штрафной удар считались успешными, и позволили начислить команде игровые очки, нужно чтобы мяч пролетел над перекладиной и между штангами, и лишь тогда можно начислять игровые очки. В теории всё просто и для того чтобы точно оценить попал ли мяч в ворота достаточно двух боковых судей, которые стоя за воротами перекрёстно смотрят за тем как летит мяч, и полевого арбитра, который стоит за игроком и видит полёт мяча со стороны игрок, и придумано это для того, чтобы судьи могли коллективно принять решение о том было ли попадание в ворота или нет.

Однако с очень малой вероятностью может произойти ситуация, когда мяч может пройти очень высоко над воротами и возле штанги, что может вызвать трудности в начислении не только очков за удар, но и во взаимной оценке судьями результативности удара, так как возникает сложность в восприятии удара, как визуально так и с видеозаписи. Мяч проходя очень высоко над областью возле штанги вызывает сомнения в судьях за воротами и судье перед ними и зачастую такие мячи не засчитывают, тем самым лишая команды очень важных для них 2х очков за реализацию и 3х очков за штрафной удар.

Здесь и возникает идея, создания концепта системы, которая позволила бы исключить человеческий фактор в оценке попадания.

Для получения данных о вероятности такого события нами было просмотрено 16 матчей Чемпионата России по регби, 24 матча Чемпионата Высшей лиги,

24 матча Чемпионата Федеральной лиги, 16 матчей Чемпионата молодёжных команд, а также 24 матча Всероссийской Универсиады. Полученные данные мы проанализировали и внесли в таблицу 1.

Таблица 1 – Анализ количества спорных ударов при выполнении реализации и штрафных ударов.

Соревнование	Реализации	Штрафны удары	Спорные удары	% спорных ударов от общего числа
Чемпионат России	195	51	6	2,43%
Чемпионат Высшей Лиги	231	69	4	1,33%
Чемпионат Федеральной Лиги	279	81	4	1,11%
Чемпионат молодёжных команд	162	64	3	1,32%
Всероссийская Универсиады	204	55	6	2,31%

Проанализировав данные о количестве реализаций и штрафных ударов, мы пришли к выводам о том, что действительно вероятность спорного удара крайне мала и не составляет более 2,5% от количества реализаций и штрафных ударов. Однако вес тех очков, которые не заработали команды в ходе спорных мячей может оказаться очень вещественным. Так, например, в финале Чемпионата России по регби 2023 года где играли команды Енисей-СТМ и Локомотив, был эпизод где судьи не знали, что делать со спорным мячом и отказались начислять в пользу Локомотива, оставив счёт на табло 25:25 и переведя встречу в овертайм где уже Енисей-СТМ смог занести попытку и тем самым став победителем чемпионата. Однако если бы спорный мяч засчитали, то чемпионство досталось бы Локомотиву. Поэтому можно сделать вывод о том, что хоть и процент сорных

мячей и очень мал, но он действительно может иметь весомый вес в результатах не только рядовых встреч, но и целых чемпионских титулах.

И здесь можно предположить, а что бы было, если бы на всех матчах была система настолько простая и доступная, что могла бы присутствовать на матчах в лигах любого уровня, и настолько точная, что могла бы исключить ошибки, связанные с человеческим фактором при оценке попаданий.

Концепт нашей системы устроен следующим образом:

- датчик внутри мяча
- четыре лазерные установки
- командный/приёмный пульт

Мы устанавливаем лазеры так, чтобы их луч следовал параллельно столбам штанги и бесперебойно «бил» вверх, как бы продолжая воображаемую линию штанги. Каждый из установленных лазеров посылает ответ к приёмному пульта и когда мяч будет пролетать ровно между двух штанг, то пульт получит положительный ответ от обоих лазеров, так как датчик внутри мяча пересечёт поле действия обоих датчиков, однако если мяч не пересечёт зону хотя бы одного лазера, то приёмный пульт получит отрицательный ответ и не засчитает реализацию или штрафной удар.

Система сможет работать независимо от метеорологических условий, а её работоспособность может поддерживаться за счёт питания от автономных и портативных источников энергии типа аккумулятора или батарейки.

Мы предполагаем простую установку и эксплуатацию системы, такую, чтобы её мог смонтировать и обслужить всего один человек.

**Заключение и выводы.** Анализ игр Чемпионатов России по регби в разных дивизионах показал, что незначительное количество спорных мячей, за счёт своей субъективной оценки со стороны регбийных судей, способно повлиять на исход регбийного матча, а, следовательно, разработка перспективных технических устройств способных повысить качество судейства матчей должно быть приоритетной задачей для решения которой должны разрабатываться и внедряться концептуальные разработки.

Получены данные о том, что в разных видах спорта уже давно реализуются технологии видео и лазерной фиксации попаданий мяча в ворота, ауты или сетки. Также мы узнали, что в регби тоже существуют подобные системы, но они

крайне дорогостоящие и позволить их себе могут лишь страны и клубы, входящие в элиту мирового регби, поэтому создание дешёвых и доступных систем является лишь вопросом времени.

Разработан и предложен концепт лазерной системы, которая способна отслеживать попадание мяча в ворота таким образом, чтобы избежать спорного решения в оценке попадания. Система способна отслеживать мяч на таких высотах и на такой скорости, которую не способен проанализировать человек. Предполагается, что данная система перспективна и позволит точности фиксации попадания мяча при реализациях и при выполнении штрафных ударов в регби.

### Список источников

1. Буданов А. А., Протасова Н. В. Цифровизация в современном футболе: риски и перспективы // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации : Материалы I Всероссийской конференции, Москва, 24 июня 2022 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2022. – С. 146-151.

2. Верзилин Д. Н., Шубин М. А Развитие инновационных технологий в спортивной индустрии на примере разработки "Hawk-eye" // Экономика. Право. Инновации. – 2020. – № 3. – С. 55-61.

3. Мануйленко, Э. В., Калайтанова Д. В. Анализ применения информационных технологий в физической культуре и спорте // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 40-летию факультета физической культуры, Тула, 23–24 ноября 2017 года / Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого. – Тула: Тульское производственное полиграфическое предприятие, 2017. – С. 330-334.

4. Физическая культура и спорт в современных профессиях : Учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. – Саратов : Вузовское образование, 2022. – 261 с.



### **Сведения об авторах:**

*Казанцев Арсений Романович* - магистрант кафедры «Теории и методики спортивных игр» Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, e-mail: [gromaboyars@gmail.com](mailto:gromaboyars@gmail.com)

*Сокур Борис Павлович* - кандидат педагогических наук, профессор кафедры «Теории и методики спортивных игр» Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, SPIN-код: 6244-2923, e-mail: [boris\\_sokur@mail.ru](mailto:boris_sokur@mail.ru)

## ВЫБОР ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ СТУДЕНТАМИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Э.С. Манжина, И.К. Спирина

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта  
и туризма, г. Краснодар, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема выбора и организации оздоровительных занятий для студенток старших курсов вузов. Предпринята попытка сбора и классификации сведений об их предпочтениях в данной сфере. Посредством опроса и анкетирования на небольшой выборке представителей данного контингента было установлено, что для них весьма остро стоит вопрос по устранению дефицита двигательной активности в сочетании с улучшением физических кондиций. Выявлено, что большинство опрошенных предпочитают индивидуальную форму занятий в домашних условиях по заранее разработанным программам. Особый интерес вызывают занятия по нетрадиционным методам и применение средств самодиагностики здоровья.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии; студенты; физическая культура; формы занятий; опрос

**Актуальность и цель исследования.** В настоящее время сохранение и укрепление здоровья является одной из главных стратегических задач развития страны. Известно, что изучение роли здоровьесберегающих технологий в профилактике вредных привычек в перспективе может служить основой для дальнейшего всестороннего исследования проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи, процесса сохранения и развития биологических, психических и физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека» [3]. Существуют различные подходы к использованию здоровьесберегающих технологий с обучающимися образовательных заведений. Среди современных можно выделить такие популярные подходы как проектная деятельность в различных видах и вовлечение студентов в диджитал среду фитнеса и спорта.

В качестве примера проектно-программный подход хорошо иллюстрирует работа М.М. Шубович с коллегами [3], которые в своем исследовании показали высокую эффективность применения программных мероприятий, способствующих формированию полезных навыков здорового образа жизни, чувства ответственности за свою жизнь, осознанию ценности жизни. В качестве программных мероприятий использовались беседы, диспуты, деловые игры. Проводились индивидуальные и групповые занятия с применением игрового метода, тренинговой работы, театрализованных мероприятий [3]. Е.В. Балашова и П.В. Маняшина исследовали возможности продвижения здоровьесберегающих технологий в диджитал среде. На примере анализа использования приложения «Fitbit coach» авторы показывают пользу и эффективность освещения занятий фитнесом в блогосфере, указывают на возможности популяризации занятий физической культурой и спортом [1].

Однако у приведенных выше подходов, на наш взгляд, слабым местом является проблема мотивации к тому, чтобы человек продолжал систематические занятия оздоровительной физической культурой. При программно-проектном подходе количество мероприятий ограничено длительностью проекта. Прекращение систематических бесед и игр, оставляет занимающихся без контроля и практически не тренирует их личный осознанный подход к ежедневному и регулярному труду над своим здоровьем. Работа через приложения в соцсетях или с помощью иных средств виртуальной среды изначально хорошо подогревает мотивацию занимающегося. Но когда эффект новизны спадает, поддерживать стабильность в выполнении полноценных тренировок могут далеко не все студенты. Также немаловажен факт, что в большинстве приложений имеется платный контент или предполагается подписка, которая дает доступ к наиболее актуальной информации, программам занятий или углубленной диагностике. Данный фактор также не способствует повышению лояльности человека к длительному и систематическому взаимодействию с таким приложением. На наш взгляд, этот способ подходит для людей с сильной внутренней мотивацией, у которых нет проблем с целеполаганием. Среднестатистическому студенту, вероятно, такая форма организации физической активности может показаться обременительной. В данном направлении, на наш взгляд, оптимально справился с задачей проект «Человек идущий», который реализуется при поддержке Минспорта России с 2019 года. Его задачи - стимулирование и повышение ежедневной двигательной

активности людей разного возраста, развитие естественных методов оздоровления, создание условий для выбора и ведения здорового образа жизни, увеличение количества людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Проект имеет мощную информационную и материальную поддержку, отлично организован и имеет высокую доступность для всех интересующихся ЗОЖ. Однако, в проекте делается упор на командное участие. С помощью мобильного приложения по подсчёту шагов «Человек идущий» в рамках соревновательной программы проходят командные соревнования по фоновой ходьбе для отдельных социальных групп. Индивидуальные участники находятся вне интересов целей и задач проекта [2].

В научно-методической литературе существует множество работ, показывающих сходные результаты с упомянутыми выше исследованиями [2, 3]. Однако представляет интерес выявление потребностей в сфере оздоровительной двигательной активности у отдельных категорий обучающихся образовательных учреждений, в частности - студенток вузов. Это определило актуальность настоящего исследования.

**Методы и организация исследования.** Цель настоящего исследования состояла в выявлении заинтересованность студентов вузов в освоении и внедрении в повседневную активность технологий здоровьесбережения. В качестве частных задач определяли удовлетворенность текущим состоянием повседневной двигательной активности, изучали предпочтительные виды технологий здоровьесбережения и анализировали обратную связь от респондентов на предмет готовности внедрять предложенные примерные схемы применения оздоровительных технологий в свою повседневную жизнь. Использовались методы опроса и анкетирования. Было опрошено 122 студенток старших курсов (очной формы обучения) в возрасте от 20 до 22 лет, обучающихся в вузах не физической направленности. К опросу привлекались лица, отнесенные к основной группе здоровья (не имеют противопоказаний к занятиям физической культурой) и не занимающиеся спортом или фитнесом на регулярной основе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе анализа полученных данных было установлено, что 95,9% опрошенных не удовлетворены своим текущим состоянием здоровья и самочувствия, при этом 91,8% отмечают, что недостаточная двигательная активность является весомым фактором, влияющим на данную оценку. Далее, среди девушек, отметивших дефицит двигательной ак-

тивности проводили опрос на предмет выбора предпочтительной формы организации оздоровительных занятий. Респондентам были предложены следующие вопросы:

- хочу заниматься организованно под руководством специалиста;
- хочу заниматься самостоятельно, ориентируясь на готовые программы и схемы занятий;

Было установлено, что 30,3% опрошенных предпочитают организованные занятия под непосредственным руководством квалифицированного специалиста, более половины хотели бы иметь гибкий график, заниматься самостоятельно по специально разработанным схемам, а оставшиеся 17,9% не смогли однозначно определиться с выбором варианта.

Далее студентам было предложено выбрать предпочтительные виды двигательной активности по направлениям:

- 1) индивидуальная работа в спортивных залах с использованием специального оборудования и тренажеров;
- 2) посещение групповых занятий оздоровительной направленности (аэробика, пилатес, зумба и пр.);
- 3) занятия в домашних условиях с выполнением упражнений с собственным весом и минимальным набором инвентаря (фитбол, мяч для пилатеса, гантели и пр.);
- 4) занятия в домашних условиях с использованием нетрадиционных технологий оздоровления (комплексы йоги, дыхательные гимнастики, самомассаж, динамические медитации и пр.).

Было установлено, что занятия в тренажерном зале интересуют 9,8% опрошенных, групповые занятия предпочитает 21,4% опрошенных, традиционные упражнения дома готовы выбрать 22,3% опрошенных и четвертое направление (нетрадиционные упражнения дома) интересно 46,5% опрошенных.

Отдельно в свободной форме студенток просили указать причины выбора предпочтительного формата занятий. Выяснилось, что основным критерием выбора является наличие или отсутствие достаточного количества времени. Также ожидаемо высокий уровень значимости для респондентов имели материальные возможности (оплата занятий, покупка спортивной экипировки и личного инвентаря), на третьем месте в различной форме были указаны индивидуальные черты личности опрашиваемых.

Полученные данные были интерпретированы нами следующим образом. В студенческой среде подавляющее большинство участвовавших в эксперименте девушек старших курсов очной формы обучения (95,9%) не довольны своими физическими кондициями. Практически все из них (91,8%) связывают данный факт со значительным дефицитом двигательной активности. Значительное число представительниц данного контингента (51,8%) выражает интерес к самостоятельным занятиям в домашних условиях по заранее разработанным программам, около трети респонденток нуждаются в тренере, а также некоторым сложно понять свои запросы в этой сфере. Рассматривая более детальные предложения, выяснилось, что все опрошенные имеют выраженные предпочтения относительно того, как они хотели бы организовать свою оздоровительную двигательную активность. Примечательно, что на данном этапе опроса 15 % респонденток из тех, кто изначально не мог определиться с выбором формы организации занятий, изменяли свое мнение и предпочитали самостоятельные тренировки. Выяснилось, что занятия в домашних условиях вызывают большой интерес, особенно такие виды оздоровительных практик как адаптированная йога (элементы Хатха-йоги) и дыхательная методика по методу Стрельниковой). Также отдельно был отмечен массовый запрос на обучение методам самодиагностики здоровья, ведение учета и интерпретации динамики результатов по отдельным показателям функционального состояния организма. Мы полагаем, что выявленные особенности могут быть повсеместной тенденцией среди указанного контингента, однако это требует дополнительных исследований на более многочисленной выборке.

**Заключение и выводы.** Настоящая работа была нацелена на выявление потребностей в сфере оздоровительной двигательной активности у студенток не физкультурных вузов. Были получены данные о том, что данная сфера близка для подавляющего большинства опрошенных. Большой интерес вызывают возможности организации самостоятельных занятий по заранее разработанным индивидуальным планам и программам. В этой связи можно заключить, что вопрос предпочтений по видам и формам организации двигательной активности студентов нуждается в дальнейшем изучении, а разработка индивидуальных планов и программ оздоровительных занятий для данного контингента является актуальным и востребованным направлением для научно-методической работы.

## Список источников

1. Балашова Е.В., Маняшина П.В. Продвижение здорового образа жизни, через приложение fitbit coach, в социальных сетях // Инновационная наука. - 2021. - №11-1. – С.104-106.

2. Общероссийская программа повышения физической активности Человек идущий [Электронный ресурс], сайт (Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации»), URL.: <https://xn--b1aebbpbheg4a4dxb9a.xn--p1ai/#competitions> (дата обращения 17.02.2024).

3. Шубович М.М., Гринева Е.А., Бибикова Н.В. Здоровьесберегающие технологии по профилактике вредных привычек студенческой молодежи // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2018. - №4. – С. 80-85.

## Сведения об авторах

1. *Манжина Элина Сергеевна* - студентка 4 курса кафедры адаптивной физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия. E-mail: [elinamanjina@gmail.com](mailto:elinamanjina@gmail.com).

2. *Спирина Ирина Константиновна* - кандидат педагогических наук доцент кафедры адаптивной физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия. e-mail: [spirik70@mail.ru](mailto:spirik70@mail.ru), Spin-код: 9891-1638.

## О ВЛИЯНИИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ

К. С. Мохова, Ю. Н. Эртман

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,  
г. Омск, Россия*

**Аннотация.** В статье приводится структура нападающего удара и её описание, перечисляются основные факторы, влияющие на эффективность этого технического элемента, рассматриваются средства и методы повышения его эффективности у волейболисток команды СибГУФК. Также анализируется влияние скоростно-силовых проявлений в вертикальном прыжке на успешность выполнения данного технико-тактического действия. Авторы разработали комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей, а при тестировании в своём исследовании они применяли на испытуемых распространённое и универсальное техническое устройство Vert, что позволило точно фиксировать изменения в скоростно-силовых показателях игроков команды в различных условиях.

**Ключевые слова:** волейбол, физическая подготовка, нападающий удар, эффективность, соревновательная деятельность.

**Актуальность исследования.** Нападающий удар является не только украшением волейбола, что придает ему особую зрелищность, но и важнейшим фактором эффективности в соревновательной деятельности при розыгрыше очка. Проводя анализ научных работ Л. А. Неповинных (2018), И. Ю. Чечеткиной (2021), А. Ю. Овчинко (2022), мы убедились в том, что данный технико-тактический элемент имеет огромное значение в наборе очков команды. От того, насколько игроки вариативны в выполнении нападающих ударов, как при этом соответствует их физическая подготовленность, зачастую складывается и исход соревновательного поединка.

**Проблема исследования** заключается в недостаточном количестве информации в научно-методической литературе о средствах и методах контроля над



развитием скоростно-силовых способностей волейболисток, влияющих на эффективность выполнения нападающих действий.

**Цель исследования** – подобрать наиболее эффективные средства и методы, способствующие повышению скоростно-силовых способностей при выполнении нападающего удара.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; тестирование; педагогический эксперимент; математическая обработка результатов.

Нападающий удар по структуре выполнения считается одним из сложнейших технических приемов. Основной принцип при его реализации – системность и последовательность. Структура нападающего удара в волейболе традиционно включает три фазы: подготовительную, основную и заключительную [4]. По данным А. А. Ржанова данный технический элемент разделяется на 4 ключевые подфазы: подготовка к атаке; разбег и выпрыгивание; атака; приземление и переключение (рис. 1).

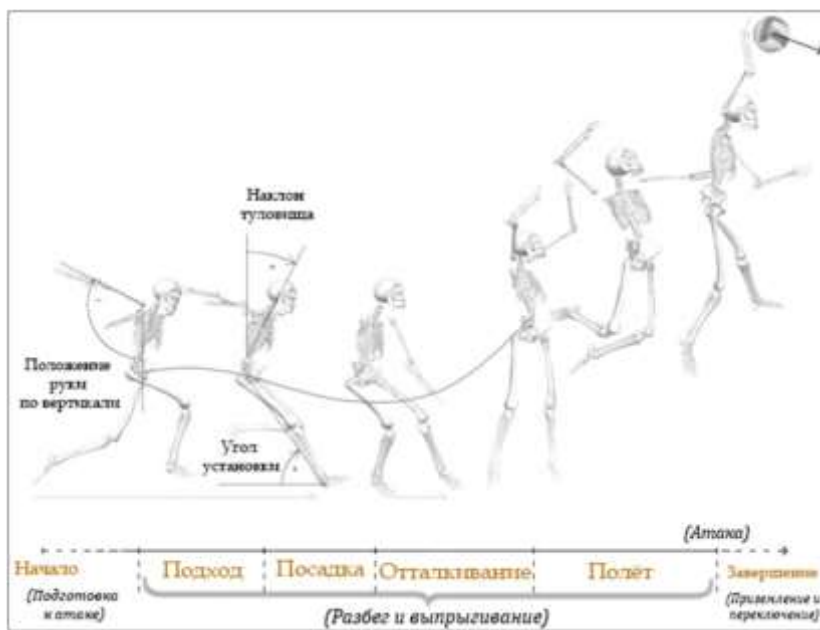


Рис. 1 – Фазы выполнения технического элемента «нападающий удар» в волейболе по данным А. А. Ржанова (2021)

В первой фазе существенное значение имеет сложная реакция выбора, благодаря которой осуществляется быстрый адекватный ответ на раздражители в условиях дефицита времени и пространства [11]. Нападающий оценивает игровую ситуацию, дистанцию и траекторию полета мяча, выходит к точке отталкивания, приступая к следующей фазе – разбегу и выпрыгиванию [17].

Разбег, реализующийся во второй фазе, служит для достижения достаточной горизонтальной скорости движения и его максимального использования для выпрыгивания. Первый шаг относительно небольшой, скорость движения невелика, он определяет выбор общего направления разбега. Второй шаг корректирует направление: длина увеличена, времени на его выполнение тратится меньше, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка [6]. Важно совершить толчок, опираясь на параллельно поставленные стопы, и, помогая одновременно взмахом рук и активным разгибанием ног, выполнить максимально высокий прыжок. А. В. Родин и Д. В. Губа в ходе своего исследования установили, что наибольшая скорость фазы разбега достигается при исследовании фазы прыжка с параллельной постановкой стоп на опору. Это, на их взгляд, связано с тем, что за счет поддержания рациональной структуры трех шагов разбега сохраняется оптимальная частота шагов, которая позволяет в дальнейшем перевести горизонтальную скорость фазы разбега в вертикальную и, как следствие, – увеличить высоту прыжка. Также необходимо визуально постоянно держать на контроле мяч, непосредственно перед ударом он должен находиться перед игроком на линии плеча бьющей руки.

В фазе «атаки» ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед и поднимания правого плеча. Руку, предназначенную для ударного движения, выпрямляют в локте и вытягивают вверх на высоту, достаточную для удара по мячу. Кистью выполняют хлестообразное движение, для этого она должна быть достаточно расслаблена. Скорость движения руки увеличивается постепенно и к моменту удара по мячу она становится наибольшей [5].

Четвертая фаза тоже имеет свои особенности. После выполнения удара игрок приземляется, амортизируя при приземлении с помощью согнутых в коленях ног [5]. Контрольные функции игрока, после совершения атаки, определяют дальнейшее психомоторное действие, исключаящее: касание сетки, переход средней линии и возможного травмирования при контакте с игроком противника, а также возможное продолжение игрового действия. Важными факторами являются: способность быстрого переключения игрока, скорость принятия нового решения.

Н. Ф. Хайретдинов, Р. Ф. Багаутдинов, И. Р. Федулина (2019) провели анкетирование среди тренеров второй, первой и высшей категорий, в котором предлагалось выбрать наиболее значимый, по их мнению, фактор, влияющий на эффективность нападающего удара. По итогам опроса было выявлено, что важнейший из факторов – взгляд на площадку (40%), далее следует сила удара (35%), за ней – высота прыжка (15%), менее значительными оказались разбег и ростовые данные (на каждый по 5%) [15].

Мы считаем, что наиболее важным фактором при выполнении нападающего удара является высота прыжка, поскольку хорошее выпрыгивание позволяет игроку произвести удар по мячу в наивысшей точке. Также, чем выше прыжок игрока, тем сложнее осуществить против него игровые действия в блокировании. На обозначенный фактор в свою очередь оказывает влияние уровень развития скоростно-силовых способностей.

Для решения поставленной цели был проведен эксперимент на волейболистках команды СибГУФК, заключающийся в определении уровня развития скоростно-силовых способностей. Нами было организовано исследование и проведена оценка развития прыжковой подготовленности волейболисток. Тестирование проводилось при использовании системы Vert, в содержание которого входили следующие нормативы: 1) вертикальный прыжок с места – 3 прыжка; 2) вертикальный прыжок с разбега – 3 прыжка; 3) вертикальный прыжок с места – 10 прыжков.

Согласно данным Э. К. Ахмерова (1985), значение вертикального прыжка с места должно быть равным не менее 48 см, а значение вертикального прыжка с разбега – не менее 55 см.

В результате тестирования волейболисток команды СибГУФК были получены следующие среднестатистические значения:  $43,7 \pm 7,28$  см. – вертикальный прыжок с места (при выполнении 3 попыток),  $47,9 \pm 3,83$  см. – вертикальный прыжок с разбега,  $44,0 \pm 6,02$  см. – вертикальный прыжок с места (при выполнении 10 попыток).

Сравнивая полученные в ходе эксперимента результаты с представленными модельными показателями, можно сделать вывод о том, что у студенток команды СибГУФК скоростно-силовые способности развиты недостаточно, что проявляется в нестабильности попадания по мячу, невозможности обыгрывания блока и т.д.

Для повышения уровня скоростно-силовых способностей разными авторами предлагаются многообразные программы и комплексы упражнений.

К примеру, как средство развития данных способностей А. А. Рязанов и М. Ю. Богданов (2019) предлагают разновидности бега в максимальном темпе, комплекс упражнений с резиновым амортизатором и прыжковую тренировку с барьерами [13].

О. А. Горбачева (2018) рекомендует использовать физические упражнения, входящие в систему Кроссфит: подъем туловища из положения лежа; челночный бег 4x9; прыжки на тумбу высотой 60 см за 30 секунд; прыжки на скакалке за 30 секунд [3].

Для развития скоростно-силовых способностей рекомендуют внедрять в тренировочный процесс метод неопредельных усилий (30–50 % от максимальных); сопряженный метод (прыжки на блок с отягощением); метод круговой тренировки. Основные методы подготовки, используемые в предсезонных сборах: статодинамический (подъем отягощений во взрывном характере, ускорения после упражнений с отягощением); ударный (спрыгивание с тумбы и перепрыгивание барьера; игровой (эстафеты, игры с набивным мячом) [13].

В процессе эксперимента нами был разработан собственный комплекс, состоящий из 4 блоков, в каждом из которых представлено по 2 разновидности упражнений, также была составлена программа совершенствования скоростно-силовых качеств волейболисток команды СибГУФК. В содержание комплекса входили следующие упражнения: имитация нападающего удара в прыжке с разбега; приседание с гантелями 5 кг с последующим выпрыгиванием вверх; метание ядра 4 кг «вперед от себя»; упражнения через барьеры высотой 30 см; запрыгивание на тумбу высотой 60 или 70 см с двух ног; «лягушка»; запрыгивание на тумбу высотой 40 или 50 см с одной ноги на одну.

Проанализировав результаты тестирования прыжковой подготовленности волейболисток в сезоне 2022/2023 (табл. 1), можно отметить положительное влияние применяемого комплекса упражнений, поскольку с ноября по декабрь средние значения существенно увеличились. Однако в январе наблюдается снижение показателей. Предположительно, это связано с тем, что тестирование проводилось после продолжительных каникул, во время которых отсутствовал тренировочный процесс, а тестирование проводилось на 5 день после выхода, поэтому спортсменки временно утратили спортивную форму.

Максимальный прирост показателей был достигнут в феврале, затем, в марте и в апреле, происходил их постепенный спад, что обусловлено накопившейся усталостью и неполным восстановлением спортсменов от прошедших игр.

Таблица 1

Результаты тестирования прыжковой подготовленности волейболисток (в сезоне 2022/2023)

Тест	№ попытки	Этапы тестирования волейболисток СибГУФК ( $\bar{x} \pm m$ )							Прирост показателей темпов, (%)
		Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
Вертикальный прыжок с места, см	1	40,9±5,2	43,0±5,3	42,7±4,3	44,6±4,2	41,1±3,3	40,5±5,0	42,6±3,4	4,1
	2	41,6±7,2	42,6±4,8	42,4±4,2	43,8±4,5	41,7±3,7	40,7±4,6	42,6±3,8	2,4
	3	42,6±6,0	42,9±6,8	41,6±5,3	42,7±5,0	40,7±4,7	41,2±6,0	42,0±2,8	1,0
Вертикальный прыжок с разбега, см	1	47,9±4,3	48,9±3,0	49,6±4,8	49,9±4,3	48,8±2,3	47,7±2,3	50,6±4,0	5,5
	2	48,6±4,0	50,2±3,7	49,5±4,0	50,1±4,2	49,6±2,5	49,0±4,1	50,3±2,6	3,4
	3	48,8±5,5	50,0±4,2	48,0±4,3	49,0±5,2	49,1±3,3	47,5±5,9	49,5±3,8	1,4
Вертикальный прыжок с места, см	1	42,2±6,4	42,0±7,3	42,4±5,2	43,9±6,9	40,4±3,8	40,6±6,7	42,4±5,1	0,5
	2	42,9±5,1	40,2±5,6	41,3±5,5	41,9±5,4	39,1±3,7	40,1±3,2	41,8±4,5	-
	3	38,8±5,4	43,6±6,3	40,5±4,8	41,1±4,9	39,0±6,4	37,5±5,8	40,6±3,7	4,5
	4	40,8±6,4	41,4±8,6	41,7±4,2	42,0±4,1	40,8±5,1	41,0±4,7	42,8±3,9	4,8
	5	38,0±7,0	40,6±5,5	41,6±2,9	41,8±2,9	39,6±5,2	37,9±4,1	41,0±3,4	7,6
	6	37,5±5,0	39,2±6,5	38,2±4,3	39,1±4,9	39,2±5,4	38,2±4,4	38,1±3,9	1,6
	7	36,0±7,2	39,3±7,9	37,5±5,7	38,3±5,9	38,0±8,8	37,0±4,4	37,9±5,6	5,1
	8	36,4±5,5	38,2±7,6	36,3±7,1	37,0±7,1	40,2±5,2	37,9±4,2	36,8±7,2	1,1
	9	35,0±5,8	38,0±5,9	36,3±6,3	36,8±6,1	38,7±4,8	37,1±3,9	36,6±5,5	4,5
	10	35,2±6,7	37,7±5,1	37,9±7,3	38,3±7,0	37,6±5,0	36,0±4,1	37,6±5,9	6,6

За 7 месяцев применения комплекса в тесте «Вертикальный прыжок с места (3 попытки)» наибольший прирост отмечается в попытке №1 – 4,1%, в тесте «Вертикальный прыжок с разбега (3 попытки)» наибольший прирост отмечается также в попытке №1 – 5,5%, в тесте «Вертикальный прыжок с места (10 попыток)» наибольший прирост отмечается в попытке №5 – 7,6%, а в попытке №2 прирост показателей отсутствует.

В результате полученных данных, можно сказать, что динамика исследуемых показателей развития скоростно-силовых качеств у волейболисток, наблюдаемая нами в условиях соревнования, не высока, но достаточно стабильна. Так, прирост показателей варьируется у каждого игрока от 5 до 11 см, что, на наш взгляд, отражает положительное применение разработанного комплекса упражнений, применяемого нами на протяжении всего годичного цикла. Кроме того, мы видим, что на игре номер 8 показатели высоты прыжка

более чем у половины испытуемых находятся выше 50 см, а в начале соревновательного периода ни один из испытуемых не имел результат высоты прыжка более 50 см (табл.2).

Таблица 2

Результаты проявления скоростно-силовых показателей игроков команды СибГУФК в соревновательных условиях

Игровой номер	Показатели средних значений игрока									
	1 игра (05.11.)	2 игра (19.11.)	3 игра (03.12.)	4 игра (10.12.)	5 игра (24.12.)	6 игра (21.01.)	7 игра (11.02.)	8 игра (18.02.)	9 игра (16.04.)	10 игра (20.05.)
4	45,2±6,8	47,2±7,1	50,2±8,0	52,1±9,3	53,4±9,5	54,1±9,7	53,0±8,5	54,0±8,8	54,5±9,2	54,8±9,8
15	35,4±3,8	31,6±4,9	39,6±5,1	39,9±5,8	40,0±5,8	41,5±5,8	41,2±5,0	41,8±5,5	42,0±5,8	42,6±5,8
6	47,6±4,3	52,6±6,9	53,6±7,1	55,2±8,0	55,5±8,2	56,1±7,9	56,0±8,1	55,5±7,7	55,7±8,0	57,0±8,3
13	44,4±4,9	47,4±5,1	50,2±4,3	52,4±5,2	53,1±6,0	53,6±6,3	53,5±6,0	54,0±5,8	54,2±6,1	55,1±6,5
9	39,7±6,4	41,4±7,1	41,9±7,7	43,3±8,1	43,6±7,8	43,8±8,0	44,0±7,6	44,1±7,9	44,3±8,2	44,5±8,5
10	40,0±5,3	41,1±6,6	46,4±5,1	48,0±6,5	48,6±6,7	49,0±6,0	49,7±6,5	50,3±6,6	50,6±6,8	51,2±7,1
7	34,0±4,4	37,1±4,6	39,1±6,4	40,5±6,9	40,9±7,1	41,3±7,3	41,5±6,9	41,9±7,1	42,0±7,0	42,7±7,5
3	40,0±7,1	43,7±7,1	47,7±7,8	49,1±8,7	49,0±7,5	50,6±8,0	50,4±7,8	50,7±8,1	50,7±8,2	51,0±8,5
9	36,6±7,1	40,6±7,7	43,5±6,7	45,7±7,4	46,2±7,0	46,5±7,3	46,1±7,2	46,4±7,7	46,6±7,5	47,3±8,0
8	43,3±5,3	45,7±5,8	44,9±4,6	45,5±5,0	46,4±5,9	47,2±6,1	48,0±6,5	48,4±6,1	48,7±6,3	50,9±6,5

В сравнении с результатами тестирования, показатели, полученные в соревновательных условиях, у многих игроков выше. Это связано с тем, что хотя в среднем за матч игрок выполняет 50 и более прыжков, при этом, в основном с разбега, а в тестах системы Vert в большей степени оценивается вертикальный прыжок с места.

**Заключение и выводы.** В результате анализа научно-методического материала были выявлены теоретические основы скоростно-силовой подготовки волейболисток, а также определен наиболее важный фактор при выполнении нападающего удара – высота прыжка, поскольку хорошее выпрыгивание позволяет игроку произвести удар по мячу в наивысшей точке. Также, чем выше прыжок игрока, тем сложнее осуществить против него игровые действия в защите. На основе этих данных был разработан комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей волейболисток команды СибГУФК и внедрен в тренировочный процесс в подготовительном периоде годичного цикла (сентябрь), его применение основывается на круговом методе тренировки, составленный алгоритм варьируется по времени от 3 до 15 секунд и по количеству упражнений – от 5 до 7 в конкретном занятии. В ходе применения комплекса мы учитываем соревновательную деятельность команды, имеются или нет игры в предстоящем микроцикле. По завершении эксперимента нами

был достигнут прирост показателей скоростно-силовой подготовленности волейболисток СибГУФК в годичном цикле, находящийся в диапазоне от 0,5% до 7,6%. А прирост показателей в соревновательных условиях варьируется у каждого игрока от 5 до 11 см, что также отражает положительное применение разработанного комплекса упражнений.

### Список источников

1. Гербер С. И. Совершенствование техники нападающего удара как основного средства атаки в волейболе // Наука и образование: векторы развития. Современные тенденции развития школ-интернатов и коррекционных образовательных учреждений России : Материалы Международной научно-практической конференции и Всероссийских педагогических чтений, Чебоксары, 24 сентября – 24 2016 года / Главный редактор М.П. Нечаев. – Чебоксары: Негосударственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования "Экспертно-методический центр", 2016. – С. 95-97.
2. Глухарева М. Р., Сабарайкин С. В. Развитие прыгучести волейболисток с использованием прыжковой программы «Air Aler» (на примере сборная команда Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова) // Тенденции сохранения уровня здоровья и двигательной активности юношей и девушек, проживающих в условиях дальневосточного региона : материалы всероссийской научно-практической конференции, 19 декабря 2013 года. – Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. – 2014. – С. 51-54.
3. Горбачева О. А. Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов средствами Кроссфит // Наука-2020. – 2018. – №3(19). – С. 98-104.
4. Зюбанова, И. А., Усков В. А., Капилевич Л. В. Методика обучения волейболистов выполнению нападающего удара прямой рукой // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2014. – №384. – С. 172-175.
5. Казанцев, В. С. Волейбол : учебное пособие / В. С. Казанцев, Н. В. Казанцева. – Иркутск : Иркутский юридический институт (филиал) Университет прокуратуры Российской Федерации, 2018. – 103 с.  
Легоньков, С. В. Методики обучения техническим приёмам игры в волейбол: учеб. пособие. – Смоленск: СГИФК, 2003. – С. 72–80.

6. Лелекова, А. С. Характеристика прямого нападающего удара в волейболе // Наука в современном обществе: закономерности и тенденции развития : Сборник статей международной научно-практической конференции: в 2 частях, Уфа, 28 сентября 2016 года. Том Часть 1. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2016. – С. 151-153.

7. Неповинных Л. А. Совершенствование нападающего удара в волейболе // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 9. – С. 49-51.

8. Новикова Л. В., Кудрин Е. П., Гаврильев С. И. Развитие прыгучести у женщин-волейболисток // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Якутск, 25 марта 2022 года. – Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – С. 162-166.

9. Овчинко, А. Ю. Характеристика атакующего удара в волейболе // Ценности, традиции и новации современного спорта : Материалы II Международного научного конгресса. В 3-х частях, Минск, 13–15 октября 2022 года / Редакция: С.Б. Репкин (гл. ред.), Т.А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. Том Часть 1. – Минск: Учреждение образования "Белорусский государственный университет физической культуры", 2022. – С. 298-301.

10. Овчинко, А. Ю. Характеристика атакующего удара в волейболе // Ценности, традиции и новации современного спорта : Материалы II Международного научного конгресса. В 3-х частях, Минск, 13–15 октября 2022 года / Редакция: С.Б. Репкин (гл. ред.), Т.А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. Том Часть 1. – Минск: Учреждение образования "Белорусский государственный университет физической культуры", 2022. – С. 298-301.

11. Оптимизация технического элемента в волейболе - нападающий удар / А. А. Ржанов, О. А. Шишлянникова, Е. Н. Матросова, Б. Л. Пошвенчук // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2021. – №1-2. – С. 31-37.

12. Родин А. В., Губа Д. В. Анализ пространственно-временной структуры фазы разбега при выполнении прямого нападающего удара с различными вариантами постановки стоп на опору волейболистами высокой квалификации // Вестник спортивной науки. – 2009. – №3. – С. 62-63.



13. Рязанов А. А., Богданов М. Ю. Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – №24(178). – С. 53-59.

14. Умматов А. А. Методика оценки прыжковой выносливости у волейболистов как ведущего фактора сохранения результативности атаки и блокирования в ходе соревновательных игр // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики : Сборник научных статей 1-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева, Воронеж, 23–24 октября 2018 года / Воронежский государственный институт физической культуры. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2018. – С. 224-227.

15. Хайретдинов Н. Ф., Багаутдинов Р. Ф., Федулина И. Р. Показатели определения эффективности нападающего удара в волейболе // Цифровое образование и наука : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, Уфа, 16 апреля 2019 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2019. – С. 204-207.

16. Чечеткина И. Ю., Кожевников И. М., Семенов С. А. Показатели, определяющие эффективность использования нападающего удара одной рукой у квалифицированных волейболистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11(201). – С. 517-521.

17. Яковенко, А. А., Петухова М. Г., Яковенко А. А. Техника нападающего удара в волейболе, его разновидности, // Студенческая наука и XXI век. – 2021. – Т. 18, № 1-2(21). – С. 363-365.

18. Philip X. Fuchs, Hans-Joachim Karl Menzel, Flavia Guidotti, Jeffrey Bell, Serge P. von Duvillard & Herbert Wagner (2019): Spike jump biomechanics in male versus female elite volleyball players, Journal of Sports Sciences, DOI: 10.1080/02640414.2019.1639437 To link to this article: <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1639437> Published online: 06 Jul 2019.

### **Сведения об авторах**

*Мохова Ксения Сергеевна* - магистрант кафедры теории и методики спортивных игр. E-mail: [nikakreis@gmail.com](mailto:nikakreis@gmail.com)

*Эртман Юрий Николаевич* - заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр, кандидат педагогических наук, доцент. Spin-код автора: 9505-8576; E-mail: [trener-ertmann@inbox.ru](mailto:trener-ertmann@inbox.ru).

## **ВНЕУРОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

В.В. Муромцева<sup>1</sup>, Н.В. Матюнина<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Муромцевская средняя общеобразовательная школа № 1,  
Муромцевский муниципальный район, р.п. Муромцево, Омская область, Россия*

<sup>2</sup>*Омский государственный педагогический университет,  
г. Омск, Россия*

**Аннотация** Повышение уровня физической подготовленности подрастающего поколения – одна из ключевых задач физического воспитания в образовательной организации. В статье изложено содержание и результаты педагогического исследования, основанного на реализации программы внеурочной деятельности по мини-футболу с учащимися младшего школьного возраста. Представлены результаты динамики физической подготовленности за период педагогического эксперимента.

**Ключевые слова:** внеурочные занятия, мини-футбол, физическая подготовленность, игровой метод, младшие школьники.

**Актуальность и цель исследования.** Мини-футбол – это командная спортивная игра, осуществляемая в спортивном зале или на площадке, результатом которой является попадание мяча в ворота противника. Внеурочная деятельность младших школьников является компонентом программы воспитания и в единстве с урочной работой направлена на достижение результатов основной образовательной программы. Выбор видов внеурочной деятельности зависит от индивидуальных предпочтений школьников, материальных возможностей образовательного учреждения и других факторов. В соответствии с этим определяется направленность внеурочных занятий и их программное содержание, разработка которого является задачей педагога.

Цель исследования – разработать программу внеурочных занятий по мини-футболу для младших школьников на основе игрового метода и определить динамику физической подготовленности.

**Методы и организация исследования.** Анализ научно-методической литературы подтвердил актуальность темы исследования. Согласно программному содержанию физического воспитания в образовательных учреждениях, элементам футбола обучают начиная с дошкольного возраста. В младшем школьном возрасте футбол осваивается в рамках базового раздела «Подвижные и спортивные игры», а также в рамках модуля «Футбол» [5].

Занятия по мини-футболу должны быть направлены на развитие ведущих физических качеств, от которых зависит успешность игровой деятельности. К наиболее значимым качествам относятся быстрота и выносливость, среднее влияние оказывают сила и координация, слабое – гибкость. В мини-футболе важна именно скоростная выносливость, позволяющая выполнять скоростную работу длительное время без снижения интенсивности. Также следует отметить, что начало спортивной подготовки детей в футболе рекомендуется осуществлять с 7 лет [4].

Эффективность повышения физической подготовленности у младших школьников средствами футбола подтверждена работами авторов, которые сходятся во мнении о том, что мини-футбол способствует положительной динамике физической и технической подготовленности, а использование игрового метода является наиболее предпочтительным для организации занятий с младшими школьниками [1, 2, 3].

Педагогический эксперимент осуществлялся по разработанной программе внеурочных занятий «Мини-футбол» с октября 2023 года по январь 2024 года. В эксперименте приняли участие 14 школьников 4 класса МБОУ «Муромцевский лицей». Занятия планировались с учетом исходного уровня физической и технической подготовленности занимающихся на основе игрового метода.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью выявления ошибок в технической и тактической подготовке, контроля реакции организма на физическую нагрузку, оценивания эмоционального состояния.

Тестирование физической подготовленности включало в себя бег на 30 метров, бег на 1000 метров, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке за 1 минуту.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе педагогического наблюдения за игровой деятельностью занимающихся на констатирующем этапе эксперимента были выявлены следующие особенности, характерные как для отдельного игрока, так и для команды в целом: довольно быстрая утомляемость, вызванная низкими показателями общей и скоростной выносливости; плохая концентрация внимания, в большей степени обусловленная сосредоточенностью на ногах соперника, а не на мяче; плохая «позиция», связанная с неумением выбирать наиболее рациональное расположение на игровом поле; совершение несвоевременных, ранних рывков к игроку с мячом; боязнь «контролировать» мяч. Исходное состояние физической подготовленности в исследуемой группе соответствовало низкому уровню как у мальчиков, так и у девочек

Для улучшения физической и технической подготовки была разработана и реализована программа внеурочных занятий по мини-футболу, которая включала в себя подвижные игры и игровые задания, подразделяющиеся на 3 группы: игры с ведением мяча («Футбольный забег», «Челночное ведение мяча» и др.), игры с технико-тактическими элементами («Парные салки», «Четверо против троих» и др.), игры без мяча («Бой петухов», «Пятнашки»). Занятия проводились 2 раза в неделю и были направлены на совершенствование техники двигательных действий и повышение физической подготовленности.

Таблица – Динамика физической подготовленности младших школьников за период эксперимента (n=14)

Показатели / Тест	До эксперимента		После эксперимента	
	$X_{cp} \pm \sigma$	уровень	$X_{cp} \pm \sigma$	уровень
Бег 30 м (с)	$6,6 \pm 0,3$	низкий	$6,5 \pm 0,2$	средний
Бег 1000 м (мин)	$6,28 \pm 0,32$	низкий	$5,5 \pm 0,16$	высокий
Прыжок в длину с места (см)	$138 \pm 16$	низкий	$165 \pm 8$	средний
Прыжки на скакалке (раз/мин)	$76 \pm 12$	низкий	$95 \pm 5$	высокий

Тестирование физической подготовленности на контрольном этапе эксперимента позволило выявить наиболее значимый прирост в беге на 1000 метров и прыжках на скакалке за 1 минуту (таблица). Эти показатели достигли высокого

уровня физической подготовленности у всех занимающихся, что свидетельствует о заметном улучшении скоростной выносливости. В остальных показателях: беге на 30 метров и прыжке в длину с места – отмечен менее выраженный прирост, так как в ходе тестирования у исследуемых выявлен средний уровень физической подготовленности. Кроме этого педагогическое наблюдение показало улучшение технической подготовленности у занимающихся за период эксперимента.

**Заключение и выводы.** Реализация программы внеурочных занятий по мини-футболу позволила повысить уровень физической подготовленности младших школьников. Содержание занятий с учащимися младшего школьного возраста должно включать игры и игровые задания, способствующие не только повышению физической подготовленности, но и совершенствованию техники двигательных действий.

### Список источников

1. Аникин, А.А. Использование элементов футбола в подвижных играх для воспитания физических качеств у младших школьников / А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2018. – № 4. – С. 9-15.
2. Комплексная методика обучения и развития юных футболистов / Д.Л. Корзун, В.А. Коледа, М.Я. Андружейчик, Г.А. Рымашевский, В.А. Переверзев // Вестник Смоленской медицинской академии. – № 3. – 2010. – С. 50-57
3. Поздеев, С.В. развитие физических качеств младших школьников средствами мини-футбола / С.В. Поздеев // Образование. Наука. Производство: Сборник докладов XIV Международного молодежного форума, Белгород, 13–14 октября 2022 года. Том Часть 18. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 512-516.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол»: приказ Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. № 880. – 2-е изд. – Саратов: Вузовское образование, 2022. – 28 с.
5. Федеральная рабочая программа начального общего образования Физическая культура. – Москва: ФГБНУ Институт стратегии развития образования, 2023. – 235с. – Единое содержание общего образования. – URL: [https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura\\_5-9-klassy.pdf](https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf) (дата обращения: 25.03.2024)

## Сведения об авторах

*Муромцева Валерия Владимировна* – инструктор по физической культуре МБОУ «Муромцевский лицей» (Россия), E-mail: [muromtseva.95@mail.ru](mailto:muromtseva.95@mail.ru)

*Матюнина Наталья Васильевна* – заведующий кафедрой физического воспитания ФГБОУ ВО «ОмГПУ», кандидат педагогических наук, доцент (Россия), Spin-код автора: 1962-3307, E-mail: [matyunina@omgpu.ru](mailto:matyunina@omgpu.ru).

## ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

К.С. Никитин, О.С. Ковалева

*Омский государственный технический университет, г.Омск, Россия*

**Аннотация.** В данной работе представлены результаты изучения мотива достижения успеха и избегание неудач у студентов технического вуза, занимающихся в спортивных секциях и выступающих в соревнованиях различного уровня.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, мотивы, студент, мотивация достижения успехов.

**Актуальность и цель исследования.** Современный спорт требует от спортсменов полной мобилизации сил, как физических, так психических. И в таких сложных условиях спортсмены подвержены самым различным негативным нагрузкам [1].

Спортивная деятельность студентов вузов не спортивного профиля имеет свою особенную специфику. Студенты спортсмены технических вузов имеют не только разный уровень технической и физической подготовленности, но и совершенно разные мотивы к занятиям спортом.

Деятельность в студенческом спорте связана с высоким психологическим напряжением, предъявляя повышенные требования к возможностям студентов-спортсменов. Но надо отметить, что по сравнению с другими видами деятельности, в спортивной деятельности высокое психическое напряжение принципиально важно, так как без него невозможно превышение прежних результатов. Поэтому у спортсменов на определенной стадии достижений спортивного мастерства формируются не только мотивы достижения успеха, но и мотивы избегание неудачи.

Какой именно мотив возникает, будет зависеть от субъективных оценок вероятности достижения цели, которые складываются под влиянием соревновательного и жизненного опыта. Таким образом, формируется устойчиво доминирующий тип мотивации деятельности [4].

Спортсмены, у которых доминирует мотив достижения успеха, характеризуются низкой тревожностью, настойчивостью в достижении поставленных целей, уверенностью в правильности своих действий, независимостью, стремлением к соперничеству, постановкой перед собой трудных задач и умением прилагать большие волевые усилия для их решения.

Спортсмены, у которых преобладает мотив избегание неудач, тревожны и неуверенные в себе, склонны сдерживать свою активность в достижении цели, их поведение носит преимущественно оборонительный характер, они чаще защищаются и действуют на контратаках. В спортивных играх можно видеть, как хорошо подготовленная, но очень честолюбивая команда все время ведет контратакующую игру, несмотря на различные атакующие варианты [3].

Жизнь студента - спортсмена представляет собой непрерывный процесс активности, направленной на достижение желаемого результата. Однако, путь к поставленной цели неизбежно сопровождается поражениями, сомнениями, неудачами. В связи с этим, является актуальным изучение мотивации достижения успехов студентов, занимающихся спортом в техническом вузе, так как на основании этих данных возможно коррекционная работа по совершенствованию процессов мотивации спортсменов, а также рекомендаций для тренера.

**Цель исследования** - определить уровень мотивации достижения успехов и избегания неудач у студентов - спортсменов технического университета.

**Методы и организация исследования.** Для определения уровня мотивации достижения успехов и избегания неудач у студентов - спортсменов было проведено исследование. Исследование проводилось на базе Омского государственного технического университета (далее - ОмГТУ). В исследовании приняли участие студенты, члены сборных команд вуза. Выборка составила 17 человек. Из них 7 представители полиатлона, 6 человек, занимающиеся лыжными гонками и 4 легкой атлетикой. Среди опрошенных студенты, имеющие различный уровень спортивных достижений, от 1 разряда до Мастера спорта России. Студенты представители с 1 по 4 курс обучения в вузе, в возрасте с 17 до 23 лет. Примерный стаж занятий спортом составляет 5 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для изучения мотивации соревновательной деятельности применяли методику Г.Д. Бабушкина, 2015г. Цель данной методики – выявление характера соревновательной мотивации спортсмена. В результате выявления у спортсменов тенденции на достижение успеха



или избегания неудач в соревновательной деятельности, были получены следующие данные, которые отражены в табл.1 и 2. Студентам предложены суждения, на которые необходимо ответить «да» или «нет». Ключ к опроснику: количество ответов «да» для нечетных и четных утверждений отдельно. Нечетные утверждения характеризуют направленность спортивной мотивации на достижение успеха, четные - на избегание неудачи.

Таблица 1

Результаты опроса студентов-спортсменов по направленности спортивной мотивации на избегание неудач

Нумерация вопросов в соответствии с опросником	Процент Положительных ответов (да):	Процент Отрицательных ответов (нет):
2. Можно сказать, что я живу по пословице «семь раз отмерь, один раз отрежь»	70,6 %	29,4%
4. Вступая в игру (соревнование/соперничество) с сильным соперником, я заранее предвижу свое поражение	11,8%	88,2%
6. При подготовке к соревнованиям у меня возникают сомнения в достижении поставленной цели	41,2%	58,8%
8. Я часто читаю медицинскую литературу, чтобы уберечься от разных заболеваний	11,8%	88,2%
10. Неудачное начало на соревнованиях сковывает мои действия, снижает активность	35,3%	64,7%
12. На результаты моих выступлений больше всего влияет боязнь поражения, проигрыша, опасение подвести команду, тренера	35,3%	64,7%
14. Неудачные действия при выступлении в соревнованиях надолго сохраняются в моей памяти.	29,4%	70,6%
16. Перед выполнением спортивных действий иногда появляется сомнение в их правильности	58,8%	41,2%
18. В случаях плохого настроения на соревнованиях я не уверен в успешном выступлении	41,2%	58,8%
20. В случаях неудачного выступления на соревновании я сильно расстраиваюсь, и это влияет на мои дальнейшие выступления.	23,5%	76,5%

Выделяются два вида мотивации: «Мотивация на достижение успеха» и «мотивация на избежание неудачи». В случае преобладания в структуре спор-

тивной мотивации у спортсмена «мотивации на достижение успеха» над «мотивацией на избежание неудачи», результативность спортсмена будет определяться наличным уровнем регуляции деятельности – его психофизиологическими особенностями. Преобладание мотивации избегания неудачи при любом наличном уровне регуляции деятельности снижает результативность спортсмена. В случае наличия у спортсмена высокого уровня регуляции деятельности обязательным условием его результативности будет преобладание мотивации на достижение успеха. При низком уровне регуляции деятельности соотношение мотивации не оказывает существенного влияния на результативность деятельности спортсмена.

Таблица 2

Результаты опроса студентов-спортсменов по направленности спортивной мотивации на достижение успеха

Нумерация вопросов в соответствии с опросником	Ответы (да):	Ответы (нет):
1. В научно-популярных изданиях меня больше всего интересуют статьи о великих спортсменах, известных людях, новых открытия	50%	50%
3. Стремление к достижению целей у меня выражено достаточно сильно	75%	25%
5. Неудачное начало в соревнованиях мобилизует меня на дальнейшие действия	75%	25%
7. В ситуации, когда всё идёт не по плану, я всё равно ориентируюсь на победу	75%	25%
9. Я охотно пойду на лекцию об известных спортсменах и о современных достижениях в спорте	66,7%	33,3%
11. Я почти всегда уверен в точности выполнения действия (например, подача в волейболе).	25%	75%
13. Спорт тем и хорош, что дает возможность стать известным, знаменитым.	25%	75%
15. Во время ходьбы по улице, в помещениях я смотрю вперед, и, бывает, из-за этого часто спотыкаюсь.	16,7%	83,3%
17. На результаты моих выступлений больше всего влияет нацеленность на успех	58,3%	41,7%
19. Занятия спортом дают человеку возможность ощущать свой авторитет, признание, уважение окружающих	50%	50%

Анализ результатов исследований показывает, что у студентов технического вуза, занимающихся циклическими видами спорта преобладает мотивация

достижения успеха над мотивами избегания неудач, то есть ориентированы спортсмены на достижение высоких спортивных результатов.

**Заключение и выводы.** Часто бывает, что спортсмен, достигнув определенного уровня спортивных достижений, сохраняя внешне активность и добросовестность в тренировках, начинает думать о достаточности этих результатов. Такие мысли могут вести к формированию мотива избегания неудачи. Как только у спортсмена зарождается этот мотив, рост результатов становится маловероятным, так как исчезают установки на улучшение результатов. Формирование и поддержание мотива достижения успеха осуществляется с опорой на определенные свойства личности, и в первую очередь, на честолюбие в его положительном значении. Спортивное честолюбие и опора на него укрепляют мотивационную структуру тренировочного процесса. Развитию положительных сторон честолюбия способствует афиширование успехов спортсмена: стенды с его фотографией, таблицы рекордов, статьи в газетах, журналах, передачи по радио, телевидению [4].

Таким образом, для того, чтобы спортсмен достиг высоких результатов и победы, очень важно во время тренировочного процесса формировать у него мотивацию достижения успеха. А для этого необходимо знать, какие именно мотивы являются доминирующими для спортсменов, и какие факторы способствуют формированию мотивации достижения успеха.

### **Список источников**

1. Анализ успешности в спортивной деятельности студентов - спортсменов / М. Ю. Славнова, О. С. Ковалева, Т. А. Сагиев, Т. А. Седельникова // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 2 (66). – С. 81–83.

2. Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г. Формирование спортивной мотивации у занимающихся спортом: учебное пособие для вузов физической культуры: учеб.пособие – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. - 151 с

3. Сингер Р.Н. Мифы и реальность в психологии спорта: учебник для институтов физической культуры./ Р.Н. Сингер пер. с английского / Предисловие А.В. Родионова - М: Физкультура и спорт 1980 с. -152 с.

4. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности: /Пилюян Р.А. - М.: ФиС,1984 -108 с.

### **Сведения об авторах**

*Ковалева Оксана Сергеевна* – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ. Spin-код 3664-9359.

*Никитин Кирилл Сергеевич* – студент ОмГТУ 2 курса ФТ.

## МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

К.С. Никитин, О.С. Ковалева

*Омский государственный технический университет, г.Омск, Россия*

**Аннотация.** В работе представлены данные изучения мотива достижения успеха и избегания неудач у студентов технического вуза, занимающихся в спортивных секциях и выступающих в соревнованиях различного уровня.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, мотивы, студент, мотивация достижения успеха.

### **Актуальность и цель исследования.**

Студенческий спорт в вузах не спортивного профиля имеет свою специфику, связанную с тем, что изначально для студентов на первом месте стоит учебная деятельность и профессиональная ориентация. Студенты технических вузов, активно занимающиеся спортивной деятельностью, имеют разный уровень технической и физической подготовленности, так как для начала занятий спортом в вузе у ребят совершенно различные мотивы, как к занятиям в тренировочном процессе, так и к участию в соревнованиях. Ещё одна особенность тренировочного процесса студентов, это разного рода учебная нагрузка, в зависимости от выбранной специальности, а также невозможность собрать весь состав команды одновременно, поэтому многие спортсмены занимаются индивидуально, что влияет на самооценку и психологическое состояние.

Современный студенческий спорт, также, как и спорт высоких достижений требует от спортсменов полной мобилизации сил, как физических, так и психических. И в таких сложных условиях спортсмены подвержены самым различным негативным нагрузкам [2].

Психологическая подготовка стала важным инструментом достижения высоких результатов в спорте. Без психологической подготовки нельзя добиться успехов в соревнованиях, а психологический анализ личности спортсменов позволяет тренеру многогранно контролировать команду – техническое развитие

спортсменов и внутренний микроклимат в команде. Успешность соревновательной деятельности во многом определяется качеством саморегуляции действий спортсмена, в зависимости от целей и условий деятельности [3].

Необходимость успешно совмещать учебную и спортивную деятельность студентам, обучающимся в технических вузах, связана с особенной напряженностью психологического характера. Все это предъявляет высокие требования к возможностям студентов. Очень часто, у спортсменов, находящихся на определённом уровне достижений, формируются не только мотивы достижения успеха, но и мотивы избегания неудачи. Страх перед выступлением на соревнованиях проявляется параллельно росту спортивного мастерства.

Какой именно мотив сформируется у студентов, будет зависеть от многих факторов и в том числе, субъективной оценки достижения поставленной цели, под влиянием соревновательного и жизненного опыта. Таким образом, формируется устойчиво доминирующий тип мотивации деятельности [4,5].

Спортсмены, у которых будет преобладать мотив, направленный на избегание неудач, характеризуется повышенной тревожностью, осторожностью в своих действиях, неуверенностью не только в себе, но и в окружающих, в том числе в тренере, и вследствие этого сдерживают активность в тренировочной и соревновательной деятельности [4].

Деятельность спортсмена, цели которого направлены на достижение желаемого результата, сопровождается не удачными выступлениями, провалами, а в дальнейшем формируются психологические барьеры с сомнениями и неуверенностью в своих силах. В такой период, ы

Важной задачей тренера становится, направить формирование мотивов спортсмена на достижение успеха.

Психологическая подготовка стала мощным инструментом достижения высоких результатов в спорте, средством индивидуализации тренировочного процесса. Сегодня, квалифицированный тренер и интеллектуально подготовленный спортсмен понимают, что без психологической подготовки нельзя добиться успеха в соревнованиях [3].

В связи с этим, является актуальным изучение мотивации достижения успехов студентов, занимающихся спортом в техническом вузе, так как на основании этих данных возможна коррекционная работа по совершенствованию процессов мотивации, а также рекомендаций тренера для избегания негативных факторов.

**Цель исследования** - определить уровень мотивации достижения успехов и избегания неудач у студентов технического вуза, занимающихся индивидуальными видами спорта.

Для определения уровня мотивации достижения успехов и избегания неудач у студентов технического вуза, занимающихся спортом во внеучебное время, было проведено исследование.

Исследование проводилось на базе Омского государственного технического университета (ОмГТУ). В исследовании принимали участие студенты, члены сборных команд вуза. Всего 25 человек, представители циклических видов спорта. Из них 8 представители полиатлона, 7 человек - лыжные гонки, 10 человек лёгкая атлетика. Среди опрошенных студенты, имеющие различный уровень спортивных достижений, от 1 разряда до Мастера спорта России. Возраст студентов от 17 до 23 лет, обучающиеся на 1-4 курсах. Примерный стаж занятий спортом составляет 5 лет.

Для изучения мотивации соревновательной деятельности применяли адаптированную методику Г.Д. Бабушкина [1].

Цель данной методики - выявление характера соревновательной мотивации спортсмена. Как уже ранее было сказано, что выделяются два типа мотивации: 1 - мотивация на достижения успеха, 2 - мотивация на избегание неудачи. Студентам были предложены суждения, на которые необходимо дать ответы «да» или «нет». Интерпретацию полученных результатов производили согласно шкале уровня мотивации: 1-10 баллов малый уровень, 11-16 баллов средний уровень, 17-20 баллов высокий уровень.

Опрос проводился во время соревновательного сезона 2023-2024 учебного года студентов, занимающихся всеми указанными видами спорта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице представлена часть вопросов, характеризующих мотивацию, направленную на достижение успеха.

В результате проведённого опроса, можно сделать вывод, что у студентов технического вуза, занимающихся в спортивных секциях вуза, преобладает мотивация достижения успеха над мотивами избегания неудач, то есть, студенты ориентированы на достижение высоких спортивных результатов.

Но общий уровень мотивации у студентов - спортсменов очень низкий. Таким образом, 66% опрошенных студентов имеют низкую мотивацию, и всего 34% имеют средний уровень мотивации. А высокой уровень мотивации отсутствует.

Таблица - Результаты опроса студентов-спортсменов по направленности мотивации на достижение успеха (n=25)

Суждения	Процент положительных ответов (да):	Процент отрицательных ответов (нет):
Стремление к достижению целей у меня выражено достаточно сильно	75%	25%
В ситуации, когда всё идёт не по плану, я всё равно ориентируюсь на победу	75%	25%
Я почти всегда уверен в точности выполнения действия	25%	75%
На результаты моих выступлений больше всего влияет нацеленность на успех	58,3%	41,7%

На рис. 1 видно, что, не смотря на мотивацию достижения успеха, все-таки большой процент неуверенности в ответах студентов именно перед соревнованиями.

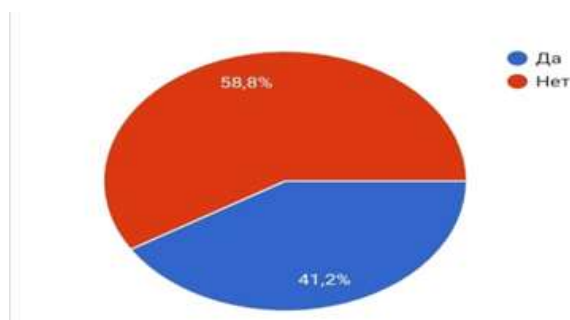


Рис. - 1 В случаях плохого настроения на соревнованиях я не уверен в успешном выступлении

На рис. 2 почти 60% ребят ответили положительно, то есть большой процент имеют не уверенность в своих силах.

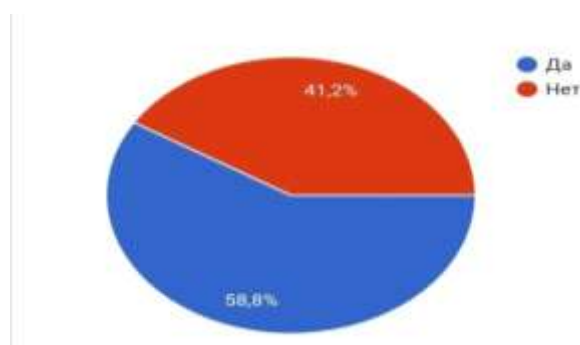




Рис. - 2 Перед выполнением спортивных действий иногда появляется сомнение в их правильности

При подготовке к соревнованиям, большой процент, а именно 41,2% имеют сомнения, что их действия приведут к успеху и достижению высоких результатов.

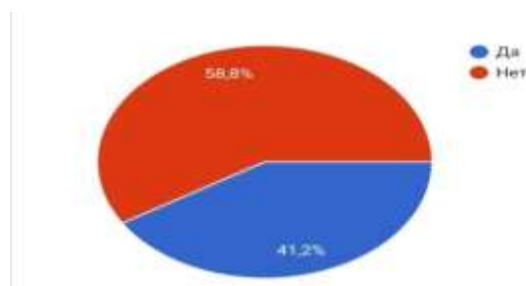


Рис.3 При подготовке к соревнованиям у меня возникают сомнения в достижении поставленной цели

**Заключение и выводы.** Тренер-преподаватель, имеющий перед собой определенную картину потребностей спортсмена, знающий основные мотивы в спортивной деятельности спортсменов, успешно создает базу, для формирования мотивов достижения успеха. Не редко встречается ситуация, когда спортсмен, достигнув уже определённого уровня, сохраняет внешне активность в тренировочном процессе, но все-таки мотивация к занятиям спортом снижается. Данное исследование показало, что группа студентов, занимающихся спортом в вузе, у которых доминирующим мотивом является направленность на достижения успеха, но при этом уровень мотивации низкий. Возможно, это можно объяснить, что основная деятельность студентов вузов не спортивного профиля, это учебная деятельность, а также профессиональная ориентация на будущее. Конечно, на протяжении спортивной карьеры на разных этапах основные мотивы меняются, поэтому тренеру-преподавателю принадлежит практическое значение в этих периодах, для выявления и поддержания мотивов побуждающих студентов заниматься спортом.

## Список источников

5. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации у занимающихся спортом: учебное пособие для вузов физической культуры/ Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. - 151 с

6. Керимбеков М.А. Психологические основы направленности и мотивации деятельности спортсмена / М.А. Керимбеков, Ж.А. Жунисбекова, А.А. Килибаев, А.С. Нуржигитов, А.А. Акимбаев, Г.А. Момбиева // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. - №3. - С. 24-28.

7. Ковалева О.С. Изучение индивидуальных психологических особенностей студенток-волейболисток / О.С. Ковалева, О.Е. Баркова, М.А. Миленина // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи: материалы 4-й Международной научно-практической конференции, посвящённой 75-летию ОмГТУ 22–23 марта 2018 года. – С. 103-106.

8. Сингер Р.Н. Мифы и реальность в психологии спорта: учебник для институтов физической культуры./ Р.Н. Сингер пер. с английского / Предисловие А.В. Родионова - М: Физкультура и спорт 1980 с. -152 с.

9. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности: / Пилюян Р.А. - М.: ФиС, 1984 -108 с.

## Сведения об авторах

*Ковалева Оксана Сергеевна* – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, Spin-код 3664-9359.

*Никитин Кирилл Сергеевич* – студент ОмГТУ 2 курса ФТ

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

А.С. Распопова

*Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г.Краснодар, Россия*

**Аннотация.** Работа актуальна, так как исследуется взаимосвязь перфекционизма и мотивации в спорте. Установки, нацеленные на достижение максимального результата, могут по-разному соотноситься с мотивацией, что может быть, как конструктивным, так и деструктивным для спортивных достижений. Мы анализируем связь перфекционизма с параметрами мотивации, играющими роль регуляторов спортивных достижений: мотивация к успеху, стремление избегать неудач, потребность в одобрении и склонность к риску. Эти параметры определяют конструктивность стремления к высоким результатам в спортивной деятельности. Исследование проводилось при участии 100 спортсменов в возрасте 18-22 лет, занимающихся командными видами спорта. Выявлено, что внешние требования стимулируют, а внутренние – вызывают напряжение. Предложены практические рекомендации по конструктивному проявлению перфекционизма.

**Ключевые слова:** перфекционизм, спорт, мотивация, склонность к риску, успех, неудача.

**Актуальность и цель исследования.** Спорт как вид деятельности отличается высоким уровнем интенсивности. Он требует от участников значительных физических и психических усилий [1]. Конкуренция, типичная для спорта, связана с высокими ожиданиями, которые спортсмен имеет относительно себя, а также с ожиданиями окружающих. В результате в спортивной среде формируются перфекционистские установки, которые направляют спортсмена на достижение наилучшего возможного результата любой ценой [3].

Стремление к достижению наивысшего возможного результата тесно связано с мотивацией. Она играет большую роль в любой человеческой деятельности, но особенно важна в спорте, где за короткий срок необходимо достичь

наилучших результатов в условиях жесткой конкуренции с другими участниками и командами [3]. Поскольку спорт - это публичная деятельность, направленная на достижение определенной цели, важно изучить связь перфекционизма с различными типами мотивации, такими как стремление к успеху, избегание неудач, принятие риска и потребность в одобрении [5].

Стоит отметить, что научные исследования, рассматривающие взаимосвязь перфекционизма и мотивации, особенно в контексте спорта, немногочисленны. Работа актуальна, поскольку изучение взаимосвязи этих феноменов может пролить свет на то, как установки, направленные на достижение высоких результатов, могут влиять на мотивацию в спортивной деятельности, и каким образом перфекционизм связан с параметрами мотивации, влияющими на спортивные достижения.

**Цель** – изучить особенности взаимосвязи перфекционизма с мотивацией к успеху, мотивацией избегания неудач, склонностью к риску и мотивацией одобрения спортсменов юношеского возраста.

**Методы и организация исследования.** В исследовании использовались «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта в адаптации И. И. Грачевой [4], тесты «Мотивация к успеху» и «Мотивация избегания неудач» Т. Элерса, диагностика степени готовности к риску по Шуберту и диагностика самооценки мотивации одобрения Д. Марлоу и Д. Крауна.

Исследование проводилось в КГУФКСТ среди студентов 2-5 курсов, активно занимающихся различными видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и др.), в возрасте от 18 до 22 лет. Выборку составили 100 респондентов обоего пола, обучающихся на очном и заочном отделениях факультета спорта и физической культуры.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Сначала мы провели исследование уровня перфекционизма среди молодых спортсменов. В результате мы получили следующие данные (таблица 1). Оказалось, что перфекционизм у молодых спортсменов, независимо от пола, преимущественно ориентирован на себя и выражен сильно. Перфекционизм, ориентированный на других и социально предписанный, также выражен значительно, хотя и в меньшей степени. Общий уровень перфекционизма также высокий. Это может говорить о том, что занятия спортом усиливают и поддерживают перфекционизм, направляя спортсменов на достижение самых высоких результатов.

Полученные данные показывают, что перфекционизм, направленный на себя, имеет высокие значения. Это объясняется возрастными особенностями: в юношеском возрасте важно личное стремление к высоким достижениям, поскольку происходит формирование самоопределения, как личного, так и профессионального, и молодые люди вступают в новую фазу жизни, в которой учатся быть самостоятельными и ответственными. В связи с этим, к собственной личности применяются более высокие стандарты.

Перфекционизм, ориентированный на других, проявляется на среднем уровне, что свидетельствует о том, что молодые люди предъявляют высокие требования не только к самим себе, но и к своему окружению, проявляя “юношеский максимализм”.

Таблица 1 – Средние значения показателей перфекционизма в юношеском возрасте

Показатель	Среднее значение	Уровень
Перфекционизм, ориентированный на себя	45,22±12,00	Высокий
Перфекционизм, ориентированный на других	58,60±13,23	Средний, близкий к высокому
Социально-предписанный перфекционизм	63,92±11,82	Высокий
Интегральный показатель перфекционизма	167,62±27	Высокий

Социально предписанный перфекционизм имеет средние и высокие значения, что указывает на то, что окружающие предъявляют к молодым людям высокие требования и имеют определенные ожидания от их деятельности. Однако достоверных различий в этом показателе между юношами и девушками не обнаружено. Общий показатель перфекционизма имеет высокое значение, что говорит о ярко выраженном перфекционизме в юношеском возрасте.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что стремление к высоким достижениям и завышенные ожидания являются частью повседневной жизни современного молодого поколения, которое живет в быстро меняющихся условиях.

В качестве компонентов мотивации молодых спортсменов мы рассматривали особенности их стремления к успеху, желания избежать неудач, готовности рисковать и потребности в одобрении. В результате исследования было установлено, что стремление к успеху у молодых спортсменов выражено на среднем

уровне, приближенном к высокому. Желание избежать неудач выражено на среднем уровне. Готовность рисковать и потребность в одобрении также выражены на среднем уровне, приближенном к высокому.

Таблица 2 – Средние значения показателей мотивации спортсменов в общей выборке

Показатель	Среднее значение	Уровень
Мотивация к успеху	15,55±3,42	Средний, близкий к высокому
Мотивация избегания неудач	13,94±3,74	Средний
Склонность к риску	15,95±6,37	Средний, близкий к высокому
Мотивация одобрения	15,45±2,93	Средний, близкий к высокому

Наши данные указывают на то, что стремление к достижению успеха сочетается со склонностью к риску, что характерно для спортивной деятельности. Также была выявлена высокая потребность в одобрении со стороны окружающих, что является важным аспектом в спорте, поскольку спортсмены часто получают оценку от зрителей, болельщиков, тренеров и судей.

По показателю мотивации одобрения было установлено, что молодые спортсмены ориентированы на получение одобрения и положительной оценки своих действий. Это говорит о том, что они стремятся к тому, чтобы их работа была признана и оценена по достоинству.

Мотивация одобрения также проявляется достаточно высоко независимо от пола спортсмена. Это связано с тем, что спортивная деятельность предполагает публичную оценку действий спортсменов, что может оказывать влияние на их мотивацию.

Чтобы определить, как перфекционизм, который направлен на достижение максимально возможного результата, связан с различными типами мотивации, мы провели корреляционный анализ данных.

В ходе анализа мы обнаружили, что перфекционизм, ориентированный на самого себя, обратно связан с мотивацией к успеху, стремлением избегать неудач, готовностью рисковать и прямо связан с потребностью в одобрении. Это

означает, что чем сильнее у спортсмена выражены эти качества, тем меньше он стремится к успеху и рискует, и тем больше ему нужно одобрение окружающих.

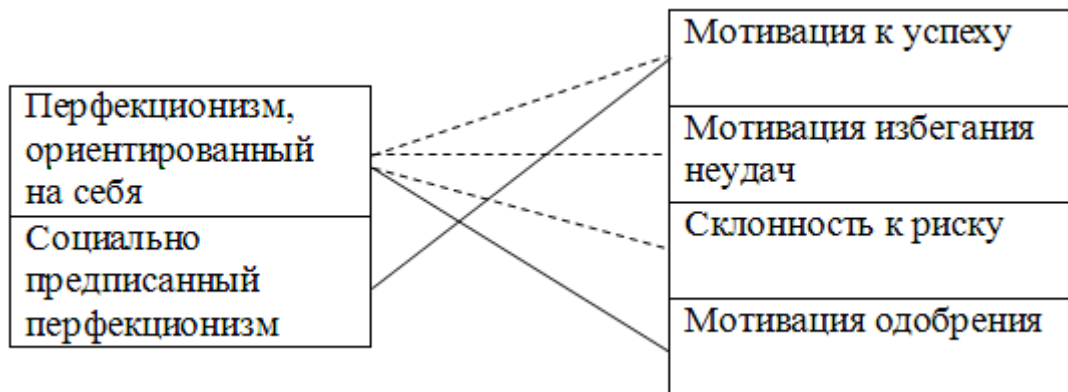


Рисунок – Взаимосвязь перфекционизма и мотивации спортсменов юношеского возраста в общей выборке

Социально предписанный перфекционизм прямо связан с мотивацией к успеху. Это значит, что если человек воспринимает окружающих как тех, кто ожидает от него высоких результатов, это стимулирует его мотивацию к успеху. Однако если он слишком требователен к себе, это снижает его мотивацию как к достижению успеха, так и к избеганию неудач, а также делает его более осторожным и снижает его готовность рисковать. В то же время, чем больше он требует от себя, тем больше ему нужно одобрение окружающих.

**Заключение и выводы.** Полученные нами данные показывают, что требования, предъявляемые к себе, и требования, исходящие от окружающих, имеют разные взаимосвязи с мотивацией. Например, требования, предъявляемые к самому себе, снижают мотивацию и делают человека более осторожным, в то время как внешние требования стимулируют его. Эти особенности характерны для спортивной деятельности, где очень важны внешние требования.

Спорт как вид деятельности делает спортсмена уязвимым к внешним оценкам. А его собственные высокие требования к себе могут вызывать неуверенность в возможности соответствия им. Рекомендуется формировать конструктивные проявления перфекционизма [2], которые складываются из готовности принять на себя ответственность за собственные поступки, уверенного поведения, адекватной самооценки, конструктивного восприятия успехов и неудач, критики в собственный адрес. Развитие этих параметров способствует личностному росту, а также делает возможным актуализацию всех ресурсов спортсмена для достижения высоких результатов.

## Список источников

1. Берилова Е.И., Босенко Ю.М., Распопова А.С. Мотивация спортивной деятельности как регулятор копинг-стратегий у спортсменов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 413-416.

2. Босенко Ю.М., Распопова А.С. Взаимосвязь перфекционизма и психической устойчивости спортсменов // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. 2017. С. 116-120.

3. Войцеховский И.И. Особенности проявления перфекционизма в спортивной деятельности // Инновационный потенциал развития общества: взгляд молодых ученых. сборник научных статей 4-й Всероссийской научной конференции перспективных разработок. Курск, 2023. С. 354-356.

4. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. 2006. Том 27. №6. С. 73-89.

5. Чернявская Я.Ю., Босенко Ю.М. Взаимосвязь перфекционизма и личностных особенностей у гимнасток // Рудиковские чтения: материалы XII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. Под общей редакцией Байковского Ю. В., Воцинина А. В., 2016. С. 127-131.

## Сведения об авторах

*Распопова Анна Сергеевна* – доцент кафедры психологии КГУФКСТ, кандидат психологических наук (Россия); Spin-код автора: 3762-0286, e-mail [annar25@mail.ru](mailto:annar25@mail.ru).



## КОМФОРТНАЯ СРЕДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

С.А. Свидинская

*Омский государственный технический университет, Омск, Россия*

**Аннотация.** В данном исследовании определена роль физической культуры в развитии студенческой молодежи. Было выделено несколько факторов, влияющих на желание и возможности молодых людей заниматься физической культурой: коммерческий характер спортивных учреждений, большая учебная и рабочая загруженность студентов, большое разнообразие заведений развлекательного характера, которые стоят в приоритете при планировании молодежью своего досуга. В ходе данного исследования были выявлены несколько условий, которые способны увеличить уровень вовлеченности молодежи в занятия физической культурой и спортом: создание льготных программ спортивных учреждений, открытие уличных спортивных площадок с тренажерами, организация спортивных секций и занятий на базе университета и поощрения участия студенческой молодежи в спортивной жизни университетов.

**Ключевые слова.** физическая культура, студенческий спорт, спортивные учреждения, спортивная молодежь.

**Актуальность и цель исследования.** Занятия физической культурой и спортом играют огромную роль в развитии функциональных, двигательных и эмоционально-волевых качеств человека. При этом интерес молодежи, как наиболее активной и стремящейся к развитию социальной группы, определяет здоровье и благополучие общества в целом.

Одними из важных субъектов, обеспечивающих возможность студенческой молодежи заниматься физической культурой и спортом, являются высшие учебные заведения. Именно в них организованы занятия физической культурой на регулярной основе в качестве отдельной дисциплины.

Уровень вовлеченности студентов в занятия физической культурой и спортом является важным показателем развития общественной культуры и личностных качеств каждого представителя молодежи. Именно поэтому данная сфера контролируется на государственном уровне.

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью создания условий для мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом для формирования физически и психологически здорового общества.

Цель данного исследования – выявление условий, необходимых для создания комфортной среды, способствующей регулярным занятиям физической культурой и спортом студенческой молодежи.

**Методы и организация исследования.** Студенческая молодежь считается самой здоровой и благополучной социальной группой. СМИ регулярно призывают к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни. На государственном уровне проводится большое количество программ по развитию спортивной инфраструктуры в населенных пунктах. Но при этом лишь небольшая часть студенческой молодежи занимается физической культурой и спортом на регулярной основе и посещают дополнительные занятия помимо учебной дисциплины.

Храмова И. В. (2019) в своем исследовании отмечает, что большое количество времени, проведенное в сидячем положении, оказывает вредное влияние на организм, а физическая культура позволяет восполнить естественную потребность каждого человека в определенном количестве нагрузок и движения. Вследствие чего часто встречаются представители студенчества с некоторыми проблемами в плане здоровья. В современном мире спорт позволяет компенсировать недостаток движения, повысить уровень энергетических затрат [1].

Большая часть представителей молодежи увлекается набирающим популярность видом спорта – киберспортом. Данный вид спортивной деятельности влияет на эмоциональное состояние, позволяет испытать положительные эмоции, но при этом не имеет ничего общего с реальными видами спорта, которые развивают физические качества и, как следствие, поддерживают здоровье человека.

По результатам социологического исследования Черкасова А. Ю. и Мерзликина Д. М. (2020), было выявлено, что современная цифровизация образования – одна из главных причин двигательной гиподинамии среди студентов.

При этом наблюдается накапливание отрицательных эмоций без физической нагрузки, нарушение режима сна, питания, а также появление пассивной позиции по отношению к своему здоровью. Именно поэтому необходимо изучение потребностей и мотивов к занятиям физической культурой и спортом студенческой молодежи [2].

Многогранный образовательный процесс физического воспитания должен быть направлен на осознание студенческой молодежью потребности в занятиях физической культурой и спортом, на осмысление их психологических основ, развитие физических сил, волевых, нравственных качеств и умственных способностей, а также на соблюдение санитарно-гигиенических норм и привычек здорового образа жизни [3].

Можно выделить несколько факторов, влияющих на занятия спортом студенческой молодежи.

1. Коммерческий характер спортивных учреждений.

Современная спортивная индустрия становится довольно прибыльным бизнесом. Тренажерные залы, бассейны, залы для танцев, йоги и растяжки, а также многие другие виды объектов спортивного назначения берут плату за посещение. Данный фактор может стать препятствием для занятий физической культурой и спортом среди студенческой молодежи, так как большая часть данной социальной группы не имеет стабильного источника доходов, а значит и не может тратить основную часть своего личного бюджета на оплату абонементов различных спортивных клубов. Коммерческий характер спортивных учреждений также отмечает Малышева А. В. в своем исследовании, говоря о важности разработки альтернативных спортивных зон, введении скидок на абонементы и других методах решения данной проблемы [4].

2. Большое разнообразие заведений развлекательного характера.

В настоящее время у многих представителей современной молодежи приоритет чаще ставится посещение развлекательного заведения, чем посещение спортивного зала. Сегодня студенты реже встречаются со своими друзьями и одноклассниками, заменяя общение «лицом к лицу», так сказать «вживую», на опосредованное общение через интернет сайты. Соответственно, развивается сидячий образ жизни, который отрицательно влияет на любой организм, тем более молодой.

3. Нехватка времени на занятия спортом.

Многие студенты проживают в общежитиях или на съёмных квартирах, поэтому им приходится совмещать учебу и работу, чтобы обеспечивать себе жизнь. Данный фактор влияет на время, которое молодежь может тратить на занятия спортом – его становится меньше. При этом совмещение учебы и работы занимает не только много времени, но еще и отнимает силы, поэтому на спорт их может не остаться.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Таким образом, были выделены основные факторы, влияющие на частоту и регулярность занятий физической культурой и спортом и препятствующие процессу развития физических качеств студенческой молодежи.

Исходя из данных факторов, можно выделить несколько условий, обеспечение которых позволит повысить уровень вовлеченности студенческой молодежи в занятия физической культурой и спортом.

- Создание льготных условий для молодежи при посещении различных спортивных комплексов, бассейнов, тренажерных залов и прочего. Это могут быть различные скидки для студентов, сертификаты и абонементы по сниженной стоимости.

- Открытие небольших спортивных площадок с тренажерами на улице. Такие спортивные «островки» позволят молодежи заниматься на свежем воздухе и в шаговой доступности от места проживания.

- Организация спортивных секций и дополнительных занятий по физической культуре на базе университетов. Это дополнительная возможность заниматься спортом и учиться в одном месте. Зотова Ф.Р. и Файзуллин И.Ф. (2015) в своем исследовании выделяют данную меру, как одну из самых важных при организации образовательного процесса в университетах и других учебных заведениях [6].

- Поощрение участия молодежи в спортивной жизни ВУЗов. Такая мера – стимул для студенческой молодежи поддерживать себя в форме, состязаться и выигрывать на соревнованиях. Это развивает не только физические, но и эмоционально-волевые качества.

**Заключение и выводы.** Итак, в ходе нашего исследования мы выявили условия, влияющие на повышение интереса студентов к занятиям физической культурой, как в рамках физического воспитания, так и в процессе самостоятель-

ных занятий. В рамках физического воспитания студенты отметили, что их привлекают занятия физической культурой в тренажерном зале, занятия плаванием, а также спортивные игры. Во вне учебного времени студенты выделяют причины из-за чего они не занимаются самостоятельно, это высокая плата за посещение спортивных залов, бассейнов и др. спортивных комплексов, загруженность учебных занятий. Студенты также выделяют условия, которые больше привлекали бы их к занятиям физической культурой в рамках самостоятельной формы, разработка льготных условий для молодежи при посещении различных спортивных комплексов, бассейнов, тренажерных залов и прочего. Это могут быть различные скидки для студентов, сертификаты и абонементы по сниженной стоимости и организация спортивных секций и дополнительных занятий по физической культуре на базе университета.

### Список источников

1. Зотова Ф.Р., Файзуллин И.Ф. Студенческий спорт в регионе: состояние, проблемы и перспективы // Наука и спорт: современные тенденции. 2015. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-v-regione-sostoyanie-problemy-i-perspektivy> (дата обращения: 12.03.2024).
2. Куликова Н. А., Плетцер С. В., Якуткина И. В. Физическая культура в жизни студенческой молодежи // Наука-2020. 2019. №4 (29). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 12.03.2024).
3. Малышева А. В. Создание и дизайн уличных спортивных площадок как важное условие популяризации здорового образа жизни // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XXXVI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 7(35). URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF\\_humanities/7\(35\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/7(35).pdf) (дата обращения: 12.03.2024).
4. Сапегин, Л. А. Комфортная городская среда для развития физической культуры и спорта / Л. А. Сапегин. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 23 (261). — С. 65-67. — URL: <https://moluch.ru/archive/261/60427/> (дата обращения: 12.03.2024).
5. Скорнякова, С. С. Роль спорта в укреплении здоровья студентов: гендерный аспект // Физическая культура студентов. – 2019. – № 68. – С. 224-227.

6. Тишко Д. О., Бондарчук А. Ю. Особенности мотивации студенческой молодёжи к занятиям физической культурой и спортом // Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни : тезисы докладов VIII региональной студенческой научно-методической конференции УО "Брестский государственный технический университет", Брест, 10 апреля 2017 года / Министерство образования Республики Беларусь, Брестский государственный технический университет, Кафедра физического воспитания и спорта ; Н. В. Орлова (гл. ред.), Н. И. Козлова, В. Н. Кудрицкий. – Брест : БрГТУ, 2017. – С. 62–63.

7. Храмова И. В., Храмова Е. В. Отношение студенческой молодежи к физкультуре и спорту // Скиф. 2019. №12-2 (40). URL: sportu (дата обращения: 20.03.2024).

8. Черкасов А.Ю., Мерзликин Д.М. Мотивация студенческой молодежи к занятиям физической культурой (по материалам социологического исследования) // Автономия личности. 2020. №3 (23). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studencheskoy-molodezhi-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-po-materialam-sotsiologicheskogo-issledovaniya> (дата обращения: 12.03.2024).

### **Сведения об авторах**

*Свидинская София Алексеевна* -студентка факультета экономики, сервиса и управления Омского государственного технического университета, Омск, Россия  
Научный руководитель – *Альжанов Ханат Худайбергенович*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», Омского государственного технического университета, Омск, Россия. Spin-код: 8238-5875; [x.alzhanov@yandex.ru](mailto:x.alzhanov@yandex.ru).

## МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЦЕНКИ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ БОКСЁРА КАК ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО МЕХАНИЗМА ЕЁ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Н. Н. Суров*

*Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлено методологическое обоснование значимости оценки как критического отношения к собственной личности, достигнутым результатом, адекватной самооценки, поиска новых способов самосовершенствования. Показана роль оценки как механизма активизации интеллектуальной и моторной деятельности; выявления и реализации латентных возможностей и способностей человека. Выявлено, что использование оценки позволяет более эффективно управлять процессом формирования личности средствами бокса. Установлено, что разработка и применение критериев оценки базовых нравственных и морально-волевых качеств позволяет достичь более высокого уровня духовно-нравственного развития личности. Представлены результаты педагогического эксперимента, характеризующие различия в динамике прироста показателей личностных свойств испытуемых КГ и ЭГ.

**Ключевые слова:** оценка нравственных и морально-волевых качеств; психо-физиологический механизм совершенствования личности.

**Актуальность и цель исследования.** Развитие личности обусловлено комплексом факторов: уровнем интеллектуальной и двигательной активности; степенью сформированности целеустремлённости, ответственности и др. качеств, составляющих базис познавательных процессов, оказывающих существенное воздействие на:

- стремление к усвоению новых знаний (истории возникновения бокса; основ техники атакующих и защитных приёмов; этапов изменения правил соревнований; разработки кодекса чести боксёра и т.д.);
- формирование и мобилизацию нравственных и морально-волевых качеств;

- понимание значимости бокса как средства саморазвития, самосовершенствования и самореализации (М.Н. Скаткин, 1986; Т.И. Шамова, 1992; Н.Н. Визитей, 2012; М.Т. Колодезникова, З.Н. Черкашин, Т.А. Михайлова, 2021 и др.).

Важным фактором повышения познавательной активности выступает оценка достигнутых результатов С.Л. Рубинштейн, 2007, подчёркивает, что объективное оценивание позволяет более эффективно управлять деятельностью человека, придавая ей более чёткую направленность и структуру, нацеленность на решение поставленных задач.

Оценка умственной и физической работы по мнению Л.Е. Смирновой, 2012; И.С. Колесника, Ф.А. Гатина, Д.А. Осипова, 2015; И.С. Колесника, 2015 и др. является ведущим средством формирования критического отношения к собственным достижениям; адекватной самооценки.

Воспитание личности - длительный и сложный процесс, структурными элементами которого с позиций психофизиологии является:

- цель (стремление к достижению намеченного результата);
- задачи, определяющие направление и содержание спортивной деятельности, выполнение которых выступает главным условием реализации поставленной цели;
- мотивы, побуждающие к целенаправленному совершенствованию средствами бокса;
- рациональная система усвоения постепенно усложняющихся действий, требующая проявления комплекса интеллектуальных, нравственных, морально-волевых и двигательных-координационных качеств;
- условия, ставящие спортсмена перед необходимостью проявления определённых свойств личности.

Поиск новых, более эффективных способов стимулирования стремления единоборцев к знаниям, саморазвитию и самосовершенствованию с помощью избранного вида спорта обусловил повышение роли интеллектуальных, нравственных и морально-волевых качеств; системы их диагностирования в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Оценка как механизм активизации мыслительной и моторной деятельности, направленной на выявление и реализацию возможностей и способностей человека; его личностных свойств, способствует повышению уровня духовно-нравственного развития; создаёт условия для осознания необходимости поиска путей самосовершенствования и самореализации.



**Цель исследования:** разработка, теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности методики оценки показателей сформированности личностных качеств.

**Методы и организация исследования.** Использовались анализ и обобщение научно-методической литературы; опрос, анкетирование родителей, школьных учителей, тренеров по боксу, метод экспертных оценок, тестирование, педагогический эксперимент, инструментальные методы, педагогическое наблюдение, аналитический метод.

Разработка методов и приёмов оценки свойств личности и её деятельности основана на идеях Сократа о побуждении к самостоятельному поиску истины путём ответов на поставленные вопросы с применением педагогического сопровождения: одобрения, подсказки, порицания, использования аналогов и т.д. неверные ответы вызывали дополнительные вопросы, позволяющие выявить допущенные ошибки (Сократ, 2007). Эффективность предложенного Великим Мыслителем метода оценивания знаний подтверждается его применением в педагогике до настоящего времени.

В процессе роста и развития индивид оказывается в различных условиях: дома, в семье, в быту у него есть определённые обязанности, требующие конкретных качеств: самостоятельности, честности, ответственности, трудолюбия и т.д. выполнение которых позволяет родителям дать определённую оценку его деятельности.

В школе - на поведение и деятельность подростка оказывают воздействие др. факторы: профессионализм и личностные качества учителей; общая атмосфера учебно-воспитательного процесса; уровень образования и воспитания классного коллектива и т.д. Соответственно, ученик показывает др. стороны своего личностного развития. На тренировках в спортзале, в процессе выполнения разнообразной мышечной нагрузки; при возможности наблюдать за деятельностью высококвалифицированных боксеров, юный спортсмен проявляет др. качества: настойчивость, упорство, целеустремленность и т.д.

Использование комплексной бальной оценки личностных свойств позволило усилить влияние родителей, учителей, тренера, судей на сложный процесс формирования личности средствами бокса; показать социальную значимость оценки как инструмента воздействия на личность, её отношение к избранному виду спортивной деятельности.

В педагогическом эксперименте приняли участие 30 квалифицированных боксёров 13-15 лет, которые были распределены по 15 человек в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группы. Результаты тестирования показали, что исходный уровень физической и технической подготовленности, показателей функционального состояния, нравственных и морально-волевых качеств участников педагогического эксперимента КГ и ЭГ не имели существенных различий ( $p > 0,05$ ).

В КГ тренировочные занятия проводились по общепринятой методике; в ЭГ на каждой тренировке оценивалась степень проявления исследуемых свойств личности, и сообщалось спортсмену по ходу занятий с подведением итогов после его окончания.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Рост и развитие организма обусловлен сложным циклом нейрофизиологических, биохимических, биомеханических процессов, протекающих в соответствии с общими закономерностями; работой центральных и вегетативных механизмов управления движениями, а также сенсорных центров, корригирующих умственную и моторную деятельность. Это подчёркивает необходимость оценки личности как единой системы с её разнообразными функциями.

Анализ научных публикаций по теме исследования показал, что в психолого-педагогической и спортивной литературе не представлена система оценки интеллектуальных, нравственных и морально-волевых свойств личности, отсутствие которой не стимулирует процесс саморазвития и самореализации боксёров; внедрения в содержание их спортивной подготовки методики формирования личностных качеств.

Умение тренера подчёркивать каждое достижение своего ученика; поддерживать его стремление к приложению дополнительных усилий для улучшения показателей физической и технической подготовленности; давать объективную оценку успехам соревновательной деятельности, нравственным и морально-волевым качествам, создает атмосферу творчества, состояния вдохновения, прилива новых сил. Это способствует обострению нервно-мышечных ощущений; появлению более чётких мыслей, восприятию двигательных действий до мельчайших деталей; углублению интереса к занятиям боксом, позволяет рассматривать оценку деятельности и свойств личности как важный стимул активизации тренировочного процесса.

Объективность оценки определяется:

- четким, ясным представлением о содержании каждого параметра личности спортсмена и его значимости для духовно-нравственного развития и повышения спортивного мастерства;

- единым подходом родителей, учителей, тренеров, судей, единоборцев к пониманию критериев оценки личностных качеств;

- степенью понимания определения и содержания каждого свойства личности;

- выявлением динамики показателей исследуемых качеств.

В ходе изучения научных публикаций по теме исследования, мы установили, что в специальной литературе называется 36 различных свойств личности боксёра, развитие которых будет способствовать её совершенствованию и росту спортивных достижений. Мы провели анкетирование 148 тренеров и специалистов по боксу городов Поволжья, а также 98 высококвалифицированных (КМС и МС) боксёров и попросили данные нравственные и морально-волевые качества распределить по степени значимости. Такой подход позволил нам выявить 5 - базовых нравственных и 5 – морально-волевых свойств:

Таблица

Оценка нравственных и морально-волевых свойств личности

№ п/п	Нравственные	№ п/п	Морально-волевые
1	Честность	1	Целеустремлённость
2	Ответственность	2	Настойчивость
3	Самостоятельность	3	Решительность
4	Трудолюбие	4	Мужество
5	Дисциплинированность	5	Упорство

В теории спортивной подготовки боксёров не представлены методологические основы тренировочного процесса, направленного на формирование интеллектуальных, нравственных и морально-волевых качеств (А.И. Орлов, С.А. Семёнов, А.Н. Иванова, 2011; И.С. Колесник, Д.А. Осипов, 2018; Л.Д. Назаренко, 2013; Ф.А. Гатин, 2021 и др.). Авторы подчёркивают отсутствие конкретных рекомендаций по формированию свойств личности, методике их развития и самовоспитания.

Нами разработана методика оценки уровня сформированности нравственных и морально-волевых качеств боксёра. Предлагается по 5-балльной системе дать оценку базовым личностным свойствам, руководствуясь критериями, отражающими специфику спортивной деятельности в боксе. Родители и школьные учителя, при оценке свойств личности подростка исходили из того, как занятия боксом способствовали улучшению исследуемых нравственных и морально-волевых качеств. Средний балл дает возможность выявить динамику показателей после окончания педагогического эксперимента.

Методика оценки уровня сформированности нравственных и морально-волевых качеств боксёра

№ п/п	Баллы	Критерии оценки	Само-оценка	Оценка			Средний балл
				Родители	Шк. учителя	Тренер	
1	5	<i>Честность:</i> - добросовестное соблюдение правил выполнения всех заданий и поручений;					
	4	- недостаточный контроль за точностью выполнения заданий тренера;	<u>3,5</u> 3,6				
	3	- эпизодическое опоздание выполнение заданий в неполном объёме;	-	<u>3,0</u> 3,0	<u>3,0</u> 3,0	<u>3,0</u> 3,0	<u>3,1</u> 3,1
	2	- небрежное выполнение полученных заданий;					
	1	- частичного выполнения тренировочной нагрузки.					
2	5	<i>Ответственность:</i> - выполнение задания с полной отдачей сил, на фоне утомления, а также в неблагоприятных условиях;					
	4	- выполнение заданного объёма работы до состояния утомления;	<u>4,2</u> 4,3	<u>2,7</u> 2,8	<u>2,8</u> 2,7	<u>2,9</u> 2,9	<u>3,2</u> 3,2
	3	- выполнение заданий при наличии контроля тренера;					
	2	- выполнение заданий доставляющих удовольствие;					
	1	- выполнение заданий при наличии желания.					
3	5	<i>Самостоятельность</i> - выполнение заданного объёма работы в соответствии с указаниями тренера, не считаясь со временем;					
	4	- выполнение заданий с концентрацией внимания на главных элементах техники двигательных действий;	<u>4,5</u> 4,3	<u>2,6</u> 2,8	<u>2,4</u> 2,3	<u>2,2</u> 2,4	<u>2,8</u> 2,9
	3	- небрежное выполнение тренировочной нагрузки при отсутствии контроля тренера;					

	2	- частичное выполнение двигательных заданий;					
	1	- выполнение нагрузки только в присутствии тренера.					
4	5	<i>Трудолюбие</i> - выполнение двигательного задания, используя дополнительное время, до его оптимальных показателей;					
	4	- отработка технического приёма после тренировки на фоне утомления;	<u>4,5</u> 4,4	<u>3,3</u> 3,4	<u>3,5</u> 3,6	<u>3,8</u> 3,3	<u>3,8</u> 3,71
	3	- выполнение тренировочной нагрузки с постепенным снижением объёма и интенсивности;					
	2	- длительный отдых после выполнения каждого задания;					
	1	- выполнение задания после напоминания тренера.					
5	5	<i>Дисциплинированность</i> - подчинение установленным нормам и правилам поведения путём ограничения или отказа от своих привычек для достижения поставленной цели					
	4	- выполнение установок и требований тренера, благодаря волевым усилиям и укреплению самодисциплины;	<u>4,2</u> 4,0	<u>3,7</u> 3,8	<u>3,5</u> 3,4	<u>3,0</u> 3,0	<u>3,4</u> 3,5
	3	- эпизодические опоздания; недостаточная концентрация внимания на выполнение задания;					
	2	- не способность к реализации волевых усилий для выполнения заданного объема тренировочной нагрузки;					
	1	- неготовность отказаться от сформированных ранее привычек.					
6	5	<i>Целеустремленность</i> - подчинение своих возможностей и способностей достижению поставленной цели;					
	4	- самостоятельный поиск дополнительных средств и методов для роста спортивного мастерства;					

	3	- потребность в дополнительном стимуле для реализации волевых усилий способствующих достижению цели;	<u>3,8</u> 3,0	<u>3,0</u> 2,5	<u>3,1</u> 2,7	<u>3,1</u> 3,0	<u>3,0</u> 2,8
	2	- ограничение цели занятий боксом формированием цели достижение цель а-а формированием навыков самообороны и самоутверждения;					
	1	- отсутствие интереса к самосовершенствованию средствами бокса.					
7	5	<i>Настойчивость</i> - многократно выполнение соревновательных упражнений для усвоения идеальной техники и повышения двигательно-координационных качеств;					
	4	- отработка технических приёмов до совершенства в сложных условиях и на фоне утомления;	<u>4,2</u> 4,2	<u>2,7</u> 2,8	<u>2,7</u> 2,7	<u>2,8</u> 2,6	<u>3,1</u> 3,0
	3	- выполнение тренировочной нагрузки в заданном объёме;					
	2	- выполнение двигательных заданий до первых признаков утомления;					
	1	- выполнения наиболее лёгких вариантов тренировочных заданий.					
8	5	<i>Решительность</i> - мгновенная реакция на атакующий удар противника и быстрый переход к контратаке;					
	4	- эффективное проведение финта и бросок в контратаку;					
	3	- продолжение поединка после серии точных ударов противника с незначительным снижением скорости;	<u>3,7</u> 3,6	<u>3,0</u> 3,0	<u>2,6</u> 2,7	<u>2,7</u> 2,6	<u>3,0</u> 3,0
	2	- после пропущенного удара противника не способность к проведению боя;					
	1	- неготовность к поиску эффективных действий после контратаки противника.					
9	5	<i>Мужество</i>					

		- проведение эффективной контратаки с риском пропуска нокдауна или нокаута;					
	4	- бросок в контратаку с резким увеличением скорости и применением успешных финтов после сильного удара;					
	3	- сохранение темпа и ритм движений после пропуска болевого удара противника;	-	$\frac{2,2}{2,2}$	$\frac{2,1}{2,2}$	$\frac{2,2}{2,2}$	$\frac{2,5}{2,6}$
	2	- неэффективный выбор дистанции и защитных приёмов;					
	1	- увеличение маневрированием и длиной дистанцией.					
10	5	<i>Упорство</i> - сохранение высокой работоспособности в состоянии утомления для реализации поставленной цели;					
	4	- ежедневное выполнение технических приёмов в более сложных условиях для совершенствования спортивного мастерства;	$\frac{4,5}{4,3}$				
	3	- поддержание высокой скорости движений после сильного удара противника;		$\frac{2,6}{2,7}$	$\frac{2,6}{2,7}$	$\frac{2,5}{2,5}$	$\frac{3,1}{3,1}$
	2	- снижение двигательной активности после серии сильных точных ударов противника;					
	1	- прекращение боя после болевого удара					

Примечание: в числителе - показатели КГ, в знаменателе – ЭГ.



После завершения педагогического эксперимента в КГ и ЭГ было проведено повторное тестирование личностных качеств, а также показателей физической и технической подготовленности.

Сравнительный анализ полученных данных показал, что под воздействием систематической тренировочной нагрузки, постепенного взросления подростков, показатели сформированности их нравственных и морально-волевых свойств возросли в обеих группах: КГ и ЭГ с явным преимуществом боксёров ЭГ. Так, если в КГ при исходных данных сформированности ответственности  $3,2 \pm 0,6$  балла, к окончанию педагогического эксперимента оценка увеличилась на 3,1% ( $p > 0,05$ ); в ЭГ соответственно, при исходных данных  $3,2 \pm 0,5$  балла к завершению педагогического эксперимента оценка возросла на 21,8% ( $p < 0,05$ ).

В КГ при исходных данных проявления самостоятельности  $2,8 \pm 0,4$  балла к окончанию педагогического эксперимента результаты улучшились на 7,14% ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных данных  $2,9 \pm 0,6$  балла к завершению педагогического эксперимента показатели повысились на 27,5% ( $p < 0,05$ ). Подобный характер более существенного прироста личностных качеств боксёров ЭГ был выявлен и по другим. Это оказало значительное влияние на динамику показателей физической и технической подготовленности, а также функционального состояния.

Так, в КГ выполнение прыжков со скакалкой за 3 минуты увеличилось по сравнению с исходными данными на 2,9% ( $p > 0,05$ ); количество подтягиваний - на 3,7% ( $p > 0,05$ ). В ЭГ, соответственно, количество прыжков возросло на 12,1% ( $p < 0,05$ ); количество подтягиваний - на 11,3% ( $p < 0,05$ ). В КГ сила ударного действия увеличилась на 2,7 кг ( $p > 0,05$ ); резкость - на 3,2 кг/мс ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, сила атакующего удара возросла на 7,4 кг ( $p < 0,05$ ); резкость - на 9,6 кг/мс ( $p < 0,05$ ).

**Заключение и выводы.** В процессе исследования установлено, что оценка показателей сформированности нравственных и морально-волевых свойств личности боксёра является важным психо-физиологическим механизмом активизации его умственной и двигательной деятельности, выявления и реализации латентных возможностей и способностей.

Результаты педагогического эксперимента показали, что использование методики оценки личностных свойств способствует гармоничному, разностороннему развитию личности. Полученные данные, подтверждающие зависимость показателей физической и технической подготовленности единоборцев от

уровня проявления ответственности, трудолюбия, целеустремлённости, настойчивости и др. свойств личности.

Результаты исследования могут представлять определённый интерес для совершенствования системы спортивной подготовки по другим видам спорта.

### Список источников

1. Визитей Н. Н. ФК личности (проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты). Кишинёв. 2012. С. 3-25.

2. Гатин Ф. А. Модель совершенствования технической подготовки к квалифицированных боксёров на основе оперативного подхода к тренировочному процессу: Автореф. дисс. ... к.п.н. СПб., 2021. 27 с.

3. Колесник И. С. Интеллектуальная подготовка боксёров. НИЦ «ТиПФК». 2015. 132 с.

4. Колесник И. С., Гатин Ф. А., Осипов Д. А. Формирование ведущих морально-волевых качеств как структурную компонента спортивной подготовки боксёров // Сб. матер. междунар. научно-практич. конференции «Актуальные проблемы физиологии, ФКиС», 2015. С. 179-184.

5. Колодезникова М. Г., Черкашина З. Н., Михайлова Т. А. Формирование личностной рефлексии у подростков, занимающихся единоборствами // Психология спорта. 2021. №2. С. 11-12.

6. Назаренко Л. Д. Роль интеллекта спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2013. №10. С. 9-12.

7. Орлов А. И., Семенов С. А., Иванова А. Н. Особенности реализации системного подхода в формировании мастерства юных спортсменов-единоборцев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. №3. С. 46-48.

8. Осипов Д. А. Техничко-тактическая подготовка боксёров массовых разрядов 13-14 лет на основе формирования навыков афферентного синтеза двигательных действий: Автореф. дисс. ... к.п.н. СПб, 2018. 29 с.

9. Рубинштейн С. А. Основы общей психологии. СПб, 2007. 713 с.

10. Скаткин М. Н. Методология и методика педагогических исследований. М.: Педагогика. 1986. 150 с. Смирнова Л. Е. Теория и практика оценивания

как механизма развития познавательной активности школьников. Ульяновск: УлГПУ, 2012. 216 с.

11. Сократ. Сократические сочинения. М.: Мир книги. Литература, 2007. 367 с. (Великие мыслители).

12. Шамова Т. И. Активизация учения школьников. М.: Педагогика, 1992. 209 с.

### **Сведения об авторе**

*Суров Николай Николаевич* – аспирант факультета физической культуры и спорта Ульяновского государственного педагогического университета имени И.Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия, E-mail: [natali-lave@mail.ru](mailto:natali-lave@mail.ru).

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРЫЖКАМИ НА БАТУТЕ

В.К. Тулаев, Е.П. Скворцова

*Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева,  
г. Петропавловск, Республика Казахстан*

**Аннотация.** В исследовании осуществлялся поиск новых подходов в совершенствовании методики развития физических качеств и координационных способностей младших школьников, а также исследуются функциональные изменения младших школьников, занимающихся прыжками на батуте. На основе учебного плана работы СДЮСШ по спортивной акробатике, была разработана программа подготовки для юных акробатов - батутистов. Основной акцент в ней сделан на увеличении времени ОФП и СФП в учебно-тренировочном процессе, с применением преимущественно игрового метода, для развития физических качеств и координационных способностей.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, физические качества, тесты, координационные способности, игровой метод, тренировочные нагрузки, прыжки на батуте.

**Актуальность исследования.** Актуальность выбранной темы свидетельствует о необходимости изучения развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста, с применением игрового метода, занимающихся прыжками на батуте [1]. По результатам исследования предполагается определить параметры, по которым можно судить о физической подготовленности, координационных способностях и функциональном состоянии организма детей, начинающих заниматься прыжками на батуте и которые можно использовать для коррекции тренировочного процесса.

**Цель исследования** - экспериментально обосновать эффективность развития координационных способностей игровым методом с применением гимнастических упражнений динамического характера для детей младшего школьного возраста, занимающихся прыжками на батуте.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе СДЮСШ г. Петропавловск по спортивной акробатике, в период с сентября 2023 года по апрель 2024 года. В исследовании участвовали мальчики младшего школьного возраста (экспериментальная и контрольная группы). Каждая группа состояла из 10 человек.

Особенностью разработанной тренировочной программы было то, что занятия с детьми группы начальной подготовки проводились с применением игрового метода. Использовались подвижные и спортивные игры, игровые задания, эстафеты [2]. Выбор методов осуществлялся в соответствии с целью, задачами и особенностями организации исследования [3;4].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Важнейшим средством в достижении цели с самого раннего возраста является развитие физических качеств. Для выявления исходного уровня физической подготовки дети выполняли 4 теста: бросок набивного мяча из положения сидя, прыжок в длину с места, челночный бег 3\*10, подтягивание. Результаты физической подготовки испытуемых в начале и в конце исследования представлены в (табл. 1).

Таблица 1- Показатели физической подготовки испытуемых в начале и в конце исследования

Время исследования	Тесты физической подготовки			
	<i>Экспериментальная группа</i>			
	Прыжок в длину с места (см)	Бросок набивного мяча сидя (см)	Челночный бег 3*10 (сек)	Подтягивание (кол-во раз)
Начало исслед.	161±3,2	128±3,8	11,09±0,1	2±0,3
Конец исслед.	171±2,7	139±2,2	10,6±0,1	3±0,1
Достоверность t	t=2,5 P<0,05	t =2,5 P<0,05	t=3,5 P<0,01	t =3,3 P<0,01
<i>Контрольная группа</i>				
Начало исслед.	150±3,3	125±3,3	10,7±0,2	2±0,3
Конец исслед.	135±4,4	168±9,5,4	10,6±0,1	4±0,2
Достоверность t	t=2,7 <0,05	t =6,8 P<0,01	P>0.05	t =5 P<0,01

В начальных показателях физической подготовки в исследуемых группах не было получено достоверных изменений. Также не было отмечено достоверности при выполнении тестов, определяющих координационные способности.

Сравнительные данные при определении реакции системы дыхания в исследуемых группах после выполнения пробы Штанге также свидетельствуют об их недостоверности. При индивидуальном анализе выявлен большой разброс полученных данных в экспериментальной группе. В контрольной группе индивидуальные показатели существенно не отличались.

Повторное исследование проводилось после семи месяцев экспериментальной работы.

При сравнении физической подготовки в экспериментальной группе с начальными результатами, все изучаемые показатели достоверно улучшились. Анализ физической подготовки контрольной группы в конце исследования выявил существенную достоверность при броске набивного мяча из положения сидя и при подтягивании. Достоверности не получено при выполнении челночного бега. В конце эксперимента при определении физической подготовки в исследуемых группах достоверные различия были получены в экспериментальной группе по прыжкам в длину с места; в контрольной в броске набивного мяча из положения сидя и в подтягивании. Не было получено достоверности при выполнении челночного бега.

В конце эксперимента при определении координационных способностей в экспериментальной группе после выполнения всех тестов получены достоверные различия между начальными и конечными показателями (табл. 2).

Таблица 2 - Показатели координационных способностей испытуемых в начале и в конце исследования

Время исследования	Тесты		
	<i>Экспериментальная группа</i>		
	Прыжки в квадрате ба- туда (сек)	Проба Ромберга (сек)	Три кувырка вперед (сек)
Начало исслед.	31±2,5	16±1,1	8,9±0,1
Конец исслед.	43±0,8	22±0,5	8,4±0,16
Достоверность t	t =2,5 P<0,05	t =8,9 P<0,01	t =3,1 P<0,01
<i>Контрольная группа</i>			
Начало исслед.	27,5±3,2	19,6±3	8,2±0,28
Конец исслед.	30±2,2	21±1,3	8,8±0,1
Достоверность t	P>0.05	P>0.05	P>0.05

Координационные способности имеют большое значение при подготовке спортсменов, тренирующихся в прыжках на батуте [4]. Для определения координационных способностей использовали специальный тест - прыжки в квадрате на батуте на время. Устойчивость к равновесию определяли с помощью пробы Ромберга. Динамическое равновесие оценивали с помощью теста три кувырка вперед.

В контрольной группе в конце исследования после выполнения тестов, определяющих координационные способности, при индивидуальном анализе выявлены большие различия, которые существенно повлияли на средние показатели. При сравнении полученных результатов после выполнения всех тестов в контрольной группе не было выявлено достоверных различий между начальными и конечными показателями (табл. 2).

Для определения влияния тренировочных нагрузок на функциональное состояние организма использовали пробу Штанге. В таблице 3 представлены результаты задержки дыхания на вдохе в экспериментальной и контрольной группах. Достоверное различие получено только в экспериментальной группе. Задержка дыхания в экспериментальной группе по сравнению с контрольной в конце исследования увеличилась на 9%.

Таблица 3-Результаты задержки дыхания в начале и в конце исследования после выполнения пробы Штанге в

Группы	Время исследования	
	Начало исследования	Конец исследования
Экспериментальная	28±2,2	34±0,8
Достоверность, t	t =2,6 P<0,05	
Контрольная	28.8±0,5	31,9±2,3
Достоверность, t	P>0.05	

**Заключение и выводы.** Таким образом, в начале эксперимента не было выявлено достоверных различий в изучаемых показателях в исследуемых группах. В конце исследования достоверные различия получены в экспериментальной группе по всем показателям физической подготовленности, координационной способности и функции дыхания. В контрольной группе при выполнении тестов по физической подготовленности достоверного различия не было только

после челночного бега. Достоверно улучшились показатели по физической подготовке в конце исследования в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

При определении координационных способностей в экспериментальной группе определены достоверные изменения по всем показателям. В контрольной группе были улучшения, но не достоверные. В экспериментальной группе в конце исследования, по сравнению с контрольной, получены достоверные результаты после прыжка в квадрате батута на время и трёх кувырков вперёд. После пробы Ромберга отмечено небольшое увеличение времени устойчивого равновесия.

В тренировочном процессе очень важно проследить за функциональными изменениями организма. При выполнении пробы Штанге время задержки дыхания на вдохе в конце исследования увеличилось достоверно только в экспериментальной группе.

1. Разработанная программа тренировочных занятий с применением игрового метода оказала положительное влияние на улучшение физической подготовки, координационных способностей и функции дыхания. В конце исследования полученные результаты в экспериментальной группе достоверно отличались от результатов в контрольной группе.

2. Определены тесты для контроля за уровнем физической подготовки: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча из положения сидя и подтягивание. Выявлены тесты для оценки, характеризующие координационные способности: прыжки в квадрате батута на время и три кувырка вперед. Для оценки функционального состояния системы дыхания - проба Штанге.

3. Использование тестов по координационной способности и пробы с задержкой дыхания расширяет возможность вносить коррективы в регулировании тренировочного процесса спортсменов, занимающихся прыжками на батуте.

### **Список источников**

1. Баранова Е.А., Самойлова Н.И. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста методом круговой тренировки//Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2014 - №1. – С. 30-34.



2. Кузьмин Н.И. Подвижная игра как средство обучения и воспитания учащихся [Текст] / Н.И. Кузьмин // Физическая культура в школе. 2008.- № 6.- С. 20-22.

3. Лях В.И. Координационные способности школьников: основы тестирования и методика развития//Физическая культура в школе. – 2000 - № 5 – С. 3 – 10

4. Трофимов О.Н. Развитие координационных способностей и равновесия у детей младшего школьного возраста //Ярославский педагогический вестник. – 2011 – т. 2 - №3. – С. 114 – 118с.

### **Сведения об авторах**

*Тулаев Виктор Константинович* – Заслуженный профессор, доцент Северо-Казахстанского университета им. М. Козыбаева.

*Скворцова Елена Павловна* – старший преподаватель кафедры Теория и методика физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева, магистр.  
Spin-код автора: 3105-1756.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУЧЕБНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРИМЕРЕ БОКСА

Л.В. Харьковская<sup>1</sup>, В.В. Наврос<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Донецкий институт ГПС МЧС России*

<sup>2</sup>*Донецкий национальный технический университет*

**Аннотация.** В статье «Организация внеучебной спортивной деятельности на примере бокса», авторами которой являются Харьковская Л.В. и Наврос В.В., важное внимание уделяется внеучебной спортивной деятельности студентов на примере бокса. В статье рассматривается влияние бокса на здоровье, работоспособность, психоэмоциональное состояние студенческой молодежи. Представлены результаты исследований влияния занятий боксана общий уровень физической подготовки студентов.

**Ключевые слова:** студенты, спортивная тренировка, физическая культура, внеучебная спортивная деятельность, виды спорта, здоровье, студенты, бокс, физическое воспитание.

**Актуальность и цель исследования.** Физическая культура в ВУЗах является очень важной дисциплиной в формировании общей культуры студента, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов. Сложился стереотип, что дисциплина «Физическая культура» направлена на выполнение программных зачетных нормативов. Устаревший подход к физическому воспитанию в ВУЗах сводится к нормативному тестированию. Однако, в современной жизни, такой подход к физическому воспитанию в ВУЗах бывает не всегда актуален на практике. Физическая культура направлена на формирование общих двигательных навыков и развитие общих физических качеств студента, тем самым существенно ограничивая возможности и желания студента. В итоге получается, что учебный процесс по физической культуре направлен не на личность студента, а на внешние показатели. При таком подходе к дисциплине «Физическая культура» процесс физического воспитания утрачивает индивидуальность.

Исходя из опыта преподавания, необходимо создание условий для формирования студентов интереса к различным видам спорта, навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации. Мотивация к занятиям спортом у молодежи воспитывается постепенно с детства, начиная с семьи и школы. Анализ теоретических аспектов физической культуры позволяет определить основные пути формирования потребностей, целей, мотивов студентов в выборе определенных видов спорта. Генетическая предрасположенность к определенными видами спорта у студентов выявляется опытными тренерами путем несложных тестовых программ. В ВУЗах широко применяется практика ведения тренировок по различным видам спорта в качестве дополнительных занятий в спортивных секциях [2, 3, 5].

Очень популярный вид спорта в нашем регионе среди студентов на сегодняшний день - это бокс. В Донецком крае, начиная с 50-х годов, культивировались различные виды спорта, но по-настоящему «народными» стали футбол и бокс. Боксерская перчатка стала одним из символов Донбасса, а сам бокс – одним из архетипов донбасского характера. Шахтерский край воспитал целую плеяду знаменитых боксеров. Школа советского бокса и по сегодняшний день очень сильна и актуальна благодаря нашим донецким тренерам. Автор этой статьи, являясь мастером спорта международного класса, до сих пор преподает в ВУЗе на кафедре физического воспитания и спорта и с удовольствием делится своим профессиональным опытом со своими воспитанниками. Секционные занятия боксом студенты с удовольствием посещают и принимают участие в различных соревнованиях и спартакиадах [1, 4, 8].

Спортсмены, занимающиеся боксом, часто сочетают этот вид спорта с игрой в шахматы, поскольку в боксе происходит работа не только руками и корпусом, но и надо думать головой, предвидя наперед действия противника. В боксе движения совершаются с переменной интенсивностью, вследствие чего развиваются скоростно – силовые качества. Все физические нагрузки происходят на фоне очень интенсивных эмоциональных реакций с большой мощностью работы всех мышц. Тренировочный процесс по боксу носит разносторонний характер. Во многих ВУЗах культивируют и развивают этот вид, так как он формирует в молодом человеке уверенность в себе, умение преодолевать трудности и добиваться поставленной цели, учит порядочности и благородству. Бокс воспитывает именно те морально-волевые качества, которые крайне необходимы молодому человеку на пути профессиональной деятельности [6, 9].

Всем известно, что боксеры хорошо выполняют различные упражнения со скакалкой, поскольку много времени уделяют скакалке. Использование прыжков на скакалке тренирует выносливость, реакцию и умение напрягать и расслаблять мышцы в нужный момент. Упражнения со скакалкой учат непрерывно и легко двигаться по всему рингу. При обучении прыжкам на скакалке непроизвольно напрягаются все мышцы. Опытные боксеры умеют расслаблять мышцы при прыжках на скакалке, совершая очень короткие прыжки, которые требуют лишь доли секунды сокращения мышц.

Занимающиеся боксом должны быть гармонично развиты, поэтому в тренировочный процесс включают плавание, езду на велосипеде, кросс, тренажерный зал, общеразвивающие упражнения (табл.1).

Таблица 1  
Виды подготовки боксеров

Виды подготовки	Объем нагрузки в год (км), (час)	В%от общего объема работы
Плавательная подготовка	950-1000км	20-25%
Велоподготовка	14500-16500км	30-40%
Беговая подготовка	3000-3500км	15-40%
Силовая подготовка	150-200час	10-12%
Общеразвивающие упражнения	200-250час	12-18%
ИТОГО		100%

Средствами бокса идет развитие таких физических качеств, как силовые способности, общая и специальная выносливость. В процессе тренировок развиваются собственно силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость. Бокс способствует развитию силовой ловкости. Тренировки боксом развивают скоростные способности. При занятии боксом развиваются скоростные элементарные движения, комплексные движения, быстрота двигательной реакции, скорость выполнения движения в целом, связь с другими двигательными качествами, реакция на движущийся объект, скорость одиночного движения. Этот вид спорта развивает координационные способности, чувство времени, пространства, динамических параметров, равновесие. Бокс способствует развитию общей и специальной гибкости (динамическая, статическая, статодинамическая).

Тренировка по боксу начинается с общеразвивающих упражнений, затем включается тренировка по видам спорта, согласно тренировочной программе, а заканчивается тренировка специальными упражнениями по боксу.

Тренер составляет программу тренировок по боксу на год, где необходимо рассчитывать, какую нагрузку давать спортсменам на каждом занятии. Рассчитывая нагрузку, тренер учитывает предпраздничные дни, предсоревновательные периоды, где нагрузку можно увеличить. Наоборот, нагрузку можно уменьшить или разнообразить после праздников или после соревнований. Не исключен индивидуальный подход к спортсмену (табл.2).

Таблица 2.

Учебно-тренировочная нагрузка для боксеров

Уровень нагрузки	Продолжительность	Результат. Визуальные признаки работы
Максимальный 90-100	Менее 5 мин	Предельное развитие силы и скорости. Соревновательный уровень. Работа на пределе. Дыхание тяжелое.
Тяжелый 80-90	5-10 мин	Рост мышечной массы и силы. Развитие взрывной силы. Разговаривать невозможно, дыхание сбивается, гиперемия лица.
Средний 70-80	15-40 мин	Развитие аэробных способностей. Рост ударного объема сердца. Можно разговаривать отрывками фраз. Учащенное дыхание и сердцебиение.
Легкий 60-70	40-80 мин	Рост общей выносливости. Сжигание жира. Можно разговаривать, дыхание комфортное
Очень легкий 50-60	20-40 мин	Разминка, зарядка, восстановление. Слабая нагрузка для улучшения здоровья, увеличивает показатель метаболизма.

Спарринг – это отличная тренировка, которая подходит для более опытных спортсменов и планируется в конце общей тренировки. У спортсменов развивается азарт, чувство контакта с соперником. В этих упражнениях задействуется каждая мышца тела. Двигаясь по всему рингу в течение 2 минут, спортсмен контролирует силы и акцентирует свое внимание для того, чтобы реагировать на каждое движение соперника.

Упражнения на лапах - одно из эффективных боксерских упражнений. Это практическая имитация реалистичных боевых маневров, без необходимости драться с живым соперником. Тренировка на лапах может помочь улучшить

удары, атакующие навыки, защитные навыки (блоки, сбивки, уклоны, нырки). Такая тренировка помогает вырабатывать свой стиль и практиковать движения против живого соперника (работа ног, стратегия, контр - удары).

Тренировка с боксерским мешком представляет большое преимущество для спортсмена. Прежде, чем приступить к занятиям, нужно сначала научиться техникам ударов в воздух, чтобы хорошо отработать движения и не травмироваться. Эти движения в воздух должны быть широкими, плавными и пластичными. Спортсменам постепенно необходимо укрепить кисти рук общеразвивающими упражнениями, а после уже практиковать угол удара, чтобы избежать травм. Тренировка на боксерском мешке развивает техничность ударов, помогает понять с какой силой и под каким углом производить удар. Такая тренировка позволяет контролировать положение корпуса и развивает внутренние ощущения.

Одно из самых интересных боксерских упражнений, которое развивает воображение - это бой с тенью. Необходимо визуализировать воображаемого соперника, работать головой, включать фантазию. В физическом плане оно развивает формирование удара, скорость и баланс. Удары отрабатываются на месте и в движении (бег трусцой, бег со скоростью). Упражнение «бой с тенью» можно делать перед зеркалом, в воде с сопротивлением, в лесу в движении между деревьями [5, 6, 7, 9].

**Методы и организация исследования.** На первом этапе исследования был проведен анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы по проблеме физической культуры в ВУЗах. Произведен опрос студентов и преподавателей об организации и содержании учебного процесса по физическому воспитанию в ВУЗе. Преподавателями апробировались различные варианты организации учебного процесса по физическому воспитанию с использованием элементов бокса и боксерских упражнений. В итоге пришли к выводу, что более целесообразно ввести секционные внеучебные занятия по боксу для 1-4 курсов.

**На втором этапе исследования** был проведен педагогический эксперимент, целью которого явилась проверка эффективности, разработанной внеучебной программы организации занятий по боксу для студентов 1-4 курсов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** У студентов посредством тренировочных занятий по боксу улучшилось здоровье и физические способно-

сти: общая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества, координация, внимание. Занимающиеся стали лучше воспринимать тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливаться и достигать высокого уровня развития двигательных качеств. У студентов повысились волевые качества, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного вида трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Таблица 3

Динамика результатов (%) физических качеств по сравнению с началом занятий боксом, конечно, увеличилась

Вид физической нагрузки	Динамика результатов (%)
Бег на 1000м	+5,5%
Бег на 60м с низкого старта	+6,5%
Прыжки в длину с места	+5,3%
Подтягивание в висе на перекладине	+59,5%

**Выводы и заключение.** По результатам внеучебных тренировочных занятий можно сделать вывод о преимуществе использования средств и методов бокса с целью совершенствования физической подготовки студентов. Бокс помогает комплексно и гармонично развивать все двигательные качества. В этом виде спорта вырабатывается соответствующей силы импульси достаточная сила мышечного сокращения для развития нужной скорости удара. В секционных занятиях по боксу студенты постепенно овладевают техническими навыками, что позволяет им спарринговаться. Кроме развития физических качеств и двигательных навыков, бокс помогает молодым людям обрести уверенность в собственных силах, помогает воспитать самодисциплину и мотивирует молодого человека на желание самосовершенствоваться в моральном и физическом направлении.

### Список источников

1. Бодня Е., В. В. Наврос Бокс в жизни // Физическая культура и спорт глазами студентов. Проблемы и перспективы : материалы IV Республ. науч.-практ. конф. студ. и молодых ученых (Донецк, 27 ноября 2019г.) / Минобрнауки ДНР, ГОУ ВПО «ДонАУиГС». – Донецк : Изд-во ДонАУиГС, 2019. – С. 209-214.

2. Градополов К. В. Заочная школа бокса / К. В. Градополов, А. Г. Харлампиев, А. Ф. Гетье // Бокс благородное искусство самозащиты. -М., 2005.-С. 86-192.
3. Демидов А.Г. К вопросу обучения студентов боксу в вузе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 87–90.
4. Джероян Г. О. Тенденции развития тактики современного бокса / Г. О. Джероян, Е. В. Калмыков, Е. В. Худадов / Бокс : ежегодник / сост. Н. А. Худадов. М., 1975. - С. 66-69.
5. Калмыков Е. В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е. В. Калмыков. М. : Принт-Центр, 2000. - 21 с.
6. Курдиани, В. В. Положительное влияние бокса на здоровье / В. В. Курдиани, Л. Б. Повитухина // Научный форум: Педагогика и психология : Сборник статей по материалам XIX международной научно-практической конференции . Том 6 (19) : Общество с ограниченной ответственностью "Международный центр науки и образования", 2018. – С. 50-54.
7. Сигида Р. С., Андреев И. С. Условия формирования студента как субъекта собственной физической культуры //V Международной заочной научно-практической конференции «Образование, охрана труда и здоровье». – 2015. – С. 75.
8. Станков И.В. История развития студенческого спорта в донецком национальном техническом университете // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Т. 2. № 4. С. 346-355.
9. Тищенко, А. В. Параметры стилей ведения боксерских поединков и их взаимосвязь с показателями эффективности боевых действий // Омский научный вестник. – 2011. – № 4(99). – С. 179-182.

### **Сведения об авторах**

*Харьковская Лина Валентиновна* - старший преподаватель ФГКОУ ВО «Донецкий институт ГПС МЧС России». (Россия)

Spinkod автора 2741-9460, ID: 854309

*Навроц Виктор Васильевич* - старший преподаватель ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет». (Россия).



## ОБЗОР ЗАРУБЕЖНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ПРИМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

С.Е. Хрисанфов

*Сибирский государственный университет физической культуры и  
спорта, Омск, Россия*

**Аннотация.** Представлен аналитический обзор зарубежных научных публикаций по проблемам применения функционального тренинга в процессе физической подготовки баскетболистов. Проведенный анализ публикаций зарубежных исследователей позволяет отметить значительное количество серьезных исследовательских работ, что говорит о достаточном уровне изученности и освещённости проблемы применения функционального тренинга в процессе физической подготовки баскетболистов за рубежом. Обобщение содержания зарубежных научных публикаций позволило определить пути развития научно-методического обеспечения процесса физической подготовки в баскетболе.

**Ключевые слова:** баскетбол, тренировочный процесс, физическая подготовка, функциональный тренинг, унилатеральные упражнения, билатеральные упражнения, функциональное состояние.

**Актуальность исследования.** В последние годы спортивные сборные команды Российской Федерации по баскетболу имеют неудовлетворительные спортивные результаты: не пройденная квалификация женской спортивной сборной команды на Игры XXXII Олимпиады 2020 года в г. Токио (Япония).

В соответствии с приказом Министерства спорта России была утверждена программа развития баскетбола в Российской Федерации до 2024 года. Одной из главных целей программы является повышение спортивных результатов выступлений спортивных сборных команд Российской Федерации по баскетболу на официальных соревнованиях Международной федерации баскетбола и Международного Олимпийского комитета.

С целью повышения эффективности подготовки спортсменов был проведён анализ состояния и перспектив развития баскетбола в Российской Федерации. На всех этапах подготовки наблюдаются трудности с наличием современных методик. Для решения данной проблемы Российская федерация баскетбола (РФБ) предлагает перенимать опыт у зарубежных коллег и переводить иностранную литературу и материалы на русский язык.

Включение знаний и опыта зарубежных коллег в российскую теорию спорта позволит расширить и усовершенствовать методики подготовки баскетболистов.

**Цель исследования** – обобщение и анализ зарубежных исследований по проблеме применения функционального тренинга в физической подготовке баскетболистов.

**Методы исследования.** анализ научно-методической литературы, обобщение, систематизация, сопоставление, индукция, синтез.

**Результаты исследования.** Функциональный тренинг (ФТ) - вид тренинга, основанный на выполнении движений, встречающихся в бытовой, трудовой или спортивной деятельности. Целями и задачами функционального тренинга являются активация тех групп мышц, которые используются для выполнения двигательных задач. Из-за комплексного воздействия на организм человека, функциональный тренинг развивает не определенное физическое качество, а учит проявлять разные физические качества и физические способности именно в контексте движения [2,6].

Функциональный тренинг широко применяется в процессе физической подготовки баскетболистов США и Европы. Тренеры по силовой и кондиционной подготовке таких лиг, как NCAA и NBA используют в своей работе принципы, предложенные Гари Греем и Майклом Бойлом.

В своём исследовании С. Shang говорит, что мышечная реактивность, выносливость и гибкость юных баскетболистов находятся на стадии быстрого развития. С целью максимально эффективной реализации физического воспитания, в колледжах и университетах начали выделять функциональную физическую подготовку.

Также он считает, что рутинные физические упражнения и функциональный тренинг дополняют друг друга в физической подготовке юношеских баскетбольных команд. Физическая подготовка должна обеспечивать общую эффективность и увеличивать долю специфической физической подготовки. Только

обеспечив баланс между ними, можно способствовать всестороннему качественному развитию юных баскетболистов.

В 2019 году Oliver Gonzalo-Skok провёл исследование с целью сравнить влияние функциональных тренировок с отягощениями на выходную мощность одной ноги, дисбаланс между конечностями, скорость изменения направления, показатели линейного спринта и прыжков в высоту у молодых элитных баскетболистов.

Двадцать два молодых баскетболиста мужского пола (U-16–U-19) были случайным образом распределены на две группы. В первой группе спортсмены занимались унилатеральным (односторонним) тренингом, во второй группе – билатеральным (двусторонним). Обе группы выполняли силовые тренировки в течение 6 недель. Тренировка обеих групп состояла из трёх подходов приседаний со штангой на спине на спине. Упражнение выполнялось до тех пор, пока мощность не падала до <10% от максимальной мощности. Кроме того, обе группы выполняли 2 подхода по 5 прыжков в глубину и 2 подхода по 5 прыжков с контрдвижением. Для оценки работоспособности до и после тренировки использовались: бег со сменой направлений, V-образный бег, челночный бег 7,5 метров, спринт на 25 м.

Внутригрупповой анализ показал существенные улучшения в челночном беге, унилатеральной максимальной мощности и билатеральной максимальной мощности, спринте 25 метров и прыжке с контрдвижением в обеих группах. Анализы между группами показали значительно лучшие результаты в челночном беге, унилатеральной максимальной мощности и билатеральной максимальной мощности в группе унилатерального тренинга, чем в группе, выполняющих билатеральные упражнения. Кроме того, в первой группе было замечено снижение дисбаланса между конечностями.

На анализе полученных данных можно сказать, что обе тренировочные программы существенно улучшили большинство тестов, но только группа унилатерального тренинга уменьшила асимметрию между конечностями и добилась больших улучшений в действиях, которые требовали одностороннего применения силы у баскетболистов.

Эффективность применения плиометрических и функциональных тренировок кора у шутеров рассматривает С. Льюкоз в своём исследовании 2018 года.

Для достижения цели исследования были выбраны сорок пять баскетболистов-мужчин, их возраст варьировался от 18 до 25 лет. Испытуемые были разделены на три равные группы по пятнадцать человек в каждой. Группа I выполняла плиометрические тренировки. Группа II выполняла функциональные тренировки кора. Группа III являлась контрольной и не выполняла никаких экспериментальных тренировок, кроме обычных ежедневных. Продолжительность эксперимента составила 12 недель. В конце экспериментального периода все сорок пять испытуемых выполняли бросковые задания.

Плиометрические тренировки показали значительное улучшение результатов у всех участников группы. Участники, выполняющие функциональные тренировки кора показали значительное улучшение во всех тестах после прохождения тренировочного периода.

Проблему влияния функциональной тренировки на производительность и связанные с ней различные физические компоненты баскетболистов отразили в своих трудах исследователи из Турции [10].

В исследовании приняли участие 28 спортсменов из первого и второго состава профессиональной баскетбольной команды. Игроки первого состава были отнесены к группе функциональной подготовки, игроки второго состава были отнесены к контрольной группе. Группа функциональной подготовки выполняли программу функциональной тренировки, которая включала в себя упражнения на укрепление кора и специальные упражнения, связанные с баскетбольными задачами, с оборудованием или без него. Контрольная группа выполняла традиционные силовые тренировки, состоящие из упражнений на тренажерах и поднятий тяжестей. Обе группы выполняли тренировки в течение 20 недель (2 дня в неделю по 75-85 минут) наряду с обычными тренировками по баскетболу. Антропометрические измерения, тест на гибкость, спринт на 20 м, Т-образный бег и лэйн-аджилити тест, горизонтальные и вертикальные прыжки, одноповторный максимум в жиме штанги лёжа и в жиме ногами были оценены до и после 20-недельной программы.

В конце исследования группа функционального тренинга значительно улучшила силу верхней и нижней части тела, гибкость, показатели вертикальных прыжков и показатели в Т-образном беге по сравнению с контрольной группой ( $p < 0,05$ ).

Эти результаты показывают, что функциональная тренировка может быть альтернативой традиционным тренировкам с отягощениями для улучшения параметров, связанных с производительностью, таких как мобильность, показатели вертикального прыжка, ловкость и сила. Необходимы дальнейшие исследования для изучения различных параметров спортивных результатов в других спортивных дисциплинах и с большим размером выборки.

В 2020 году исследователи из Индонезии оценивали эффективность применения функциональной тренировки с целью развития ловкости и равновесия у юных баскетболистов [11]. В этом исследовании приняли участие 24 добровольца в возрасте 13-15 лет. Они случайным образом были разделены на две группы. Экспериментальная группа (ЭГ) выполняла функциональные тренировки по протоколу AMRAP длительностью 21 минуту. ЭГ проходила курс функциональной тренировки 3 раза в неделю в течение 6 недель. Участники контрольной группы (КГ) выполняли программу привычной тренировки продолжительностью 60 минут без использования BOSU, ViPR, TRX. Показатели ловкости и равновесия проверялись в 2-х тестах (баланс-тест на бревне и Side step тест). С учетом исходных показателей ловкости и равновесия у юных баскетболистов была разработана методика развития ловкости и равновесия с помощью интервальной функциональной тренировки с использованием TRX, BOSU и ViPR. Независимый Т-тест и дисперсионный анализ были выполнены для сравнения баланса и ловкости между группами. Результаты показали, что участники группы, тренировавшиеся по протоколу AMRAP имели более высокий уровень баланса и показали значительное улучшение показателей ловкости, в сравнении с контрольной группой. Результаты подчеркивают важность функциональной тренировки для улучшения ловкости и равновесия.

В 2021 было изучение влияния 8-недельных тренировок по баскетболу в сочетании с тренировками с подвесной системой TRX на развитие баланса, ловкости и вертикального прыжка [3].

В исследовании участвовали двадцать шесть баскетболистов мужского пола, средний возраст которых составлял  $12,89 \pm 0,28$  лет. Участники были случайным образом разделены на 2 группы.

В дополнение к обычным тренировкам по баскетболу, проводимым три раза в неделю, игроки группы экспериментальной группы выполняли силовые тренировки с использованием подвесных систем три раза в неделю в течение 8

недель. Контрольная группа проводила только обычные тренировки по баскетболу без каких-либо дополнительных тренировок. Параметры вертикального прыжка, равновесия и ловкости измерялись в начале и в конце исследования.

После восьми недель сочетания тренировок по баскетболу с тренировками с использованием подвесной системы TRX был отмечен значительный прирост показателей равновесия и вертикального прыжка, влияние на ловкость было незначительным.

В исследовании 2013 года Gabriele Voccolini оценивал влияние 12-недельных тренировок на баланс на развитие баланса и вертикального прыжка у юных баскетболистов. В исследовании приняли участие двадцать три игрока из двух команд в категории U15. Участники были разделены на две группы: тренировки на баланс (BAL) и изотонические тренировки (ISO). В обеих группах было проведено тестирование баланса и вертикального прыжка в начале соревновательного сезона и в конце 12-недельной специальной тренировочной программы. Все тесты проводились в устойчивых билатеральных и унилатеральных (как правых, так и левых) положениях. Результаты показали, что игроки, которые выполняли тренировки на баланс в течение 12 недель, по сравнению с игроками, которые тренировались на изотонических тренажерах, продемонстрировали значительное увеличение баланса (билатеральный 28,3%; правый 41,4%; левый 45,8%;  $p < 0,01$ ) и мышечной силы ( билатеральный 8,1 %, правый 13,5 %, левый 12,5 %,  $p < 0,01$ ) при измерении посредством вертикального прыжка.

Можно сказать, что тренировка с использованием балансирующих досок была эффективным методом развития баланса и вертикального прыжка, который является специфичным для баскетбола действием и часто встречается в этом виде спорта.

В 2017 году исследователи из Италии выдвинули утверждение, что сила кора является важным элементом, необходимым для развития спортивных навыков. Для доказательства своих утверждений они провели исследование, в котором участвовали 44 юных баскетболиста (19 женского пола, 25 мужского пола), которые были разделены на две группы.

Программа тренировок рассчитана на 4 недели (8 занятий два раза в неделю по одному часу). ЭГ помимо специфичных для этого спорта упражнений выполняли в рамках разминки 4 упражнения на стабилизацию кора. Силу оценивали посредством унилатеральных прыжков (прыжок в сторону, тройной прыжок вперёд, 6-метровый прыжок) и вертикального прыжка.

Результаты показали, что 4-недельная программа тренировок на развитие стабильности кора улучшила результаты унилатеральных прыжков и 6-метрового прыжкового теста влево и вправо. В контрольной группе получили статистически значимые результаты только в билатеральном вертикальном прыжке.

Исследование подтверждает необходимость внедрения интегративных упражнений на стабилизацию кора. Авторы также подчеркнули наличие функциональных взаимосвязей между стабильностью кора и прыжковыми качествами у баскетболистов. На выполнение прыжков, особенно тех, которые выполняются в унилатеральном положении, влияет контроль туловища и таза: эти области, которые придают стабильность разгибательной мускулатуре нижней конечности и бедра, отвечают за прыжок.

Группа исследователей из Литвы в 2018 изучали влияние комплексной тренировочной программы на функциональные паттерны движений, динамическую устойчивость, биомеханику и мышечную силу нижних конечностей у юных элитных баскетболистов [4]. В исследовании приняли участие 31 самых талантливых молодых баскетболистов Литвы (15 мужчин и 16 женщин), отобранных тренерами Литовской федерации баскетбола. Паттерны функциональных движений оценивались с помощью тестов функционального движения (FMS). Тест Y-Balance использовался для оценки динамической устойчивости нижних конечностей спортсменов. Система LESS использовалась для оценки биомеханических свойств тела спортсмена и нижних конечностей во время приземления в прыжке. Изокинетическую динамометрию использовали для измерения силы мышц бедра. Интегрированная программа тренировок, включающая несколько типов упражнений, таких как упражнения на устойчивость, гибкость и силу.

Общий балл FMS у баскетболисток увеличился с  $15,89 \pm 2,0$  до  $17 \pm 1,23$  ( $p = 0,04$ ). Биомеханика приземления в прыжке, измеренная LESS, улучшилась с  $6,85 \pm 2,34$  до  $4,62 \pm 2,87$  балла у баскетболистов мужского пола. Все параметры динамической устойчивости нижних конечностей улучшились после занятий физическими упражнениями.

Эти результаты указывают на то, что комплексная программа физических упражнений, включенная в регулярные тренировки по баскетболу, может оказывать влияние на результативность и снижение риска спортивных травм у юных баскетболистов.

**Заключения и выводы.** Результаты проведённого анализа говорят о распространённости применения функционального тренинга в процессе физической подготовки баскетболистов. Также авторами была экспериментально доказана эффективность функционального тренинга с точки зрения повышения уровня физической подготовленности, а также снижения риска получения травм.

Это даёт основания для перенятия опыта зарубежных коллег и дополнения области знания отечественной теории и методики спорта.

### Список источников

1. Boccolini G. et al. Using balance training to improve the performance of youth basketball players / G. Boccolini, A. Brazziti, L. Bonfanti, G. Alberti // *Sport sciences for health*. – 2013. – Т. 9. – Р. 37-42.
2. Boyle M. *New functional training for sports*. – Human Kinetics, 2016.
3. Demirarar O. et al. The Effects of Functional Resistance TRX Suspension Trainings in the Development Group Basketball Players on Dynamic Balance Vertical Jump and Agility / O. Demirarar, M. Cin, B. Özçaldıran, C. Çoban // *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*. – 2021. – Т. 13. – №. 1.
4. Garbenytė-Apolinskienė T. et al. The effect of integrated training program on functional movements patterns, dynamic stability, biomechanics, and muscle strength of lower limbs in elite young basketball players / T. Garbenytė-Apolinskienė, L. Šiupšinskas, S. Salatkaitė // *Sport Sci Health* 14. - 2018 – P. 245–250.
5. Gonzalo-Skok O. et al. Single-leg power output and between-limbs imbalances in team-sport players: Unilateral versus bilateral combined resistance training / O. Gonzalo-Skok, J. Tous-Fajardo, L. Suarez-Arrones, J. L. Arjol-Serrano, J. A. Casajús, A. Mendez-Villanueva // *International journal of sports physiology and performance*. – 2017. – Т. 12. – №. 1. – P. 106-114.
6. Gray G. *Lower extremity functional profile* / G. Gray // WYNN Marketing Inc. USA. – 1995. – 161 p.
7. Lukose S. Effect of Plyometric and Functional Core Training on Selected Shooting Among Basketball Players / S. Lukose // *GANESAR COLLEGE OF ARTS AND SCIENCE*. – 2018. – Т. 219.
8. Sannicandro I., Cofano G. Core stability training and jump performance in young basketball players / I. Sannicandro, G. Cofano // *Int J Sci Res*. – 2017. – Т. 6. – №. 5. – P. 479-82.



9. Shang C. et al. Application of functional training on physical fitness in basketball / C. Shang, Q. Wang, W. Meng, J. He // Revista Brasileira de Medicina do Esporte. – 2023. – Т. 29.

10. Usgu S. et al. Effects of functional training on performance in professional basketball players / S. Usgu, Y. Yakut, S. Kudaş // Spor Hekimliği Dergisi. – 2020. – Т. 55. – №. 4. – P. 321-331.

11. Wibowo S. et al. Agility and Balance Development Using Functional Training for Basketball Youth Athlete / S. Wibowo, L. Widya Fathir, S. Hartono // International Joint Conference on Arts and Humanities. – Atlantis Press, 2020. – P. 1346-1350.

### **Сведения об авторах**

*Хрисанфов Сергей Евгеньевич* - аспирант кафедры «Естественно-научных дисциплин» Сибирского государственного университета физической культуры и спорта.

Научный руководитель - Горская Инесса Юрьевна, доктор педагогических наук, профессор кафедры «Естественно-научных дисциплин» Сибирского государственного университета физической культуры и спорта.

SPIN-код: 2012-7303.

## ОСОБЕННОСТИ МОДЕЛИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В КИКБОКСИНГЕ

С.И.Хужулов, Ф.В. Салугин

*Омский государственный медицинский университет*

*г.Омск, Россия*

**Аннотация.** Подготовка кикбоксеров требует постоянного обновления средств подготовки спортсменов для повышения их физической кондиции. Постоянное повышение требований к физическому состоянию спортсменов, их подготовленности указывает на необходимость расширения спектра средств спорта, подбора индивидуальных средств и методов подготовки. Изучение вопросов подготовки спортсменов в научно-методической литературе, анализ ранее проведенных исследований в сфере кикбоксинга является актуальным и способствует формированию модели индивидуальной подготовки кикбоксера.

В настоящей статье представлены результаты применения категориальных методов для управления моделью личностно-ориентированной технологии в технической подготовке кикбоксеров высокой квалификации. Результатами исследования, проведенного авторами установлено, что для повышения результативности спортсмена необходимо оказывать на него не прямое, а косвенное воздействие, через связанные с ним в ходе его подготовки элементы взаимодействия.

**Ключевые слова:** кикбоксеры, индивидуальный подход, тренировочный процесс, модель управления, категориальные методы.

**Актуальность исследования.** Особенности психики спортсмена и его психологическая характеристика, на сегодняшний день, становятся ведущим компонентом в подготовке высококвалифицированных спортсменов [3]. Это свидетельствует о том, что практическая подготовка в кикбоксинге должна быть ориентированной на индивидуализацию тренировочного процесса, что определяет научную и практическую проблему индивидуальности в спорте.

С практической точки зрения индивидуальный подход в процессе подготовки кикбоксера полностью реализовать невозможно. Однако он является ведущим в ходе его многолетней подготовки, особенно в период становления и повышения мастерства спортсмена [6,7].

**Цель** – исследование возможности управления моделью индивидуальной подготовкой высококвалифицированных кикбоксеров.

**Задачи исследования:**

1. Определение модели индивидуальной подготовки кикбоксеров высокой квалификации.
2. Применить метод «черного ящика» и провести анализ функциональной системы.
3. Сформировать управление моделью индивидуальной подготовки кикбоксеров высокой квалификации.

**Методы и организация исследования**

Модели индивидуальной подготовки высококвалифицированных спортсменов в кикбоксинге была организована в формате категориальной методологии. В ходе формирования модели применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы; категориальные методы (категориально - системная методология [2]; «черный ящик»; «развернутый гомеостат»; «компенсационный гомеостат») [4,5].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Модель индивидуальной подготовки кикбоксеров высокой квалификации включает два компонента в рамках реализации личностно-ориентированной технологии [7]. В качестве первого компонента представлена социально-педагогический аспект подготовки, второго - предметно-дидактический.

Первый компонент модели индивидуальной подготовки направлен на формирование кикбоксеров с заданными свойствами личности. Он способствует повышению устойчивости психики спортсмена к факторам, которые нарушают гармоничность с окружающей средой и обеспечивает стремление спортсмена к самовыражению и индивидуальной решимости в сложных ситуациях и т.д. В качестве факторов выступают: переживание, растерянность, беспокойство спортсмена.

Второй компонент предлагает способы реализации индивидуального подхода в тренировочном процессе спортсменов, в частности, в рамках технической

подготовки. Предметно-дидактическая группа путем исследовательского подхода анализирует предпочтения субъекта, его отношение в процессе подготовки к заданиям с разной двигательной сложностью. Интерес представляет также его отношением к отдельным тренировочным воздействиям.

Модель управления индивидуальной подготовкой кикбоксеров построена на базе применения метода «черного ящика» [1]. Это было обусловлено необходимостью прогнозирования эффекта воздействия методов и средств на объект управления. Объектом управления явился кикбоксер, на которого в ходе исследования было направлено воздействие преобразующей среды. Желаемая спортивная форма кикбоксера рекомендовалась в качестве входящего потока, а качестве исходящего - оптимальная спортивная форма кикбоксера. «Модель подготовки высококвалифицированного кикбоксера» стала преобразующей системой или функциональной системой (рис. 1).

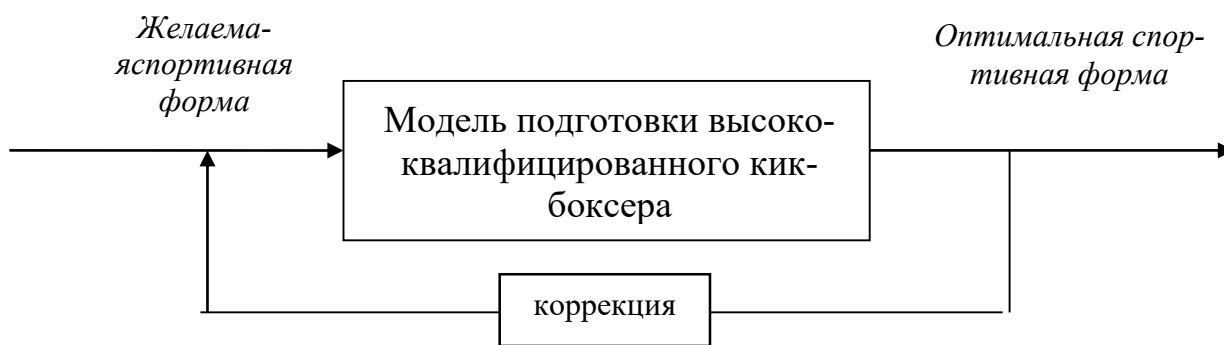


Рис. 1 Управление моделью индивидуальной подготовки спортсмена по методу «черного ящика»

Примечание:  $\longrightarrow$  - входящий, исходящий потоки;  
 $\longleftarrow$  - обратная связь.  
 $x$  - входящий и  $y$  - исходящего потоки;  
 $fx$  - преобразующая система.

При построении модели индивидуальной подготовки кикбоксеров высокой квалификации отчетливо отметились два равноценных составляющих: улучшение технического компонента в кикбоксинге и одновременного процесса формирования умения. Вторая составляющая и является источником совершенствования личности спортсмена [6].

Для формирования модели управления индивидуальной подготовки кикбоксеров применялись методы «развернутой модели гомеостата» (рис. 2).

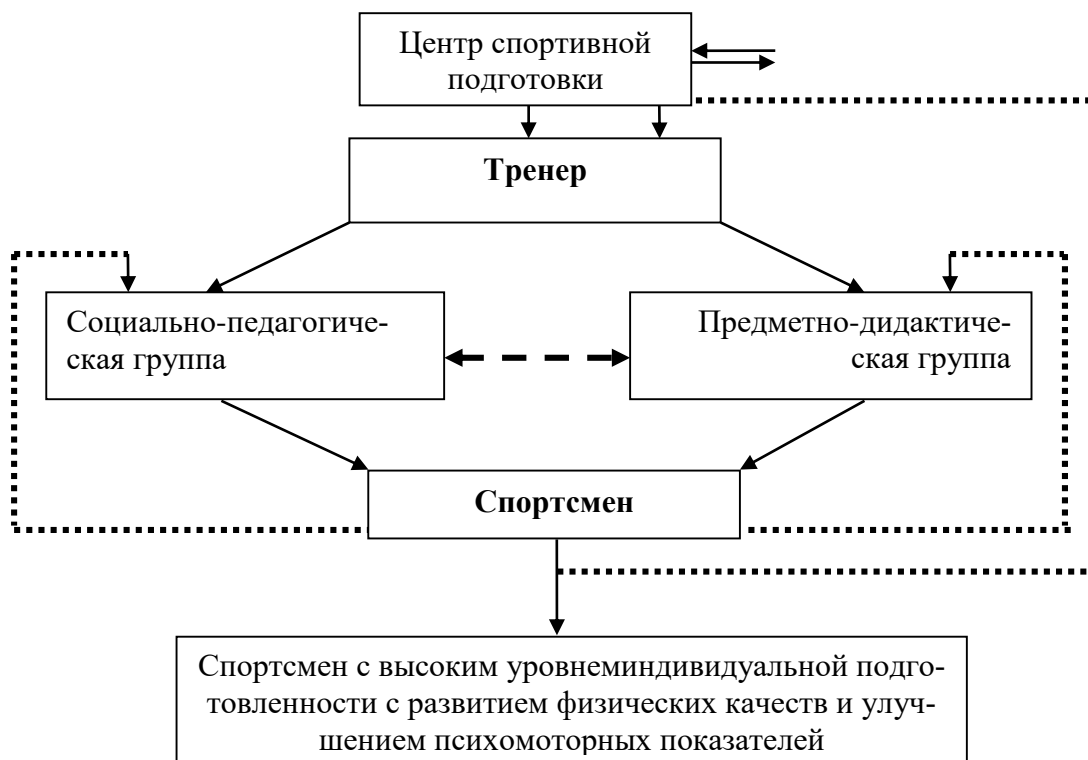


Рис.2 Развернутая модель гомеостата

Примечание:  $\longrightarrow$  - прямая связь;  $\cdots\cdots\longrightarrow$  обратная связь;  
 $\longleftarrow \longrightarrow$  противоречие.

На рисунке 2 представлена направленность работы со спортсменом, где «местный регулятор», влияя на «регуляторы исполнения» способствует реализации компонентов физической и психологической подготовки. В качестве местного регулятора выступает тренер и реализуемая им психологическая подготовка кикбоксера имеет большое значение равное по воздействию физической подготовки.

Установлено противоречие, возникающее во взаимодействии физической и психологической подготовки кикбоксера. Оно заключается в положительном и отрицательном взаимовоздействии двух компонентов подготовки. Указанное требует дальнейшего исследования системы подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**Заключение и выводы.** Применение категориальных методов позволило определить критерии управления. В аспекте управления индивидуальной подготовкой кикбоксеров входным потоком является желаемое спортивная форма спортсменов, преобразующей средой – модель подготовки высококвалифицированного кикбоксера, а исходящим потоком – оптимальная спортивная форма. Выбор методик подготовки спортсменов будет способствовать повышению результативности спортсмена, как индикатору хорошей спортивной формы.

## Список источников

1. Анохин, П.К. философские аспекты теории функциональных систем / П.К. Анохин.- М: Наука.1978. -400с.
2. Боуш, Г. Д, Разумов В. И. Методология научного исследования (в кандидатских и докторских диссертациях) / Г. Д. Боуш, В. И. Разумов.– М.: Инфра-М, 2020. – 227 с.
3. Гераськин А. А., Андрущишин И. Ф., Денисенко Ю. П. Применение деятельностного подхода в подготовке участников игровых видов спорта // Практико-ориентированная подготовка учителя физической культуры : сборник научных статей и тезисов преподавателей и студентов. – Ишим, 2016. – С. 15–23.
4. Горский Ю.М. Гомеостатика: модели, свойства, патологии // Гомеостатика живых, технических, социальных и экологических систем. – Новосибирск: Наука, 1990. – С. 20–67.
5. Горский Ю.М. Основы гомеостатики. (Гармония и дисгармония живых, природных, социальных и искусственных систем). – Иркутск: Изд-во ИГЭА, 1998. – 337 с.
6. Козин В.В., Салугин Ф.В. Совершенствование ситуационной техники в индивидуальной подготовке спортсменов игровых видов и единоборств // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 3.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26485> (дата обращения: 07.09.2023).
7. Салугин, Ф. В., Козин В. В. Подходы к совершенствованию быстроты и точности тактико-технических действий кикбоксеров // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции, 27-28 марта 2018 г., г. Кемерово / Под общей ред. В. А. Аикина, Л. П. Салтымаковой. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. - С. 21-23.

## Сведения об авторах

*Хужулов Сулим Ильманович* - студент 3 курса лечебного факультета Омского государственного медицинского университета, e-mail: [su\\_lim1@mail.ru](mailto:su_lim1@mail.ru)

*Салугин Филипп Вадимович* - кандидат педагогических наук, заслуженный мастер спорта РФ, профессор, Омский государственный медицинский университет, Омск; профессор, Омский автобронетанковый инженерный институт, e-mail: [saluginfil@mail.ru](mailto:saluginfil@mail.ru), Spin-код: 4941-3158.

## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ РУДН СПЕЦИАЛИЗАЦИИ БОКС

А. О. Чужинов<sup>1</sup>, О. В. Тимофеева<sup>2</sup>

*Российский университет дружбы народов им. Патриса Лумумбы,  
г. Москва*

**Аннотация.** Статья посвящена развитию скоростно-силовых способностей студентов-первокурсников, выбравших

для учебных занятий по физической культуре специализации бокс. Для чего были сформированы две группы экспериментальная и контрольная. Эксперимент проводился на базе Российский университет дружбы народов им. Патриса Лумумбы, г. Москва с 01.09.23-31.05.23 учебного года на кафедре физического воспитания и спорта. Контрольная группа занималась по общепринятой методике, тогда как в содержание занятий экспериментальной группы был включен комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей студентов. В начале эксперимента достоверных различий между группами не обнаружено. В результате проведенных исследований произошли статистически достоверные изменения в экспериментальной группе, что свидетельствует об эффективности применения комплекса упражнений на развитие скоростно-силовые способности студентов боксеров. Исходя из полученных результатов рекомендуется в учебно-тренировочном процессе физического воспитания студентов-юношей специализации бокс использовать комплексы для развития скоростно-силовых способностей.

**Ключевые слова:** студенты, бокс, скоростно-силовые способности, учебно-тренировочный процесс.

**Актуальность.** Организация и проведение предмета «Физическая культура» в вузе основывается на использовании различных видов спорта, направленных на повышение уровня здоровья, физической и функциональной подготовленности студентов [1].

Бокс - вид спорта, где требуется предельная концентрация внимания, умения принимать молниеносные решения и точные действия. Данный вид спорта доступен всем, независимо от врожденных способностей, физических качеств, роста, веса, пропорций тела [3]. Выступая на соревнованиях, спортсмен не зависимо от выбранного вида спорта стремится достигнуть наивысшего спортивного результата, где важное значение имеет развитие высокого уровня физических качеств [4]. Но стоит отметить, что, выступая на поединке для боксера очень важным моментом является своевременное, быстрое и эффективное умение молниеносно принимать решение при взаимодействии с партнером исходя от сложившейся ситуации [2,5]. Поэтому в рассматриваемом виде спорта развитие скоростно-силовых способностей является приоритетной задачей учебно-тренировочного процесса, которая обуславливает степень физической подготовленности занимающегося. Низкое развитие скоростно-силовых способностей отрицательно сказывается на времени реагирования соперника в соревновательном единоборстве, что ведет к ухудшению результата соревновательной деятельности занимающегося. Спортсмен с недостаточно развитыми скоростно-силовыми способностями в соревновательном поединке будет с отставанием осуществлять приемы защиты и нападения, что будет способствовать снижению интенсивности и мощности соревнующегося и конечно данный факт отразится на личном результате выступления боксера [4,5]. В связи с чем, верный методичный выбор комплексов физических упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых способностей является гарантией успеха учебно-тренировочной деятельности и результата выступления на соревнованиях.

Учитывая вышесказанное следует, актуальность и востребованность исследования, которое сосредоточено на основе формирования скоростно-силовых способностей занимающихся, выбравших для занятий физическим воспитанием в вузе, специализацию бокс.

**Цель исследования** – повышение эффективности формирования скоростно-силовых способностей у студентов-юношей первого курса РУДН специализации бокс.

**Методы и организация исследования.** В эксперименте приняли участие студенты-юноши, поступившие на первый курс физико-математического факультета Российского университета дружбы народов им. Патриса Лумумбы (г. Москва). Эксперимент проводился на кафедре физического воспитания и спорта, где на учебных занятиях всем поступившим студентам предлагается выбрать вид



спортивной специализации по своему желанию. В связи с чем, студенты-юноши первого курса, изъявившие желание заниматься таким видом двигательной активности как бокс, были распределены на экспериментальную (n=20) и контрольную (n=20) группы.

Для оценки результативности развития скоростно-силовых способностей применялись методы: анализ литературы по интересующей нас теме, педагогическое наблюдение, тестирование и эксперимент, а также использовались методы статистической обработки по результатам полученных данных после проведенного эксперимента.

Для оценки начального уровня развития скоростно-силовых способностей обучающихся студентов-юношей в ходе исследования проводились:

- прыжки со скакалкой (30 секунд);
- челночный бег (4x10);
- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз);
- прямые удары по «боксерской груше» (количество за 9 секунд).

Педагогический эксперимент проводился с 01.09.23 по 31.05.23 учебного года, при начальном исследовании достоверных различий между студентами контрольной и экспериментальной групп не обнаружено. Учебно-тренировочные занятия в экспериментальной группе проводились с использованием специально подобранного комплекса упражнений, направленного на повышение результативности развития скоростно-силовых способностей, занимающихся специализации бокс. Тогда, как в контрольной группе занятия проводились по общепринятой методике, количество учебно-тренировочные занятия в обеих группах соответствовало трем раз в неделю по два часа.

**Результаты и их обсуждения.** При начальном исследовании скоростно-силовой подготовленности студентов-юношей первого курса составляющих экспериментальную и контрольную группы, занимающихся специализацией бокс достоверных различий между группами не выявлено.

На протяжении учебного года в экспериментальной группе применялся комплекс подобранных упражнений, акцентированных на целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств испытуемых, что отразилось в достоверном улучшении всех исследуемых показателей, свидетельствующих о повышении скоростно-силовых способностей студентов-юношей экспериментальной группы специализации бокс (табл. 1). Стоит отметить, что при итоговом тестировании скоростно-силовых способностей занимающихся студентов-юношей

специализации бокса положительные изменения произошли в обеих группах, но с большей тенденцией в экспериментальной.

Анализ показателей прыжков со скакалкой (30 секунд) показал достоверные изменения только в экспериментальной группе, что составило 14% ( $<0,01$ ), тогда как в контрольной данный показатель увеличился на 7% ( $>0,05$ ) и не соответствовал достоверным изменениям.

Таблица 1

Изменение показателей скоростно-силовых способностей студентов специализации бокса экспериментальной и контрольной групп

Показатели	этап тестирования	ЭГ		КГ		достоверность различий $P_0$
		$\bar{X} \pm m$ n = 20	$P_0$	$\bar{X} \pm m$ n = 20	$P_0$	
Прыжки со скакалкой (30 секунд)	1	2	$<0,01$	2	$>0,05$	$>0,05$
	2	3		2		$<0,05$
Челночный бег (4x10)	1		$<0,05$		$>0,05$	$>0,05$
	2					$<0,05$
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (колво раз)	1	6	$<0,05$	6	$<0,05$	$>0,05$
	2	7		7		$<0,05$
Количество прямых ударов (9 секунд)	1	3	$<0,01$	3	$>0,05$	$>0,05$
	2	3		3		$<0,01$

Подобные результаты оказались и в тесте челночного бега (4x10). Данный показатель достоверно вырос на 8% ( $<0,05$ ) в экспериментальной группе, тогда как в контрольной рассматриваемый показатель улучшился только на 3% ( $P>0,05$ ).

При рассмотрении результатов теста сгибание-разгибание рук в упоре было зафиксировано достоверное изменения, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако, стоит отметить, что в экспериментальной группе, темп прироста составил 6% ( $P<0,5$ ), тогда как в контрольной показатель улучшился только на 4% ( $P<0,5$ ). Также в экспериментальной группе достоверно

возросло число прямых ударов (9 секунд,) по «боксерской груше», что соответствовало 9,6% ( $P < 0,01$ ), в контрольной группе прирост составил только 3,4%

**Выводы и заключение.** Полученные данные в ходе педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности использования комплекса целенаправленно подобранных упражнений направленных на развитие скоростно-силовых способностей студентов-юношей специализации бокс. Анализ, перечисленных выше изменений позволяет утверждать, что более значительные изменения произошли в экспериментальной группе, что подтверждают эффективность развития рассматриваемых способностей занимающихся. Исходя из полученных результатов рекомендуется в учебно-тренировочном процессе физического воспитания студентов-юношей специализации бокс использовать комплекс специально подобранных упражнений, направленных на эффективные развития скоростно-силовых способностей.

#### Список источников

1. Верхошанский Ю. В., Программирование и организация тренировочного процесса // М. : Физкультура и спорт, 2015. 176 с.
2. Гаракян А. И., Формирование точности ударных движений боксеров-юношей на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук // М.: ВНИИФК. - 23 с.
3. Филимонов В. И., Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: учебное пособие // М., 2014. 425 с.
4. Хусяйнов З. М., Сила, быстрота и точность ударов боксеров различных тактических типов и квалификации. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах // М.: Физкультура и спорт, 2007. 224 с.
5. Цинис А. В., Использование средств тайского бокса в целях двигательной рекреации студентов вузов //: учебно-методическое пособие. Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2014. 88 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/33425.html>.

## Сведения об авторах

*Чужинов Антон Олегович* – инструктор кафедры физического воспитания

и

*Тимофеева Ольга Владимировна* – доцент кафедры физического воспитания и спорта РУДН, кандидат педагогических наук, доцент (Россия). Spin-код ав-

ш

о

р

а

а

н

у

р

у

е

д

н

и

н

к

(

р

о

с

т

с

р

и

я

с

/

р

w

l

w

n

:

к

б

и

д

б

г

а

в

у

о

г

## МЕСТО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УНИВЕРСИТЕТА

А.В. Чуракова

*Мурманский арктический университет*

*г. Мурманск, Россия*

**Аннотация.** Выполняя основную и содержательную для культуры функцию – коммуникативную, видоизменяясь и трансформируясь, клуб занимает важное место в системе образования. Это согласуется с нормативными документами, раскрывающими сущность процесса воспитания в университете. Целью представленного исследования является определение места студенческого спортивного клуба в воспитательном процессе университета.

**Ключевые слова:** студенческий спортивный клуб, воспитательный процесс, университет, физическая культура, студенческий спорт.

**Актуальность и цель исследования.** Одним из самых устойчивых и самобытных общественных институтов культуры в течении всех периодов истории человечества является клуб. Выполняя основную и содержательную для культуры функцию – коммуникативную, видоизменяясь и трансформируясь, клуб занимает важное место в системе образования. Студенческий спортивный клуб (ССК) привлекательное средство межличностного общения, не имеющее эффективных аналогов при решении актуальных социальных и культурных задач, а также организации результативной работы. Целью представленного исследования является определение места ССК в воспитательном процессе университета.

**Методы и организация исследования.** Базу исследования составила учебная- и научно-методическая литература, а также педагогическая практика, раскрывающая сущность процесса воспитания в университете. В процессе исследования производился теоретический анализ, синтез и конкретизация данной литературы.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Во исполнении закона «Об Образовании в Российской Федерации» на образовательные организации выс-

шего образования возлагается обязанность поддерживать и развивать общественные объединения. Это напрямую касается деятельности ССК и учитывает принципы его функционирования. При этом инициатива исходит от студентов, а может исходить от администрации образовательной организации. Важно, чтобы цели студентов и цели администрации образовательных организаций совпадали [4].

Нормативно-правовые документы государства ориентированы не только на развитие социальных институтов воспитания, сколько на модернизацию образовательного процесса, включая область физической культуры и спорта. Благодаря деятельности ССК повышается эффективность воспитательной деятельности университета, что приводит к расширению спектра условий и возможностей, предоставляемых для образования обучающихся. Результативность системы воспитания опирается на расширение спектра условий и эффективность. Происходит это благодаря возможностям ССК, связанным с его деятельностью [2].

Важно подчеркнуть потенциал ССК при создании возможностей приобщения обучающихся университета к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также при распространении установок на здоровый образ жизни и формировании положительного имиджа студентов, ведущих здоровый образ жизни. С этим напрямую связана деятельность ССК и развитие студенческого спорта [2], который составляет значимую часть воспитательной работы университета. Под студенческим спортом понимается вся физкультурная и спортивная деятельность, проводимая во внеучебное время и нацеленная на вовлечение обучающихся университета в систематические занятия физической культурой и спортом. Студенческий спорт в условиях университета выступает формой организации активного досуга и самореализации студентов, а также способом обогащения процесса профессиональной подготовки будущих специалистов через воспитательный потенциал занятий физической культурой и спортом [1].

ССК сплачивает молодых людей, чьи интересы направлены на достижение значимых и социально полезных для общества целей. При этом у студентов актуализируются потребности в самореализации, а ССК способствует созданию условий и возможностей для этого. В результате деятельность в рамках ССК способствует развитию у обучающихся университета коммуникативных, творческих, лидерских, управленческих навыков и умений. Этот набор качеств важен для организации и эффективного функционирования ССК [3].

**Заключение и выводы.** Деятельность ССК представляется как своеобразная воспитательная система, как социализация в ходе целостного образовательного процесса. ССК выступает привлекательным средством межличностного общения, не имеющим эффективных аналогов при решении актуальных социальных и культурных задач, а также организации результативной работы. Для этого используются примеры, иллюстрирующие соблюдения норм здорового образа жизни и стимулирующие разнообразное неформальное общение, объединение студенческого сообщества. Деятельность в рамках ССК обеспечивается стремлением к высоким индивидуальным показателям и результатам для участников соревнований, спортивным интересом и потребностями в знаниях, а также активной позицией в клубной деятельности, мотивацией к групповой сплоченности, самосовершенствованием и внутригрупповой конкуренцией для организаторов спортивных событий.

#### **Список источников**

1. Майбородин С.В., Габитов А.Б., Веровский А.А., Саенко С.Г. Состояние, проблемы и пути развития студенческого спорта // Современные тенденции развития науки и технологий. 2015. № 9-2. С. 106-108.

2. Мычко Е.И., Чуракова А.В. Возможности студенческого клуба в формировании спортивного профиля региона // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. 2021. № 4(58). С. 41-44.

3. Толстоухова И.В., Ширяев А.А. Студенческие клубы как форма внеучебной деятельности в вузе // Современные исследования социальных проблем. 2015. № 11. С. 564-572.

4. Чуракова А.В. Регулирование воспитательного процесса в образовательных организациях высшего образования через федеральные нормативно-правовые документы // Балтийский гуманитарный журнал. 2021. Т. 10, № 3(36). С. 201-205.

#### **Сведения об авторе**

*Чуракова Анна Владимировна* – старший преподаватель кафедры здоровьесбережения и адаптивной физической культуры Федерального государственного

ного автономного образовательного учреждения высшего образования «Мурманский арктический университет» (Россия). Spin-код автора: 3954-9767. E-mail: [20022005@mail.ru](mailto:20022005@mail.ru).



## ИНЕРЦИАЛЬНЫЙ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ БЛОК VERT КАК СРЕДСТВО КОНТРОЛЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Ю.Н. Эртман<sup>1</sup>, Д.Э. Самойлов<sup>1</sup>, И.Ф. Воронков<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта  
г. Омск*

<sup>2</sup>*Алтайский государственный университет, г. Барнаул*

**Аннотация.** Современное состояние волейбола характеризуется высокой конкуренцией и значительными физическими нагрузками, в связи с этим и высоким ростом спортивного травматизма. Изучение функционального состояния спортсменов во многом способствуют современные устройства, которые закрепляются, в том числе и на теле волейболистов, это позволяет иметь своевременную информацию о состоянии спортсмена, его готовности выполнять эффективно технико-тактические действия, а также уменьшать риск возникновения травм вследствие перенапряжения. В последнее время в России появился инерциальный измерительный блок Vert, который позволяет получать срочную информацию о выполняемых прыжках, выражающихся в количественных и качественных характеристиках, при этом он имеет минимальную погрешность.

**Ключевые слова:** датчики Vert, волейбол, тренировочный процесс, скоростно-силовая подготовка.

**Актуальность исследования.** Инерциальный измерительный блок Vert применяется для контроля над прыжковой подготовкой в волейболе как в тренировочном процессе, так и соревновательной деятельности. Он состоит из специального датчика и эластичного пояса, которые соединяются между собой с помощью крепежа. В состав данного прибора входят трехосевой магнитометр, трехосевой гироскоп, а также трехосевой акселерометр. Данный датчик располагается, как правило, в непосредственной близости с общим центром массы тела, то есть на уровне третьего и четвертого поясничных позвонков[3].

Регистрацию показателей скоростно-силовых способностей волейболистов можно выполнять как индивидуально для каждого, так и для всей команды

в целом. Устанавливая приложение (программу) VERT на телефон мы можем вести наблюдение за одним спортсменом, а если установить приложение VERT Coach на планшет, то тренер может вести наблюдение за командой в полном составе. Данные приложения и датчики соединяются между собой посредством Bluetooth или Wi-Fi, при этом необходимо учитывать тот факт, что сопряженность устройств достигает 100 метров, но для более качественной работы специалисты рекомендую не превышать дистанцию 50 метров. Так же отмечаем ещё одно преимущество данной системы – это сбор информации даже при разорванном подключении, все данные будут обновлены при повторном сопряжении устройств, таким образом, это позволяет тренеру может продолжать контролировать прыжковую нагрузку игроков [2].

**Целью исследования** является своевременный и точный контроль количественного и качественного проявления скоростно-силовых способностей волейболистами в тренировочном процессе и соревновательной деятельности с помощью инерциальный измерительный блока Vert.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для сравнения показателей спортсмена в момент выполнения прыжка в данном приложении необходимо заблаговременно заполнить его показатели, такие как рост-весовые, игровой номер, значения максимальной высоты выпрыгивания,

Данный измерительный блок имеет стандартный набор тестов, которые могут оценить показатели развития скоростно-силовых способностей волейболистов.

1. Вертикальный прыжок (standing vertical test).

Испытуемый выполняет 3 вертикальных прыжка с места. Исходное положение – ноги врозь, при сгибании ног для выполнения прыжка, руки отводятся назад и из приседа выполняется прыжок вверх, приземление, после не продолжительной паузы (2-3 секунды) игрок выполняет следующий прыжок.

2. Прыжок с разбега (approach vertical).

Испытуемому предлагается выполнить поочередно 3 прыжка после большого разбега с трех шагов. Каждый тестируемый выполняет разбег и прыгает максимально вверх (возможно имитирует нападающий удар), при приземлении старается затормозить как можно быстрее, не допуская глубокого приседания и пробежки вперед.

3. Челночный бег с вертикальным прыжком (vertical shuttle).

На расстоянии 10 метров друг от друга необходимо расположить фишки. Каждому игроку предлагается выполнить 3 прыжка после перемещений между установленными фишками. Перемещения между фишками выполняется сначала приставным шагом, затем игрок переходит на бег и в момент начала прыжка вновь выполняет приставной шаг, тем самым не позволяет отклонению от вертикальной траектории прыжка. После каждого приземления необходимо быстро выполнять перемещения в обратную сторону.

#### 4. Прыжки с места по сигналу (vertical beep test).

Испытуемый выполняет максимальное количество прыжков, тест прекращается, когда спортсмен слишком долго выполняет второй прыжок или делает 2 прыжка ниже 80% от своего максимального. Для этого теста обязательно необходимо в настройках данных спортсмена ввести данные его максимального прыжка с места. Условия такие же, как в тесте №1. Сначала спортсмен прыгает 3 прыжка, после 20 секунд отдыха выполняет 4 прыжка и так далее до двух ошибок. Задача данного теста - сделать как можно больше прыжков не снижая эффективности.

Если в приложение Vert, установленном на телефон можно наблюдать за одним игроком, то для детального анализа и наблюдением за командой в целом предлагается установить на планшет приложения Vert Coach, с его помощью тренер может вести наблюдение параметрами каждого игрокам на основе получаемых данных корректировать состав на площадке (рис. 1).



Рис. 1 – Интерфейс программы Vert-coach.

Как мы видим из представленного рисунка на экране отображаются характеристики игрока и уровень сигнала соединения приложения с датчиком, количество выполненных прыжков, высота последнего прыжка, процентный показатель прыжка от максимального, средняя высота прыжков, а также лучший прыжок в тренировочной сессии.

Для того чтобы изучить полученные данные можно по окончании тренировочного занятия или игры, необходимо зайти в сохраненные данные. Там изображен график хронологического выполнения прыжков с результатами их выполнения, данная система не регистрирует прыжки с высотой менее 20 сантиметров (рис. 2).

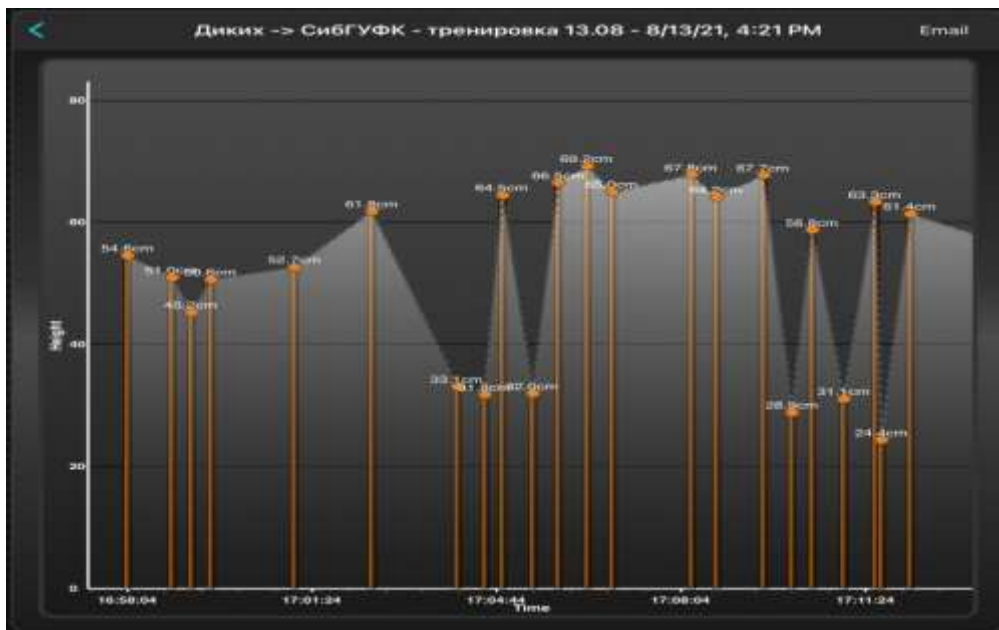


Рис. 2 – Фрагмент графического изображения тренировочного занятия с применением датчика Vert.

Детальный анализ результатов полученных на рисунке 2 показал, что в ходе одного тренировочного занятия игрок совершает значительное количество прыжков. Данные прыжки варьируются от 24,4 см до 69,2 см, столь разные показатели характерны для различных условий деятельности, то есть одни прыжки выполняются при нападающих действиях и блокировании, они имеют высоту прыжка не менее 50 см, а другие были зарегистрированы при подачах, передачах или игре в защите, поэтому имеют на высокое значение. Однако тренер видеть общую сумму прыжков, если учитывать данные F. Damji (2021), что в среднем за один игровой матч волейболисты выполняют не более 100 прыжков, можно контролировать и их количественное выполнение в тренировочной деятельности, при этом не переутомлять игроков.

По результатам исследований проведенных одним из ведущих специалистов в этой области Тиаго Борхесом и соавторами (2017) на юношеской сборной Бразилии по волейболу было выявлено, что если взять инерциальный измерительный блок Vert и сравнить его показатели максимальных прыжков с ещё одним их аналогов прибора для измерения высоты прыжка «Vertec», то погрешность полученных данных будет колебаться от 3% до 5 %. По его мнению эта разница является не столь значимой, так как у Vert имеется явное преимущество перед другими приборами это применение системы в реальном игровом поединке, то есть в режиме реального времени получать информацию о количественных и качественных характеристиках выполнения прыжков волейболистами.

Для проверки эффективности применения датчиков мы проанализировали результаты соревновательной деятельности волейболисток команды СибГУФК выступающие на чемпионате Омской области (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты проявления скоростно-силовых показателей игроков команды СибГУФК в соревновательных условиях

Игровой номер	Показатели средних значений игрока									
	1 игра (05.11.)	2 игра (19.11.)	3 игра (03.12.)	4 игра (10.12.)	5 игра (24.12.)	6 игра (21.01.)	7 игра (11.02.)	8 игра (18.02.)	9 игра (16.03.)	10 игра (30.03.)
4	45,2±6,8	47,2±7,1	50,2±8,0	52,1±9,3	53,4±9,5	54,1±9,7	53,0±8,5	54,0±8,8	54,5±9,2	54,8±9,8
15	35,4±3,8	31,6±4,9	39,6±5,1	39,9±5,8	40,0±5,8	41,5±5,8	41,2±5,0	41,8±5,5	42,0±5,8	42,6±5,8
6	47,6±4,3	52,6±6,9	53,6±7,1	55,2±8,0	55,5±8,2	56,1±7,9	56,0±8,1	55,5±7,7	55,7±8,0	57,0±8,3
13	44,4±4,9	47,4±5,1	50,2±4,3	52,4±5,2	53,1±6,0	53,6±6,3	53,5±6,0	54,0±5,8	54,2±6,1	55,1±6,5
9	39,7±6,4	41,4±7,1	41,9±7,7	43,3±8,1	43,6±7,8	43,8±8,0	44,0±7,6	44,1±7,9	44,3±8,2	44,5±8,5
10	40,0±5,3	41,1±6,6	46,4±5,1	48,0±6,5	48,6±6,7	49,0±6,0	49,7±6,5	50,3±6,6	50,6±6,8	51,2±7,1
7	34,0±4,4	37,1±4,6	39,1±6,4	40,5±6,9	40,9±7,1	41,3±7,3	41,5±6,9	41,9±7,1	42,0±7,0	42,7±7,5
3	40,0±7,1	43,7±7,1	47,7±7,8	49,1±8,7	49,0±7,5	50,6±8,0	50,4±7,8	50,7±8,1	50,7±8,2	51,0±8,5
9	36,6±7,1	40,6±7,7	43,5±6,7	45,7±7,4	46,2±7,0	46,5±7,3	46,1±7,2	46,4±7,7	46,6±7,5	47,3±8,0
8	43,3±5,3	45,7±5,8	44,9±4,6	45,5±5,0	46,4±5,9	47,2±6,1	48,0±6,5	48,4±6,1	48,7±6,3	50,9±6,5
X±m	40,6±5,5	42,8±6,3	45,7±6,3	47,2±7,1	47,7±7,2	48,4±7,2	48,3±7,0	48,7±7,1	48,9±7,3	49,7±7,7

В результате полученных данных, можно сказать, что динамика исследуемых показателей проявления скоростно-силовых способностей у волейболисток, наблюдаемая нами в условиях соревнования, не высока, но достаточно стабильна. Если детально обратиться к каждому конкретному игроку, то видно, что показателей по ходу сезона постоянно увеличиваются. А средне групповые значения на протяжении всего сезона не имели отрицательной тенденции. Хотя целью нашего исследования не являлось повышение скоростно-силовых способностей волейболисток, мы можем, косвенно судить о правильной организации тренировочного процесса. Так же с уверенностью можно говорить, и о том, что тренер, имея данную систему контроля, смог задействовать

практически всех игроков команды в каждом матче, тем самым поддерживая высокий темп игры.

Кроме того, в каждой игре сезона тренер контролировал игроком в количественном плане выполнения прыжков. Так этот показатель не превышал 70 раз это говорит и о сохранении спортивного долголетия у занимающихся.

### **Заключение и выводы.**

Если учитывать положительные стороны применения инерциального измерительного блока Vert, то очевиден факт его преимущества как в отличие от подобных систем регистрации, из-за его портативности, так и в отличие от традиционных способов контроля, который позволяет внести корректировки только после окончания матча. Кроме того, если тренер в ходе длительного по времени матча видит, что показатели значений высоты прыжка снижаются значительно, то он может заменить данного игрока, дав ему время на восстановление, с возможным продолжением матча, тем самым поддерживать оптимальное физическое состояние команды на протяжении всего матча.

### **Список источников**

1. Borges T., Moreira A., Vacchi R. et al. Validation of the VERT wearable jump monitor device in elite youth volleyball players. *Biol Sport*. 2017, 34(3). P. 239–242.
2. Damji F., MacDonald K., Hunt M.A., Taunton J., Scott A. Using the VERT wearable device to monitor jumping loads in elite volleyball athletes. *PLoS ONE*; 2021, 16(1): e0245299. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245299>
3. Skazalski, C. M., Whiteley, R., Hansen, C., Bahr, R.. A valid and reliable method to measure jump-specific training and competition load in elite volleyball players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2018, 28, P. 1579-1585.

### **Сведения об авторах**

*Эртман Юрий Николаевич* - заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр, кандидат педагогических наук, доцент. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г. Омск, E-mail: [rtner-ertmann@inbox.ru](mailto:rtner-ertmann@inbox.ru), Spin-код: 9505-8576

*Самойлов Данил Эдуардович* - преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г. Омск, E-mail: [f.mazafaker@bk.ru](mailto:f.mazafaker@bk.ru).

*Воронков Иван Филиппович* - старший преподаватель кафедры физического воспитания. Алтайский государственный университет, г. Барнаул. E-mail: [vk.univer@mail.ru](mailto:vk.univer@mail.ru).





## СЕКЦИЯ 4.

# ТРАНСФОРМАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ (КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ, ФИДЖИТАЛ СПОРТ)

УДК 796.087

## ВНЕДРЕНИЕ КИБЕРСПОРТА В ПРОГРАММУ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВОЕННОГО УЧЕБНОГО ЦЕНТРА ПРИ ОМГТУ

М. В. Бугай, С. А. Гетман, В. А. Бобровский

*Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия*

А. В. Бобровский

*Омская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации,  
г. Омск, Россия*

**Аннотация.** Наблюдая за ситуацией в мире, можно заметить изменения ведения боевых действий с обычных методов на более инновационные. Это связано с увеличением использования беспилотных летательных средств, которые используются как для разведки, так и для поражения целей. Такие изменения дают повод задуматься об изменении подготовки военнослужащих, разработки новых методов обучения. Одним из новых методов обучения может стать и киберспорт. Его использование существенно улучшит обучение навыкам, которые нужны для ведения боев в новых условиях, ведь киберспорт напрямую связан с использованием новых технологий и методами их управления. С учётом этого можно сказать, что киберспорт будет очень полезно начать внедрять в разные программы подготовки в военных учебных центрах.

**Ключевые слова:** стратегия, управление, реакция, спорт, армия, студент, дрон, военные симуляторы.

**Актуальность исследования.** Киберспорт довольно широкая дисциплина, развивающая реакцию, выносливость, стратегию включающая в себя различные направления, отличающиеся от игровых ситуаций до поставленных задач перед командой [3]. Это дает огромную вариативность, ведь задача у команд может быть одна, однако сама ситуация в корне отличаться, так и наоборот, может

быть ситуация одна, а цели разные. В зависимости от обоих параметров нужно проанализировать и принять определенное решение. Такая вариативность развивает стратегию и сплоченность у игроков. Неотъемлемой частью является и индивидуальные игровые навыки, которые, в процессе игры, нужно развивать для достижения победы. Владение определенными навыками позволяет решить поставленную задачу нестандартным образом. Например: возьмем игру Counter-Strike 2, ситуация такова, что команда № 1 должна штурмовать определенную зону, которую контролирует команда № 2, представляющую собой небольшой склад с маленьким окошком, лестницей и двумя проходами. Если брать ситуацию, в которой были бы игроки, не имеющие никаких развитых навыков, то у них бы оставался штурм через эти самые 3 позиции, это не очень выгодно, однако представим, что у одного из игроков есть определенный навык, он метко кидает гранаты. Это дает нам возможность использовать 4 особенность карты, небольшое окошко, в которое обычный игрок не смог бы ничего закинуть, однако с игроком имеющим такой навык, можно уже представить 2 новых сценария: Штурм с забросом свето-шумовой гранаты для дезориентации противников, либо заброс осколочных гранат для поражения всех внутри. Один небольшой навык одного игрока существенно повысил шансы для победы команды №1. Стратегия, сплоченность команды, развитые навыки, это то, что развивает киберспорт в людях. Из этого можно легко построить параллели с реальностью. Вместо ситуации или целей в игре, можно поставить ситуацию на поле боя, заменить небольшой склад на базу противника или зону его влияния, а окно и навык заброса гранат заменить на щель или пробоину, и навык или опыт управления беспилотным летательным средством.

### **Метод внедрения**

Внедрить систему киберспорта в программу подготовки студентов военного учебного центра можно разными методами. Самое эффективное это создание либо использование игр – симуляторов. Симулятор - жанр компьютерных игр, предназначенных для тщательного моделирования реальной деятельности. Симулятор пытается скопировать различные действия из реальной жизни для различных целей, таких как обучение, анализ и так далее. В таких играх очень хорошо развита физика и другие аспекты мира. Одним из самых лучших представителей жанра симулятора в военной тематике можно назвать «Arma 3». Используя игры данного типа, можно учить студентов военного учебного центра справляться с поставленными задачами не только в теории, но и в практике. В

таких играх можно смоделировать разные реальные ситуации, при которых будет учтен: ландшафт, постройки, погода, тип вооружения и так далее, при этом у студента будет неограниченное количество попыток разбора ситуации и поиска самого эффективного метода получения лучшего результата, та самая вариативность. Это дает простор для проведения киберспортивных мероприятий – турниров, в которых студентов будут бросать в равные для обеих команд ситуации. По продвижению в турнирной сетке будут оставаться команды с самыми эффективными стратегиями.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Что в результате нам даст внедрение киберспорта в программу подготовки военного учебного центра? При внедрении этого инструмента, студенты смогут попробовать теоретические знания на практике и получить опыт. Понимая, как работает какое - либо вооружение человек не будет сразу им мастерски владеть, ему поначалу нужно получить опыт использования и только после получения опыта он сможет мастерски владеть орудием и придумать более эффективные методы его использования. Использование симуляторов даст студентам опыт использования самого оборудования, при этом помещая его сразу на поле боя, где он не боясь что-то случайно сломать сможет полностью прочувствовать потенциал устройства и изучить методы его применения [2]. Также при множестве попыток использования могут появиться и креативные решения, как в примере с окном и гранатой, и сразу же будет возможность развить этот навык. Переигрывая несколько вариантов ситуации, будет развита стратегия и сразу же построены шаги действия, что уберет любой страх неизвестного, ведь он уже был в подобной ситуации и представляет, как из неё выбраться. Проведение турниров даст нам самые лучшие стратегии действия и выявит людей с потенциалом в военном деле. При этом турниры могут дать ещё один приятный бонус, это привлечение людей в военное дело. Качественное освещение данных мероприятий и хороший призовой фонд могут развить интерес обычных людей к военному делу, что приведет к притоку новых абитуриентов в данное направление.

**Заключение.** Киберспорт дает невероятные возможности для развития военного дела и развития хороших, а самое главное квалифицированных кадров. Он позволяет нам поставить студента на место солдата, дать ему те же условия, такое же оборудование, поместить в определенную местность, это даст студенту простор в обучении и использовании своих сил. Анализ различных мест, работы устройств и возможные методы их применения, все это будет опытом, который

будет очень полезен для ведения реального боя. Студенты не будут себя ощущать, что первый раз попали на поле боя, ведь они уже знают, что делать, как решить проблему, в которую они попали. Студенты получили навыки, с помощью которых могут выбрать самый лучший выход из любой ситуации.

### **Список источников**

1. Миронов И.С., Правдов М.А., Митрофанова Г.Н., Киберспорт в студенческой среде: проблемы и перспективы развития // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта – 2019 – С. 210.

2. Мусихин А.Г., Фримучков А.Н., Использование симуляторов реальной техники для обучения студентов на военной кафедре // Наука и образование сегодня – 2017.

3. Уланов А.С. Прогностическая оценка тенденций развития средств вооруженной борьбы и способов их применения в войнах будущего // Журнал «Военная мысль» - 2022 – С. 44.

### **Сведения об авторах**

*Бугай Максим Валерьевич* – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, (г. Омск, Россия). Spin-код автора: 2264-4960. E-mail: maksim559155@mail.ru.

*Гетман Сергей Александрович* – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, (г. Омск, Россия). Spin-код автора: 8429-2008. E-mail: getman6824@mail.ru.

*Бобровский Владислав Александрович* – профессор кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук, доцент, (г. Омск, Россия). Spin-код автора: 9030-3701. E-mail: bobrovskiy.vlad52@gmail.com.

*Бобровский Андрей Владиславович* – заместитель начальника кафедры физической подготовки Омской академии МВД РФ, кандидат педагогических наук, доцент, (г. Омск, Россия). Spin-код автора: 5576-3237. E-mail: bobrovskiy.av@mail.ru.

## **ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА В КИБЕРСПОРТ И ФИДЖИТАЛ СПОРТ В ОМГТУ**

М. В. Бугай, Л. Ю. Павлютина, И. Б. Кужбанов

*Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия*

**Аннотация.** В современном мире технический прогресс не стоит на месте. Современный спорт переживает значительные изменения в связи с развитием технологий и цифровой эры. Одним из наиболее заметных трансформаций является возникновение киберспорта, также известного как компьютерный спорт или фиджитал спорт. Два вышеперечисленных вида спорта идут в ногу с современными технологиями. Также тренеры-преподаватели используют новые методики, которые основываются уже не только на традиционных методах и упражнениях, но и на современных технологиях моделирования виртуальной реальности, а также слаженная работа в команде, находясь уже за компьютерным столом. Киберспорт представляет собой соревновательную деятельность, в которой игроки соревнуются в компьютерных играх на профессиональном уровне.

**Ключевые слова:** технологии, киберспорт, фиджитал спорт

**Актуальность и цель исследования.** В данной работе будет рассмотрена эволюция современного спорта в киберспорт и факторы, способствующие его развитию. Будут исследованы основные виды компьютерных игр, в которых проводятся соревнования, и их влияние на формирование киберспортивной культуры. Также будет проанализировано влияние технологий виртуальной реальности и дополненной реальности на развитие киберспорта.

В настоящее время киберспорту уделяют очень много внимания. Также и Министерство спорта РФ признало киберспорт, у которого теперь существует своя федерация. В киберспорте сегодня выступают люди разного уровня. В компьютерном спорте, как и во всех других видах спорта выполнять разряды. Киберспорт вышел на очень высокий уровень. С каждым днем киберспорт прогрессирует [1,2].

Актуальность киберспорта на сегодня подтверждена не только наличием соревновательной среды и развитого онлайн-сообщества, но и признания киберспорта на государственном уровне [3].

**Цель исследования** состоит в систематизации сведений о формировании и развитии современного спорта в киберспорт и фиджитал спорт в Омском государственном техническом университете.

Для решения поставленной цели определены следующие задачи:

1. Изучить современное состояние развития кибер- и фиджитал спорта.
2. Выделить плюсы и минусы для студентов ОмГТУ, при проведении свободного времени кибер- или фиджитал спорту.

Методы исследования: провести анализ научной литературы по кибер- и фиджитал спорту, обобщение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В компьютерном спорте имеется много дисциплин и направлений. Во всех киберспортивных дисциплинах существуют определенные особенности. Один из самых популярных жанров, это экшн. Игры, принадлежащие данному жанру, заставляют в ближайшие сроки у киберспортсмена принимать решения, которые направлены на тактико-стратегического мышления, абстрактного решения, логического решения, критического решения [4]. В компьютерном спорте существует ряд различных соревнований для всех киберспортсменов любого уровня [5].

В наше время, в сфере киберспорта, наибольшую популярность имеют такие дисциплины как: «Counter Strike Global Offensive (CSGO)», «World of Tanks (WoT)» на примере одного из них рассмотрим пользу для спортсмена.

Киберспортивная дисциплина Counter Strike Global Offensive – это компьютерная игра, которая посвящена противостоянию двух команд. Counter Strike Global Offensive развивает тактико-стратегическое мышление, абстрактное мышление, критическое и логическое мышление. Поединок в CSGO подразделен на раунды. Чем больше выиграно раундов в турнире, тем больше шансов команде одержать победу.

Фиджитал-спорт — объединение классических спортивных игр и киберспорта при помощи vr-технологий. Ещё в феврале Минспорта внесло в реестр новые виды спортивных состязаний: фиджитал-футбол, гонки дронов, фиджи-

тал-единоборства и многое другое. В 2024 году Минспорт представит уникальный международный турнир «Игры будущего». Участие в нём уже подтвердили 29 стран.

Воронежская область вошла в число регионов, в которых появится Федерация по фиджитал-спорту. Руководитель регионального департамента физической культуры и спорта Дмитрий Соболев рассказал, что Федерация создана для развития и популяризации игр будущего. Её задачами будет сформировать сообщество спортсменов, разработать для них программу, организовывать и проводить соревнования

Фиджитал-спорт оказался в уникальной ситуации. Появившись на стыке очень хорошо развитого классического спорта и стремительно растущего киберспорта, а также на старте имея государственную поддержку в России, он получил массу плюсов, говоря о минусах сложно сказать, т.к. это новый вид спорта, который ещё находится на стадии зарождения. Поэтому он сможет впитывать в себя специалистов из разных сфер, создавая десятки тысяч новых рабочих мест в десятках современных профессий. А по мере развития он, как и киберспорт, даст стране и миру принципиально новые специальности, сути и названий которых мы пока не знаем. От этого будущее и перспективы фиджитал-спорта, как и его «родителей», становятся еще более интересными и интригующими.

**Заключение и выводы.** Подводя итоги вышеизложенного, можно подчеркнуть, что обычный, классический спорт в нашем привыкшем понимании, который прошел долгий и тернистый путь, чтобы его признали, дал начало двум своим «детям» - кибер- и фиджитал спорту. Если мы уже привыкли к киберспорту, то фиджитал спорт для простого обывателя ещё непонятен, так как этот вид спорта только набирает обороты, но у него уже с самого старта есть покровители и много тех, кто хочет вывести фиджитал спорт на уровень, если не выше, то на одно уровне с кибер- и классическим спортом. Киберспорт помогает и развивает не только мелкую моторику, но и улучшает восприятие ситуации и помогает в критических ситуациях принимать правильное решение, также развивая психологическое здоровье человек. Однако у него есть существенный минус, человек занимающийся только киберспортом, компьютерным спортом может в результате привести к низкому уровню физической подготовленности. Что касается фиджитал спорта организаторы данного вида спорта исключают данный минус, так как фиджитал спорт включает не только сидячий образ поведения, но и подвижный, возможно даже более подвижный, чем при обычной разминке перед

тренировкой у классического спорта. Фиджитал спорт по словам тех же источников включает в себя все плюсы «родителей» и исключает их минусы.

### Список источников

1. Аветисова А. А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2011. Т.8. №4. С. 35–58.

2. Бугай М. В., Сокоренко Е. А., Волков П. Ю., Брендель А. С. Развитие военно-прикладного киберспорта в вузах // Заметки ученого. 2021. № 10. С. 158–160.

3. Горбачева О.А., Соломченко М.А., Бойко В.В. Применение компьютерных методов обучения для студентов факультетов физической культуры и спорта // Успехи современной науки и образования. 2016. №2. Том 2. С. 117–122.

4. Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Ефремова Н.Г., Зайцев В.А. Повышение заинтересованности студентов в занятиях физической культурой. // Теория и практика физической культуры. 2017. № 9. С. 22–24.

5. Роллингз Э., Моррис Д. Проектирование и архитектура игр / М.: Издательский дом «Вильямс», 2006. С. 39–43.

### Сведения об авторах

*Бугай Максим Валерьевич* – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, (г. Омск, Россия).

Spin-код автора: 2264-4960. E-mail: maksim559155@mail.ru.

*Павлютина Лионелла Юрьевна* – доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук, доцент (г. Омск, Россия).

Spin-код автора: 8300-7959. E-mail: guchina7lina@mail.ru

*Кужбанов Ислам Баяубаевич* – студент ОмГТУ, (г. Омск, Россия).



## ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Р. Ж. Ерофеева, Н. М. Степанова, Е. А. Фербер  
*НАО «Торайгыров университет», Павлодар, Казахстан*

**Аннотация.** Данная статья направлена на изучение внедрения искусственного интеллекта (ИИ) в учебный процесс, в частности в область физического воспитания. ИИ позволяет сделать учебный процесс более разнообразным и доступным каждому, а также помогает упростить работу педагогам. Также в статье затронуты вопросы использования интеллектуального спортивного оборудования для мониторинга физического состояния и оценки тренировочного процесса. ИИ – это современное образование и без его применения нельзя обучить будущего специалиста, поэтому данная информация будет полезна студентам, учителям и педагогам физического воспитания.

**Ключевые слова:** искусственный интеллект, физическая культура, обучающиеся, современные технологии, технологии.

### **Актуальность и цель исследования.**

Мир не стоит на месте, каждую минуту и секунду в мире происходят новые открытия, способные навсегда поменять нашу жизнь. Искусственный интеллект (ИИ), который, как термин появился в далеком 1956 году, только сегодня приобрел силу для внедрения во все процессы нашей жизни. Сегодня ИИ позволяет сделать жизнь проще, экономит время и ресурсы, расширяет границы возможного и упрощает повседневные задачи.

ИИ широко используется и в области образования. Физическое воспитание не осталось в стороне. Программы и оборудование со встроенным ИИ позволяет мониторить уровень здоровья, проводить анализ движения обучающихся, составить планы для работы индивидуально по интересам и потребностям. Это лишь малая часть того, что ИИ может сделать в физической культуре. Наступило то время, когда специалист, не владеющий ИИ, уже не может конкурировать с владеющим им, т.к. ИИ — это все знания интернета и большая экономия времени. Необходимо внедрять обучение ИИ во все обучающие программы по всем

направлениям, что только повысить качество обучающего процесса.

Еще в 1997 году было создано Международное общество ИИ в образовании (AIED), которое объединяло знания из области образования, компьютерных наук и психологии. В полномочиях AIED существует сбор данных в реальном времени для мониторинга поведения обучающихся в широкой образовательной среде, а не только через приложения и программы. Также это общество предлагает планы развития

Базовая цель физической культуры заключается в гармонично-развитой личности и укреплении организма обучающегося, но мало кто помнит, что физическая культура позволяет легче переносить умственные нагрузки, тем самым повышая когнитивные функции.

Одна из основных проблем нежелания заниматься физической культурой – это занятия не по интересам обучающегося. ИИ поможет разработать веселые, нестандартные, интересные занятия, по интересам учеников. Некоторые любят работать в парах, кто-то – в группах, некоторым – только индивидуальные занятия. Педагогу сложно разработать планы уроков по требованиям, но ИИ в этом может помочь. И педагог сэкономит свое время, и ученики останутся довольными.

Также ИИ может легко проанализировать ответы обучающихся, как обратную связь на уроке. Каждый день через педагога проходит до 200 детей, и ответы всех обучающихся тяжело изучить. Программы на основе ИИ быстро и четко сгенерируют все ответы по группам, и преподаватель будет готов внести коррективы в свою деятельность.

Примерами инновационного применения технологий на базе ИИ в образовании являются:

- очки виртуальной реальности. Применение данного оборудования очень интересно для детей. Раскрывают широту возможностей и позволяют посетить другие реальности. На уроке физической культуры ученики с помощью такого гаджета могут «кататься на лыжах», «бежать на беговой дорожке по лесу», «играть в большой теннис с Марией Шараповой» и многое другое;

- «умные биты» для крикета, позволяет собирать данные о производительности спортсменов в реальном времени, что открывает новые возможности для идентификации и развития специфических навыков;

- «умные мячи» в баскетболе также позволяют собирать большое количе-

ство данные о технике выполнения элементов. Приложение автоматически фиксирует каждый бросок, сохраняя данные для последующего анализа и сопоставления, позволяя в любой момент оценить статистику. Модель способна обрабатывать и анализировать примерно 190 различных параметров, включая мощность броска, скорость полета мяча, контроль над мячом, передачи, расположение игрока на игровом поле, трехочковые броски и множество других важных характеристик;

- сенсорные датчики, оснащенные ИИ. Они могут быть встроены в обувь и давать информацию о длине шага, давлении на ту или иную часть стопы (тем самым скорректировав походку, технику бега, технику отталкивания и др.), о работе мышечных волокон. Машинное обучение в совокупности с ИИ в работе могут предоставить прогнозы о физическом состоянии обучающегося, его характеристиках, о преобладаниях мышечных волокон. А датчики на теле обучающегося могут в реальном времени собирать информацию о реакции организма на настоящую нагрузку, что может предотвратить многие нежелательные последствия в здоровье.

ИИ помогает корректировать технику, собирать информацию, анализировать данные, устранять ошибки и предоставлять обратную связь. Также ИИ способен сохранять большое количество информации, хранить, затем использовать снова, демонстрируя прогресс и регресс обучающегося в процессе обучения.

### **Методы и организация исследования.**

Мы решили узнать у студентов технического вуза, как они относятся к ИИ и его применения в образовании. Мы провели анкетирование студентов 1 и 2 курсов различных обучающих программ, в возрасте от 17 до 20 лет. Всего в опросе участвовало 126 человек. Анкетирование проходило на базе НАО «Торайгыров университет», г. Павлодар, Республика Казахстан. Ответы собирались с помощью онлайн-платформа Google Forms. Данные были проанализированы с использованием процентного метода в MS Excel.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Участникам исследования было предложено указать, какие приложения они используют, и отметить, знают ли они о применении технологий искусственного интеллекта (ИИ) в этих приложениях. Оказалось, что большинство студентов активно пользуются социальными сетями и другим программным обеспечением, при этом значительная часть из них осведомлена о наличии ИИ в этих сервисах. В ходе опроса выяснилось, что 84,44 % опрошенных используют все упомянутые приложения, и около 70 % знают об интеграции ИИ в них (рисунок 1).

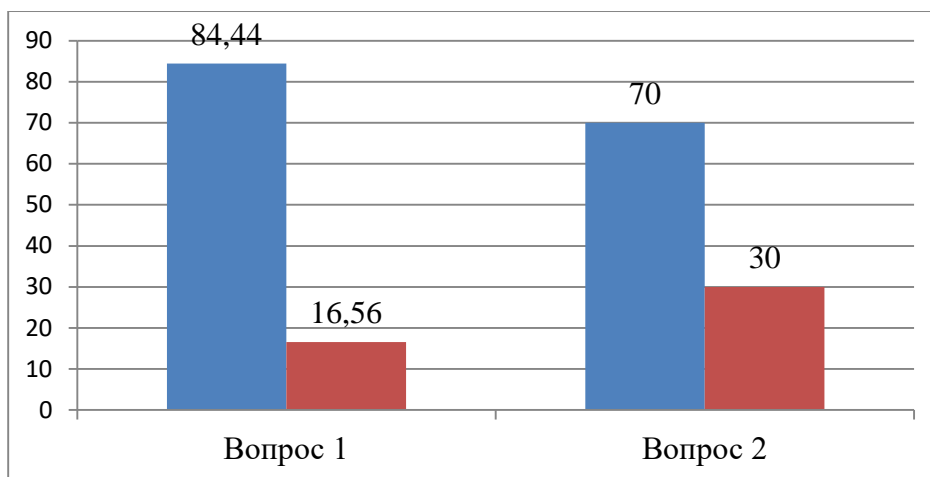


Рисунок 1 – Применение технологий искусственного интеллекта в приложениях

Также студентам были представлены термины «искусственный интеллект» и «машинное обучение». Большинство опрошенных (81 %) заявили о знакомстве с понятием ИИ, в то время, как только треть (33 %) были знакомы с термином «машинное обучение». Дополнительные вопросы, направленные на оценку базовых знаний об ИИ и машинном обучении, показали, что только 14 % студентов смогли правильно ответить на все вопросы, что указывает на недостаточный уровень знаний по данной теме среди студентов физического воспитания (рисунок 2).

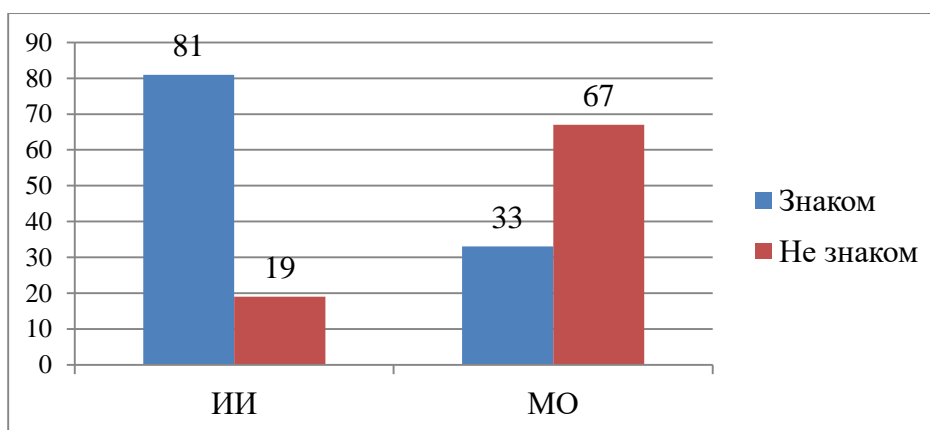


Рисунок 2 – Знакомы ли Вам термины «искусственный интеллект» и «машинное обучение»

Для чего студенты используют программы с ИИ? 78 % ответили – для учебы, 19 % – для работы, 27 % – для развлечений.

На вопрос, какие чаще всего Вы используете приложения с ИИ, помимо

социальных сетей, ранжирование распределилось следующим образом (рисунок 3).

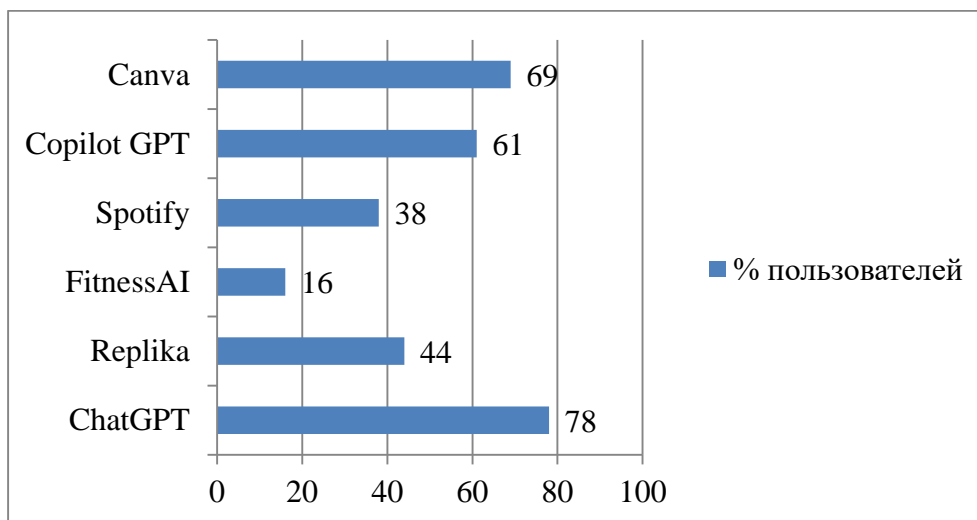


Рисунок 3 – Какие чаще всего Вы используете приложения с ИИ?

### **Заключение и выводы.**

ИИ – это будущее нашего образования. Необходимо как можно быстрее изучать все возможности и применять их для повышения качества учебного процесса. ИИ позволяет персонализировать обучение, учитывая все интересы потребителя, предлагая новые, интересные уроки по индивидуальным планам. ИИ помогает выполнить часть работы учителя, что позволяет педагогу переключить внимание на более важные вопросы, например, работа с отстающими, взаимодействие со студентами. ИИ анализирует в кратчайшие сроки большие объемы информации, предоставляет отчеты и обратную связь, все это помогает эффективнее использовать время на работе.

### **Список источников**

1 Девятков В. В. Системы искусственного интеллекта / Гл. ред. И. Б. Фёдоров. – М.: Изд-во МГТУ имени Н. Э. Баумана, 2001. – 352 с.

2 Применение искусственного интеллекта в спорте / Дзен, 2023. [Электронный ресурс]. – URL: [https://dzen.ru/aA\\_snUHbsjBRvLhar](https://dzen.ru/aA_snUHbsjBRvLhar) [дата обращения 26.03.2024].

3 Рассмотрение применения искусственного интеллекта и нейронных сетей в спортивной аналитике: для чего они используются? / Sports.ru, 2023. [Элек-

тронный ресурс]. – URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/meister-hockey/3120576.html> [дата обращения 26.03.2024].

4 Мамытбаева З., Кякбаева У., Азимбаева Д., Керимбаева Р., Сарыбекова З., Дауренбеков К. Формирование исследовательской компетентности будущих педагогов-воспитателей на основе технологии проектного обучения. // Всемирный журнал по образовательным технологиям: актуальные вопросы. – № 14 (3), 2022. – С. 927–939.

5 Lee, H.-S.; Lee, J.-H. The Effect of T-Ball Class on Physical Self-Efficacy of Elementary School Students Using Virtual Reality Technology(VR). Korean J. Sports Sci. 2020, 29, 613–624.

### **Сведения об авторах**

*Рената Жаудатовна Ерофеева* – заведующая кафедрой «Физическая культура и спорт», НАО «Торайгыров университет», доктор PhD.

Spin-код автора: [1604-9674](#). E-mail: [Renax85@mail.ru](mailto:Renax85@mail.ru)

*Надежда Михайловна Степанова* – старший преподаватель, НАО «Торайгыров университет».

*Елена Артуровна Фербер* – старший преподаватель, НАО «Торайгыров университет».

Тип статьи: теоретическая статья (на основе существующей литературы разрабатываются и выдвигаются новые теоретические положения).

## ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ

Т. В Капацына, И.В. Зубко

*Донецкий национальный технический университет, г. Донецк, ДНР*

**Аннотация.** Исследование, проведенное в рамках данного проекта, направлено на изучение современного состояния и перспектив интеграции физического воспитания в системе образования. В ходе работы было проанализировано влияние физической активности на учебный процесс и успеваемость студентов, с учетом различных факторов, таких как мотивация, социальные навыки и общественная активность. Сюда относят: анализ существующей литературы по теме, проведение собственных эмпирических исследований среди студентов разных образовательных уровней и анализ полученных данных. Методы исследования включали в себя опросы, наблюдения и статистический анализ данных.

Результаты исследования подчеркивают положительные влияния интеграции физического воспитания на мотивацию и академическую успеваемость студентов. Однако, выявлены определенные вызовы, такие как ограниченное количество времени и необходимость дополнительной подготовки педагогов.

Статья предоставляет базовую информацию о состоянии данной области, а также выдвигает рекомендации для дальнейших шагов в направлении оптимизации интеграции физического воспитания в образовательные программы. Полученные результаты могут служить отправной точкой для разработки стратегий, направленных на улучшение образовательного процесса с учетом физической активности студентов.

**Ключевые слова:** интеграция, физическое воспитание, успеваемость, мотивация, современные подходы, вызовы, перспективы.

**Актуальность и цель исследования.** Физическое воспитание и спорт играют ключевую роль в формировании здорового общества и успешного развития индивида.

Настоящая первопричина будет посвящена некоторым аспектам современного состояния физического воспитания и спорта в системе образования, с

акцентом на формализации частных проблем, с которыми сталкиваются преподаватели, студенты и администрация.

Одной из основных проблем является нехватка времени и ресурсов, выделяемых на физическое воспитание в образовательных учреждениях.

Уже сжатое расписание и ограниченные финансовые средства делают трудным обеспечение качественного физического образования. Необходимость формализации процессов планирования и выделения ресурсов становится ключевой для решения этой проблемы.

Также будем принимать за внимание, что большинство преподавателей физического воспитания часто сталкиваются с недостатком квалификации и профессиональной подготовки. Это может сказаться на качестве обучения и стимулировать неэффективный учебный процесс. Формализация требований к квалификации преподавателей и развитие системы их профессиональной подготовки - важный шаг в решении этой проблемы [1].

Таким образом, превалирующим будет праксиологический аспект исследования, который будет касаться освещения процесса формализации разработки и внедрения практических решений для оптимизации физического воспитания.

Актуальность данного исследования обусловлена не только стремлением к здоровому образу жизни и развитию физически здорового поколения, но и неотложной потребности в решении системных проблем в этой сфере. С учетом растущей зависимости от технологий и изменений в образе жизни, эффективное физическое воспитание становится более важным чем когда-либо.

Одной из ключевых проблем современности является фрагментация образования, где физическое воспитание может восприниматься изолированно от других учебных предметов. Это может привести к тому, что его вклад в общее образование становится менее заметным.

В условиях ограниченного времени на учебный процесс, физическое воспитание часто сталкивается с дефицитом времени и ресурсов, что затрудняет его полноценную интеграцию с другими предметами. Недостаток времени также оказывает влияние на подготовку педагогов, многие из которых могут испытывать трудности в применении интегрированных методов обучения [2].

Актуальным является разрешение противоречия между потребностью государства и общества в здоровом поколении и отсутствием необходимых действий по использованию разнообразных средств физической культуры и спорта,



в целях оздоровления студенческой молодежи. Поддержание здоровья и оптимальной физической активности является важным существенным фактором в течение всей жизни каждого человека.

Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период 2020 года построено более 500 спортивных объектов. Физическая культура и спорт рассматривает следующие средства: профилактика заболеваний, укрепление здоровья, поддержка высокой работоспособности, воспитание патриотизма, подготовка граждан к защите Родины, развитию и укреплению дружбы между народами.

Образовательные учреждения, в соответствии с уставами: обеспечивают высокий уровень проведения ежедневных учебных и внеурочных занятий; создают условия для выполнения спортивных нормативов, поддержание состояний здоровья, проводят ежегодные соревнования внутри вуза и обеспечивают участие обучающихся в районных, городских, областных, всероссийских спортивных мероприятиях, аттестуют обучающихся по итогам года.

Российский спорт как сфера деятельности образа жизни находится на стадии трансформации. Одни виды популярны и развиты, другие незаметно исчезают. Наше государство активно борется к выработке привычки здорового образа жизни, а именно – регулярные занятия физической культурой и спортом.

Целью физической культуры и спорта является расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенным условием труда и общественной деятельности человека. Социальная функция физической культуры – воспитание всесторонней и гармонично развитой личности.

Потребности физической культуры: в познании, в идентичности собственного «Я», в эстетическом наслаждении, в движении и физических нагрузках, в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в общении, в проведении свободного времени в кругу друзей, в развлечении, в эмоциональной разгрузке, в соревновательных состязаниях. Роль спорта в формировании здорового образа жизни несет в себе три составляющих: мотивация, воля и деятельность. Физическая нагрузка является мощным тренировочным, оздоровительным и профилактическим средством, оказывает положительное воздействие на организм, если она в каждом конкретном случае будет соответствовать уровню здоровья и функциональным возможностям занимающегося.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводится с использованием системного анализа, который включает в себя статистические методы и модели для изучения взаимосвязей между экономическими и социально-образовательными переменными, такими как расходы на образование и уровень физической активности.

Корреляционно-регрессионный анализ был использован в общей форме для оценки степени зависимости между различными параметрами, такими как уровень образования и здоровье, с использованием математических моделей.

Мета-анализ проводился для систематического обзорного исследования литературы, выявления и анализа обобщенных данных о влиянии физического воспитания на экономические и социальные показатели.

Математический подход нашего исследования включает в себя использование статистических моделей, в частности, коэффициента корреляции, чтобы измерить степень линейной связи между уровнем образования и здоровьем. Когда у нас есть значимая корреляция, регрессионный анализ поможет уточнить характер этой связи, предсказывая, насколько изменения в уровне образования могут влиять на здоровье.

Квантитативные и качественные исследования применялись для совмещения количественных данных с качественными, обеспечивая полное понимание воздействия физического воспитания. [3]

Нормативный анализ включал изучение правовых и нормативных документов, регулирующих физическое воспитание в системе образования.

Делиберативный дискурс подразумевал участие в обсуждениях с заинтересованными сторонами для получения широкой перспективы и учета разнообразных мнений.

Мы предполагаем, что систематическое улучшение организации физического воспитания в образовательных учреждениях сформирует положительный эффект, оказывающий воздействие на экономические и социальные показатели общества.

Гипотеза исследования основана на предположении, что активное физическое воспитание, взаимодействующее с образовательным процессом, не только повысит уровень здоровья и активности студентов, но также окажет каскадный эффект на их производительность, социальные навыки и общественную активность.

В педагогическом контексте мы рассматриваем интеграцию физического воспитания как возможность создать синергию между физической активностью и учебными предметами. Этот подход основан на концепции "интегрированного обучения", где физическая активность становится неотъемлемой частью учебной программы, способствуя более глубокому усвоению материала.

Когда говорим об интегрированном обучении в рамках физического воспитания, мы подразумеваем тесное взаимодействие физических упражнений с учебными занятиями.

Интегрированное обучение в рамках физического воспитания предоставляет уникальные возможности для объединения активности и учебного материала. Рассмотрим конкретные примеры и практические сценарии данного подхода:

Математика в движении:

Представим, что студенты изучают геометрию. Вместо того чтобы изучать теоретические понятия на доске, они могут провести активный урок на спортивной площадке, где измерения и расчеты связаны с физической активностью. Например, определение расстояний между точками на поле или использование геометрических форм в физических упражнениях.

История в движении:

Изучение исторических эпох может быть интегрировано с физической активностью. В нашу эпоху стремительно вошло новое направление.

«Фиджитал» является комбинацией двух английских слов *physical* и *digital*. Таким образом, фиджитал-спорт — это объединение классического и киберспорта в единое целое, новый вид спорта, который сочетает традиционные дисциплины с виртуальными состязаниями. К спорту относятся все дисциплины, основанные на реальных видах спорта: футболе, хоккее, автогонках, единоборствах, скейтбординге – чем угодно. Главное – подобрать каждому виртуальный симулятор или достаточно близкий аналог среди видеоигр.

В конце января в России официально признали Фиджитал-спорт. Направление является симбиозом компьютерных дисциплин и традиционных видов спорта.

Тактика. В основе этой категории — не классические дисциплины, а киберспорт. Если точнее — многопользовательские шутеры. Участники соревнуются в одной из игр: Counter-Strike 2, Warface, Standoff 2 или любой другой на выбор организаторов турнира.

В отличие от категории «Спорт», в «Тактике» цифровой и физический этапы не всегда одинаково важны для результата. Например, в плей-офф Игр будущего команды играют в лазертаг только в случае ничьей в видеоигре.

Стратегия. Еще одна категория, основанная на киберспорте. Набор игр тоже может меняться. На Играх будущего – сюда входят многопользовательский симулятор «Мир танков» и МОВА-игры, Dota 2 и мобильная Mobile Legends: Bang Bang.

Как и в «Тактике», физический и цифровой этапы могут непропорционально влиять на результат. На Играх будущего основной призовой фонд категории «Стратегия» разыграют в виртуальных соревнованиях. Финалисты каждой дисциплины дополнительно сыграют один фиджитал-финал в выбранном ими виде спорта, победители получат бонусный приз.

Если киберспортсмен играет в «Dota 2» участник должен сдать по одному из комплексов упражнений по ГТО. Каждый участник должен выполнить один норматив на золотой, серебряный или бронзовый знак отличия. Если золотой значок – команде присваивается 10 очков. На выбор: сгибание и разгибание рук, пресс, прыжок в длину, либо челночный бег 3/10. Отжаться на золото - 44 раза.

Игры будущего состоялись 23 февраля - 2 марта 2024 года в Казани. Участвовали 2000 человек из разных стран.

Студенты Уфимского университета науки и технологии осваивают новый вид Фиджитал игр, который сочетает в себе спорт обычный, классический и виртуальный. Также дисциплины требуют от игроков прокачки цифровых навыков и физической подготовки одновременно. Не достаточно заниматься одним видом деятельности без другого, идет погружение в будущее – Киберспорт. Главный атрибут фиджитал игр – это система виртуальной реальности, в ходе прохождения нужно перемещаться и бегать, владея не только компьютерной мышью, но и использовать руки и ноги. На каждом шагу прохождения игры существуют препятствия.

В Сургуте провели первые в России учебно-тренировочные сборы по фиджитал спорту. Подготовка велась в Москве – Центр спортивной подготовки «Атлант».

26-27 февраля соревнования прошли в Москве. Тщательно отбиралась сборная команда. Виды подразделяют на индивидуальные и командные.

Существуют пять дисциплин: «Dota 2» + физическая дисциплина, «Valorant» + «Лазертаг», «Just Dance», «Beat Saber» - соревнования в виртуальном пространстве + «digital». Это станет отбором на Фиджитал игры в Москве, где призовой фонд станет 1200 долларов за первое место.

Just Dance – это серия танцевальных игр, пожалуй, лучшее, что предлагает жанр: с большим количеством лицензированных треков от популярных исполнителей, дорогим продакшеном и, с относительно недавних пор, постоянной подпиткой свежим контентом. Если раньше каждая часть линейки представляла собой самостоятельное произведение, то сейчас Ubisoft развивает игры в рамках сервисной модели, мотивируя геймеров постоянно возвращаться на виртуальный танцпол.

Одна из целей фиджитал-спорта – устранение сильного разрыва между поколениями. Если они будут следить за игрой вместе, молодые люди могут обратиться к активному образу жизни, те кто постарше – к цифровой культуре. Если посмотреть на мировые исследования, то средний возраст олимпийских зрителей в среднем составил 52 года и продолжает расти. Средний возраст зрителей киберспорта 22-24 года.

В Красноярском колледже олимпийского резерва прошли первые всероссийские игры по фиджитал-спорту среди студенческих команд: фиджитал-футбол, баскетбол, фиджитал-керлинг (спортивная площадка и ледовая арена). Развивается тактическое мышление, скорость реакции и коммуникация. Задание киберспортсменов – подняться на физическую площадку «Counter-Strike 2» с «Лазертаг» (10 таймов по 3 минуты). Игры будущего привлекают к участию клубы, пройдя командный отбор.

Человек должен быть гармонически развитым в любом пространстве, как в физическом, так и в цифровом. Спорт - норма жизни! Если игрок хочет добиться результатов, ему необходимо тренироваться с более сильными соперниками. Цифровая трансформация спорта – современный вектор развития и формирования здоровой российской нации! [4]

Язык и физическая активность:

В рамках изучения иностранного языка студенты могут выполнять физические упражнения, следуя указаниям на этом языке. Это способствует интеграции лингвистических навыков с физической активностью, делая процесс обучения более интересным и эффективным.

Наука и физическая активность:

Пример: Изучение физиологии и анатомии может быть усвоено студентами через участие в спортивных мероприятиях. Они могут изучать строение и функции тела в контексте своих физических возможностей, что делает учебный материал более наглядным и применимым.

Улучшенное физическое здоровье может снизить частоту болезней и медицинских расходов как у студентов, так и в долгосрочной перспективе в обществе в целом. Это, в свою очередь, может способствовать уменьшению общих затрат на здравоохранение.

Спортивные занятия и командная работа могут способствовать развитию социальных навыков у студентов, что может повысить общественную активность в будущем.

Успешная интеграция физического воспитания с различными видами спорта может способствовать развитию спортивной индустрии, создавая новые возможности для трудоустройства и стимулируя экономический рост. Предполагается, что физическая активность и забота о здоровье могут снизить социальные проблемы, такие как агрессия и девиантное поведение, что в конечном итоге приведет к сокращению издержек, связанных с правопорядком и общественной безопасностью.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе анализа было обнаружено, что интеграция физической активности в учебные программы оказывает положительное воздействие на мотивацию студентов к учебе. Это свидетельствует о потенциале интегрированных уроков в формировании положительного отношения к учебе, что влияет на общую успеваемость. Однако выявлены определенные трудности в процессе интеграции.

Ограниченное количество времени в учебном графике остается значимым фактором, затрудняющим полноценное внедрение физической активности в рамках образовательного процесса. Это создает вызовы в организации интегрированных уроков, так как учителя сталкиваются с ограниченными ресурсами времени.

Некоторые педагогические трудности также выявлены в контексте подготовки учителей к проведению интегрированных уроков. Недостаток опыта и образовательных ресурсов может замедлить процесс успешной реализации данного подхода.

Тем не менее, наши результаты подчеркивают потенциал для дальнейшего развития интеграции физического воспитания в образовательные системы. С

учетом выявленных вызовов, расширение ресурсов для обучения педагогов и выделение дополнительного времени для физической активности могут содействовать успешному внедрению интегрированных уроков.

Таким образом, наше исследование подчеркивает не только положительные эффекты, но и важность решения проблем и трудностей внедрения интегрированного физического воспитания в современные образовательные практики.

**Заключение и выводы.** Мы приходим к выводу, что интеграция физического воспитания с учебными предметами предоставляет значительный потенциал для улучшения образовательного процесса. Положительные эффекты в виде повышения мотивации, улучшения общей успеваемости и развития социальных навыков студентов подчеркивают важность интегрированных методов обучения.

Однако наши выводы также выявили ряд вызовов и трудностей, с которыми сталкиваются образовательные системы при реализации интегрированных подходов. Ограниченное количество времени, недостаток ресурсов и потребность в более глубокой подготовке педагогов являются факторами, которые требуют внимания и решения.

В контексте этих выводов, предлагаемые перспективы включают в себя разработку и внедрение дополнительных образовательных программ для педагогов, направленных на подготовку к интеграции физической активности в учебный процесс. Также важно рассмотреть возможности расширения времени, выделенного для физического воспитания, с целью создания более гибких образовательных графиков.

В целом, наше исследование подчеркивает важность интеграции физического воспитания в образовательные программы, с учетом существующих трудностей. Мы надеемся, что наши выводы станут отправной точкой для обсуждения и разработки эффективных стратегий, способствующих созданию более здоровых, мотивированных и активных обучаемых.

### **Список источников**

1. Исследование влияния адаптивной технологии на физическую активность и академическую успеваемость студентов вуза / Р. Ш. Гарифуллин, Р. Р.

Хайруллин, И. А. Зенуков [и др.] // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9, № 4. – С. 99-106.

2. Мочалов Н. С., Хабибуллин И. М. Влияние физического воспитания на академическую успеваемость и общую эффективность образовательного процесса // Физическое воспитание молодежи и студенческий спорт в современном обществе: проблемы и перспективы развития, подготовка спортивного резерва: Сборник статей по материалам Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 17 ноября 2023 года. – Йошкар-Ола: АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт», 2023. – С. 106-109.

3. Саламатов, М. Б. Физическая культура и повышение выносливости студентов гуманитарного института: новые перспективы исследования // Приоритетные и перспективные направления российской науки в условиях геополитической нестабильности: Материалы XXII Всероссийской научно-практической конференции, Рязань, 25 сентября 2023 года. – Рязань: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "Концепция", 2023. – С. 121-122.

4. Рыжкин Н.В., Корбан А.Н., Бровашова О.Ю., Тумасян Т.И. Приоритетные направления физической культуры // Sciences of Europe. 2019.№35-4(35).URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prioritetnyenapravleniya-fizicheskoy-kultury>.

### **Сведения об авторах**

*Капацына Татьяна Владимировна* – ассистент кафедры физической культуры Донецкого национального технического университета, г. Донецк, ДНР, e-mail: [ckjdfhm122@mail.ru](mailto:ckjdfhm122@mail.ru), Spin-код: 6515-6895

*Зубко Ирина Васильевна* - старший преподаватель кафедры физической культуры Донецкого национального технического университета, г. Донецк, ДНР, E-mail: [ierusalimova-zubko@mail.ru](mailto:ierusalimova-zubko@mail.ru), Spin-код: 8088-8410.



## КИБЕРСПОРТ КАК НОВАЯ ВОСТРЕБОВАННАЯ ДИСЦИПЛИНА

В.Е. Максимов, И.К. Спирина

*Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия*

**Аннотация.** Современный мир не стоит на месте, прогресс становится всё более заметным. Появляются новые виды спорта, одним из которых является киберспорт, ставший одним из самых обсуждаемых явлений с 2021 года как в России, так и в других странах мира. Киберспорт – это соревновательная составляющая компьютерных многопользовательских игр с денежными призовыми фондами, представляющий собой связь между видеоиграми, спортом, бизнесом и средствами массовой информации. В статье рассматривается киберспорт как новая востребованная дисциплина. Представлены причины популярности киберспорта. Описывается киберспортивное распространение.

**Ключевые слова:** киберспорт, стриминг, видеоигры, прямые трансляции, игроки, онлайн-сообщества

**Актуальность** темы обусловлена тем фактом, что киберспорт становится все более востребованной дисциплиной в современном мире. С каждым годом количество людей, увлеченных киберспортом, растет, а турниры по компьютерным играм привлекают все больше зрителей и спонсоров.

Киберспорт, или электронный спорт, относится к соревновательной игре в видеоигры. Это означает, что команды или отдельные лица соревнуются друг с другом в данной видеоигре, чтобы увидеть, кто сможет достичь лучшего результата или соответствовать определенному критерию. В большинстве случаев киберспорт проводится через лиги, таблицы лидеров и турниры, где игроки представляют команды и клубы, спонсируемые различными организациями для оказания поддержки этим игрокам. Раньше офлайн-мероприятия и турниры, в которых соревновались игроки, были одними из самых просматриваемых и популярных событий, поскольку получить игровой рекорд было практически невозможно. Ситуация изменилась с появлением прямых трансляций. Сегодня стри-

минг широко используется в качестве посредника на киберспортивных мероприятиях, а большинство стриминговых платформ даже позволяют зрителям участвовать в живом чате, что во многом способствовало популярности просмотра киберспортивных событий [1].

**Цель исследования** заключается в выявлении особенностей киберспорта как новой востребованной дисциплины.

Помимо игр, потребители киберспорта получают удовольствие, наблюдая за игрой других, особенно если они исключительно одаренные игроки. Пассивный киберспорт (наблюдение за киберспортом) даже проник в подсознание геймеров и публики до такой степени, что League of Legends Worlds 2020 в Китае посмотрели 3,8 миллионов человек [5].

**Методы и организация исследования.** Для изучения киберспорта использовался анализ литературных данных.

Можно сказать, что люди занимаются киберспортом по разным причинам. Первый мотив – бегство от обязанностей повседневной жизни, которое достигается посредством соревновательной игры. Второй мотив — эстетика, которая достигается за счет участия в киберспортивных мероприятиях. Третий мотив — это обучение, полученное в результате изучения киберспортивных практик. Четвертый мотив — удовольствие, которое получаешь от просмотра киберспортивных трансляций. Мотивы занятий киберспортом формируются несколькими субъектами рынка, такими как компании, производящие видеоигры, сами игроки, онлайн-сообщества, учреждения и группы интересов.

Киберспорт представляет собой связь между видеоиграми, спортом, бизнесом и средствами массовой информации. Несмотря на это, киберспорт публично не воспринимается как электронная версия традиционных видов спорта, таких как футбол, баскетбол, легкая атлетика, довольно распространено, что симуляторы классических видов спорта также считаются киберспортом, и по ним организуются турниры. В основном это симуляторы FIFA, NHL и NBA2K [4].

Не все видеоигры обладают основными характеристиками, позволяющими считать их киберспортом. Чтобы видеоигра считалась киберспортом, она должна содержать некоторые объективные значения, которые можно использовать для сравнения производительности игроков или команд в игре. Эти значения могут варьироваться от одной игровой платформы к другой. Например, в одной видеоигре задача игроков состоит в том, чтобы победить своих противников, а в другой игре об их результатах можно судить по их окончательному игровому счету.

Из-за необходимости этих игровых функций киберспорт в основном организован вокруг определенных игровых жанров, таких как многопользовательская онлайн-боевая арена, сокращенно МОБА, шутер от первого лица, сокращенно FPS (например, Counter-Strike: Global Offensive, Valorant), стратегия в реальном времени, (например, Starcraft 2), коллекционная карточная игра, сокращенно CCG (например, Hearthstone, Magic The Gathering Arena) или спортивные симуляторы, такие как FIFA, NHL, NBA2K. Однако не является исключением и то, что киберспорт также свободно формируется вокруг игровых субкультур, как и в традиционных видах спорта. Например, из-за пандемии, вокруг онлайн-шахмат сформировалась действительно большая киберспортивная база. Большинство популярных киберспортивных видеоигр также включают в игровую механику ряд информационных асимметрий, которые создают стратегическую и драматическую напряженность между игроками. Наиболее характерным примером такой асимметрии является игровой элемент под названием «туман войны», прославившийся благодаря стратегии в реальном времени Starcraft 2. Он предполагает закрытие части карты, чтобы игроки не могли напрямую видеть, что происходит на неизведанной территории. Этот элемент также широко используется при трансляции киберспортивного контента для зрителей. Хотя действие, показываемое зрителям, освобождено от тумана войны, режиссер передачи имеет возможность выбирать, что он хочет показать зрителям, а что он хочет от них скрыть в данный момент [2].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе анализа литературных данных было установлено, что киберспорт знакомит зрителя в основном через крупные киберспортивные мероприятия. Под этим можно понимать различные кульминации лиг, турниров и показательных матчей. Эти игровые мероприятия предоставляют важную возможность для массового маркетинга и продвижения цифровой индустрии в рамках более широкого понимания конкурентных игр в экономике впечатлений. Возвращаясь к истокам киберспорта, можно увидеть, как активность в сфере соревновательных игр выросла с развитием событийного маркетинга и экономики впечатлений. Со временем осведомленность общественности о соревновательных играх изменила положение игроков и болельщиков в рекламном цикле, который регулирует синергию между соревновательными играми, публичными мероприятиями, просмотром, маркетингом и бизнес-стратегиями. Если сосредоточиться конкретно на маркетинге, то самым

удивительным аспектом киберспорта для маркетологов является не беспрецедентный рост и глобальное присутствие, которыми киберспорт может похвастаться в настоящее время, а ценности, которые он несет с момента своего появления в конкурентных компьютерных играх. Рынок конкурентных игр практически не включает в себя физические продукты и лишь несколько услуг (например, подписка на компьютерные игры, трансляции видеоигровых событий). Вместо этого продукт, наиболее ценный потребителями киберспорта, — это опыт, связанный с этой формой потребления. Этот опыт может иметь разную ценность для потребителя в зависимости от того, непосредственно ли он в нем участвует или просто наблюдает. Если игрок непосредственно в нем участвует, опыт приобретает воспитательную ценность или бегство от реальности. В той степени, в которой опыт приобретается от просмотра киберспорта, его ценность либо эстетическая, либо информационная [3].

**Заключение и выводы.** Киберспорт как новая востребованная дисциплина действительно актуален и имеет перспективы для дальнейшего развития. Киберспорт по большей части несёт коммерческий характер, его актуальность со временем будет становиться все больше, так как с каждым годом в нашем мире появляется множество возможностей, а значит у молодёжи будет гораздо больше интересов.

### Список источников

1. Биккузин С.А., Шамсутдинов Ш.А. Влияние киберспорта на здоровье // Теория и практика современной науки. 2023. №5 (95). С. 56-59.
2. Ключников Н.И. Экономическая сущность киберспорта // Вестник науки. 2019. №6 (15). С. 69-72.
3. Солнцев И.В. Экономика киберспорта // Инновации. 2018. №5 (235). С. 62-67.
4. Сутырина Е.В. Киберспорт: право и бизнес // Отечественная юриспруденция. 2019. №1 (33). С. 13-19.
5. Штанько Д.И. Инвестиции в киберспорт // Инновационная наука. 2017. №12. С. 133-136.

## Сведения об авторах

*Максимов Вадим Евгеньевич* – студент 4 курса кафедра адаптивной физической культуры, [froschanel@gmail.com](mailto:froschanel@gmail.com), Spin-код.

*Спирина Ирина Константиновна* – кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия.

E-mail: [spirik70@mail.ru](mailto:spirik70@mail.ru), Spin-код: 9891-1638.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КИБЕРСПОРТА В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Л. Ю. Павлютина, М. В. Бугай

*Омский государственный технический университет,*

*г. Омск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены особенности развития киберспорта в Омском государственном техническом университете. Раскрыты вопросы формирования сборной команды ОмГТУ по киберспорту, проведен анализ их выступлений. Успешное участие спортсменов по киберспорту в соревнованиях различного уровня позволяет говорить об эффективном развитии данного вида спорта в техническом вузе. Киберспорт является одним из перспективных направлений в современном студенческом спорте.

**Ключевые слова:** киберспорт, студенты, технический вуз.

**Актуальность и цель исследования.** Современный технический прогресс общества наблюдается во всех сферах деятельности, в том числе и в теории и практике физической культуры и спорта. Появляются новые виды спорта, один из них киберспорт. Киберспорт является соревновательной деятельностью, реализующейся в виртуальном пространстве, проектируемом с помощью компьютерных технологий (видеоигр). Как вид спорта, киберспорт, впервые был признан в России [2]. За последнее десятилетие развитие компьютерного спорта достигло широких социокультурных масштабов, он признан в качестве официального вида спорта во многих странах. С 2017 года киберспорт является Олимпийским видом спорта второго порядка. В настоящее время МОК разрешил включение данного вида спорта в программу Олимпийских игр 2024 года [4].

Киберспорт среди студенческой молодежи способствует развитию информационного социума. Так крупными соревнованиями в нашей стране являются киберспортивный турнир «Битва за науку» (2022 г.), в 2024 году планируется проведение турнира «Игры будущего» по фиджитал – спорту (г. Казань), на основе традиционного спорта и компьютерного. Востребованность данного вида спорта в обществе актуализирует тему исследования.

**Цель исследования:** описание особенностей развития киберспорта в ОмГТУ.

**Методы и организация исследования.** В качестве методов исследования использовался анализ научно-педагогической литературы, анализ и обобщение турниров по киберспорту среди студентов вузов Омской области.

Организация исследования проходила в два этапа: на первом осуществлялось изучение литературных источников, постановка цели исследования; на втором этапе проводился анализ достижений сборной команды по киберспорту ОмГТУ на региональных турнирах по Омской области, формулировались выводы исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В Омском государственном техническом университете киберспортом начали заниматься студенты с 2017 года, когда данный вид спорта был включен в выставочный вид на спартакиаде высших учебных заведений города Омска. Основными сложностями стала организация студентов в сборную вуза. В последующем с помощью разработанной концепции при отборе членов сборной команды по киберспорту, позволило оптимизировать состав сборной вуза и повысить результаты по определенным дисциплинам [1]. Так, в 2017 году сборная по киберспорту ОмГТУ на спартакиаде среди вузов Омской области заняла 3 место, в 2018, 2019 годах завоевала 1 место. Кроме этого, в 2018 году сборная ОмГТУ по киберспорту стала чемпионом во «Всероссийской киберспортивной студенческой лиге», была 4 на этапе Сибирского федерального округа.

Следующим этапом развития киберспорта является официально зарегистрированное региональное отделение межрегиональной физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация электронного спорта» по Омской области (август, 2021 г.). В рамках данной организации реализуется популяризация и развитие киберспорта, которая объединила студентов вузов Омска, и позволило создать Киберспортивную студенческую лигу Омской области. В настоящее время функционируют киберспортивные студенческие сообщества вузов нашего региона, в том числе и в ОмГТУ [3].

Команда по киберспорту ОмГТУ выступает по пяти дисциплинам: боевая арена - Dota 2, тактический трехмерный бой - Counter-Strike: Global Offensive, Hearthstone, стратегия в реальном времени - StarCraft II, соревновательные головоломки - Clash Royale. В состав сборной команды по киберспорту ОмГТУ входят 14 студентов. Результаты турниров по киберспорту команды ОмГТУ представлено в таблице.

Таблица – Результаты команды ОмГТУ в региональном этапе ВКСЛ по Омской области

Год выступления	Достижение
2021	1 место
2022	1 место
2023	2 место

Необходимо отметить выступление команды киберспортсменов ОмГТУ в турнире по компьютерному спорту, дисциплина Dota 2, в рамках XIII Всероссийского фестиваля студенческого спорта в г. Ставрополе (ноябрь, 2023), где из 24 команд представляющих свой регион, наша сборная заняла 9 место.

**Заключение и выводы.** Таким образом, успешное участие спортсменов ОмГТУ по киберспорту в соревнованиях различного уровня позволяет говорить об эффективном развитии данного вида спорта в техническом вузе. Киберспорт является одним из перспективных направлений в современном студенческом спорте.

### Список источников

1. Толстогузов Е. С., Бугай М. В. Формирование и развитие киберспорта в техническом университете // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы Всерос. науч. - практ. конф. с междунар. участием. 2019. С. 233-236.

2. Тютюков В. Г., Харин В. С., Капунов Е. А., Никифорова А. А., Бородин П. В. В мире спорта равный среди равных: краткая история становления киберспорта // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всерос. науч. - практ. конф., посвященной 75-летию Великой Победы, Хабаровск, 2020. С. 289-296.

3. Федерация электронного спорта Омской области. URL: [https://vk.com/ipo\\_est\\_55](https://vk.com/ipo_est_55) (дата обращения: 04.12.2023).

4. Фиджитал – игры как интегрирование спорта и киберспорта внутри соревновательных дисциплин / И. А. Седов, Ю. С. Красильникова, Д. С. Трусова, В. В. Антонова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 411-414.



## Сведения об авторах

*Павлютина Лионелла Юрьевна* – доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук, доцент (Россия), Spin-код автора: 8300-7959, E-mail: guchina7lina@mail.ru

*Бугай Максим Валерьевич* - старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, (Россия), Spin-код автора: 2264-4960, E-mail: maksim559155@mail.ru.

## РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА КАК ЦИФРОВОЙ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

И. И. Пугачева<sup>1</sup>, А.П.Федоров<sup>1</sup>, З. В. Соломенная<sup>2</sup>

*Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского, г. Донецк, Донецкая Народная Республика*

**Аннотация.** В статье рассмотрен киберспорт как новый официально признанный вид спорта в Российской Федерации. В связи с ростом популярности, в статье представлен анализ аудитории киберспорта с 2020 года с прогнозом до 2025 года, определена доля участия стран мира в киберспортивной сфере, а также рассмотрен глобальный рынок киберспорта как объект инвестиций крупнейших мировых компаний и его дальнейшее развитие как новой цифровой спортивной дисциплины. Основное содержание исследования составляет анализ интереса к инвестициям в эту сферу со стороны крупнейших компаний мира. В работе выяснены особенности неуклонного роста и развития киберспорта, отрасли, которая стала значимой и привлекательной для миллионов людей по всему миру. Выявлен основной двигатель роста киберспорта.

**Ключевые слова:** киберспорт, игроки, соревнования, турнир, цифровые технологии.

**Актуальность и цель исследования.** В современном мире в условиях цифровых технологий одним из наиболее актуальных вопросов является процесс цифровизации. Уже сегодня цифровизация внедряется во все сферы жизни человечества: различные виды работы, учебный процесс, научная деятельность и финансовые отношения значительно преобразовались под действием цифровизации, которая облегчила человечеству работу, позволяя выполнять ее быстрее и корректнее. Не исключением стала и сфера спорта. Многие люди до сих пор задают вопросы на тему совместимости компьютерных игр и профессионального спорта, ведь это совершенно разные сферы деятельности, как кажется на первый взгляд. Словосочетание «компьютерные игры» вызывают ассоциации с легкомыслием и развлечениями, однако уже более пятнадцати лет назад киберспорт признан официальным видом спорта в России, а во всем мире проходит огромное

количество турниров, за которыми в режиме онлайн наблюдает миллионная аудитория, по размеру сравнимая с аудиторией других видов спорта.

**Методы и организация исследования.** Данная статья направлена на решение задач теоретической части и определение киберспорта как цифрового спорта будущего с дальнейшим прогнозом развития, наибольшее распространение в данной работе получили метод теоретического анализа и анализа документальной литературы, а также математико-статистический метод.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Киберспорт – это индивидуальные или командные соревнования в виртуальном пространстве. Его суть заключается в активных состязаниях игроков для многопользовательских компьютерных игр в режиме реального времени с командным взаимодействием и разработкой общей тактики для одержания победы.

За последние годы киберспорт стал все более популярным, привлекая внимание миллионов людей по всему миру. Подобно традиционному спорту, киберспорт выделяется значительной физической и психологической подготовкой игроков. При этом, обладая цифровой основой, киберспорт позволяет достичь нового уровня соревновательности и требует особых навыков и стратегий для победы.

29.04.2016 года в России официально признали киберспорт видом спорта среди спортивных дисциплин и включен в соответствующий реестр. Этот приказ позволяет проводить официальные соревнования по компьютерному спорту под руководством Министерства спорта и открывает возможность присвоения разрядов на основе рейтинга и разработке программ по подготовке судей и тренеров, например, «Мастер спорта России, Заслуженный мастер спорта и др.). [1, 2]

Киберспорт можно сравнить с мировым чемпионатом кольцевых гонок «Формула-1»: так же, как и в автоспорте на киберспортивных соревнованиях состязаются не только технологии, но и люди, которые управляют ими. Киберспорт сопоставим и с шахматами, ведь они так же являются видом спорта. Однако в сравнении с бегом или тяжелой атлетикой, шахматы не представляются как типичный спорт с физической активностью и атлетическими навыками, так же, как и киберспорт соответственно. Многие люди уверены, что шахматы – это логическая игра с определенной последовательностью и тактикой игры, направленная на развитие и совершенствование мышления, а киберспорт – это рутинные и шаблонные действия, не представляющие из себя даже интеллектуальной нагрузки. Есть и те, кто и шахматы не считает спортом. Тем не менее, несмотря

на непринятие людьми таких дисциплин как спортивных, факт остается фактом: шахматы сочетают в себе элементы спорта, искусства и науки, так как спорт – это про борьбу, достижение новых высот, преодоление и работа над собой и стремление одержать победу.

Одним из ключевых аспектов киберспорта является его цифровая природа. В отличие от традиционных видов спорта, киберспорт требует высокой технической оснащенности и подготовки, так как основным инструментом игрока является компьютер. Это предоставляет возможность производителям игр и спонсорам вкладывать значительные суммы денег для привлечения талантливых игроков и создания условий для развития киберспортивных команд.

Что же касается киберспорта, то президент Федерации компьютерного спорта России Дмитрий Смит уверен, что традиционный и компьютерный спорт не имеют различий, так как киберспорт – это соревнования между командами или двумя людьми, а не между человеком и компьютером. Такие состязания предусматривают интеллектуальный труд, а компьютер выступает лишь спортивным инвентарем. Игры, которые относятся к данной сфере не представлены как классические игры с прописанным сюжетом и скриптованными действиями. Игры для компьютерного спорта не имеют сюжета, являются краткосессионными и обеспечивают равные условия для игроков. Помимо этого, у них развивается интуиция, хитрость, аналитические способности, умение ориентироваться и принимать решения в трудных ситуациях. Киберспорт включает в себя проявления командного и индивидуального спорта. Не стоит забывать и про наличие азарта и больших денег, которые так же присутствуют в любом из видов спорта. В противовес сказанному, можно отнести сидячий образ жизни, относящийся к спорту как противоположный элемент, минимальные физические нагрузки при подготовке к турнирам, в то время как спортсмены до последнего выжимают из себя силы, отсутствие спортивных эмоций и др. Однако учитывая эти факторы, профессиональные киберспортсмены уделяют много времени своему физическому здоровью, так как один единственный шаг может привести игрока как к победе, так и к поражению, и именно от этого шага зависит исход игры. И для того, чтобы игра закончилась победой, игрок должен иметь реакцию и скорость мышления, а достичь высоко уровня этих качеств можно лишь при наличии хорошего физического состояния и подготовки.

Безусловно, киберспорт не сопоставим с тяжелой атлетикой или фигурным катанием, однако, чем он отличается от всеми признанных шахмат или стрельбы

из лука? Игроки так же стремятся к победе и соревнуются с таким же азартом и спортивных духом, как и в любом из видов спорта.

Так или иначе, отношение людей к киберспорту на сегодняшний день неоднозначное: кто-то считает его видом спорта, а кто-то имеет противоположное мнение на этот счет. Говоря о дальнейшем развитии компьютерного спорта как спортивной дисциплины, рассмотрим некоторые показатели, которые докажут его популярность во всем мире.

Примечательно то, что и без того большая аудитория киберспорта растет и с каждым годом имеет тенденцию роста. В доказательство этих слов представим следующие данные на рис. 1 как макроэкономический взгляд на современное состояние и тенденции сферы киберспорта.

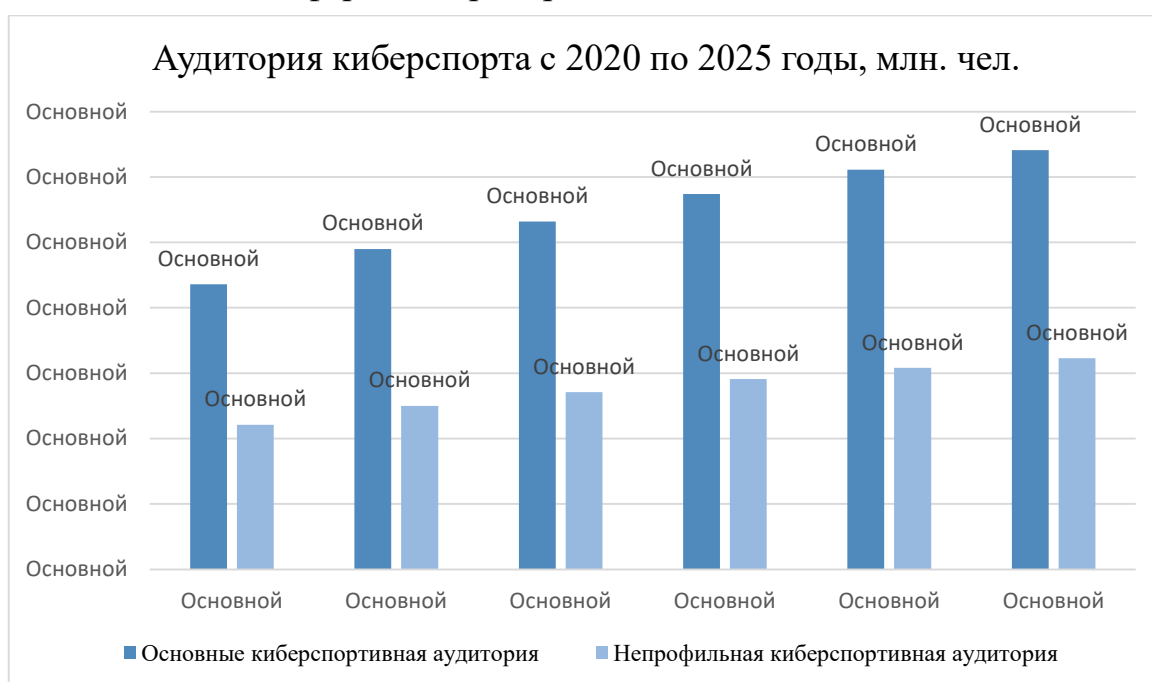


Рис. 1 – Аудитория киберспорта с 2020 по 2025 годы [3]

В 2023 году глобальная аудитория сферы киберспорта составила 574 миллиона человек, 283 миллиона из которых являются основными энтузиастами киберспортивных соревнований, а остальные 291 миллион – случайные зрители турниров. Отметим, что 2024 и 2025 годы являются прогнозными: в 2025 году основная киберспортивная аудитория увеличится на 8,1% до 641 миллиона человек. Ввиду своей популярности и распространенности, киберспорт является повседневным развлечением молодежи по всему миру, поэтому тенденция к расширению аудитории имеет наиболее вероятный исход (рис.1).

Несмотря на то, что многие до сих пор считают компьютерные игры обычным развлечением, киберспорт является быстрорастущей и популярной сферой,

которую возглавляют и поддерживают несколько киберспортивных мировых компаний. Наиболее популярные компании с их кратким описанием мы представим на рисунке 2.

<b>Tencent</b>	Компания, базирующаяся в Китае, является крупным игроком в индустрии киберспорта. Ей принадлежит Riot Games, создатель популярной игры League of Legends, а также доли в других крупных компаниях, таких как Epic Games и Activision Blizzard
<b>Modern Times Group (MTG)</b>	Шведская компания цифровых развлечений MTG владеет ESL и DreamHack, двумя крупнейшими киберспортивными компаниями в Европе.
<b>Activision Blizzard</b>	Американская компания, создавшая популярные игры, такие как Call of Duty и Overwatch, Activision Blizzard имеет значительное присутствие в индустрии киберспорта.
<b>Electronic Arts (EA)</b>	Известная такими играми, как FIFA и Madden NFL, EA имеет сильное киберспортивное подразделение, которое организует турниры по всему миру.
<b>Nintendo</b>	Японская компания, известная такими франшизами, как Super Mario и The Legend of Zelda, в последние годы Nintendo уделяет все больше внимания киберспорту.
<b>Sony Interactive Entertainment (SIE)</b>	Sony, известная своим брендом PlayStation, также участвует в киберспорте, в основном через свою PlayStation League.

Рис. 2 – Мировые киберспортивные компании

Перечисленные компании вносят свой вклад в развитие киберспорта, способствуют его популяризации и развитию потенциала монетизации. Так как сфера имеет тенденцию к росту, их воздействие будет также возрастать. Благодаря быстрорастущей аудитории компьютерного спорта, возможности его использования как прибыльной сферы трудно переоценить: от спонсорства и подписаний соглашений о партнерстве с брендами до мощной рекламы и получения доходов.

Далее рассмотрим долю участия в киберспорте наиболее вовлеченных стран на рис. 3.

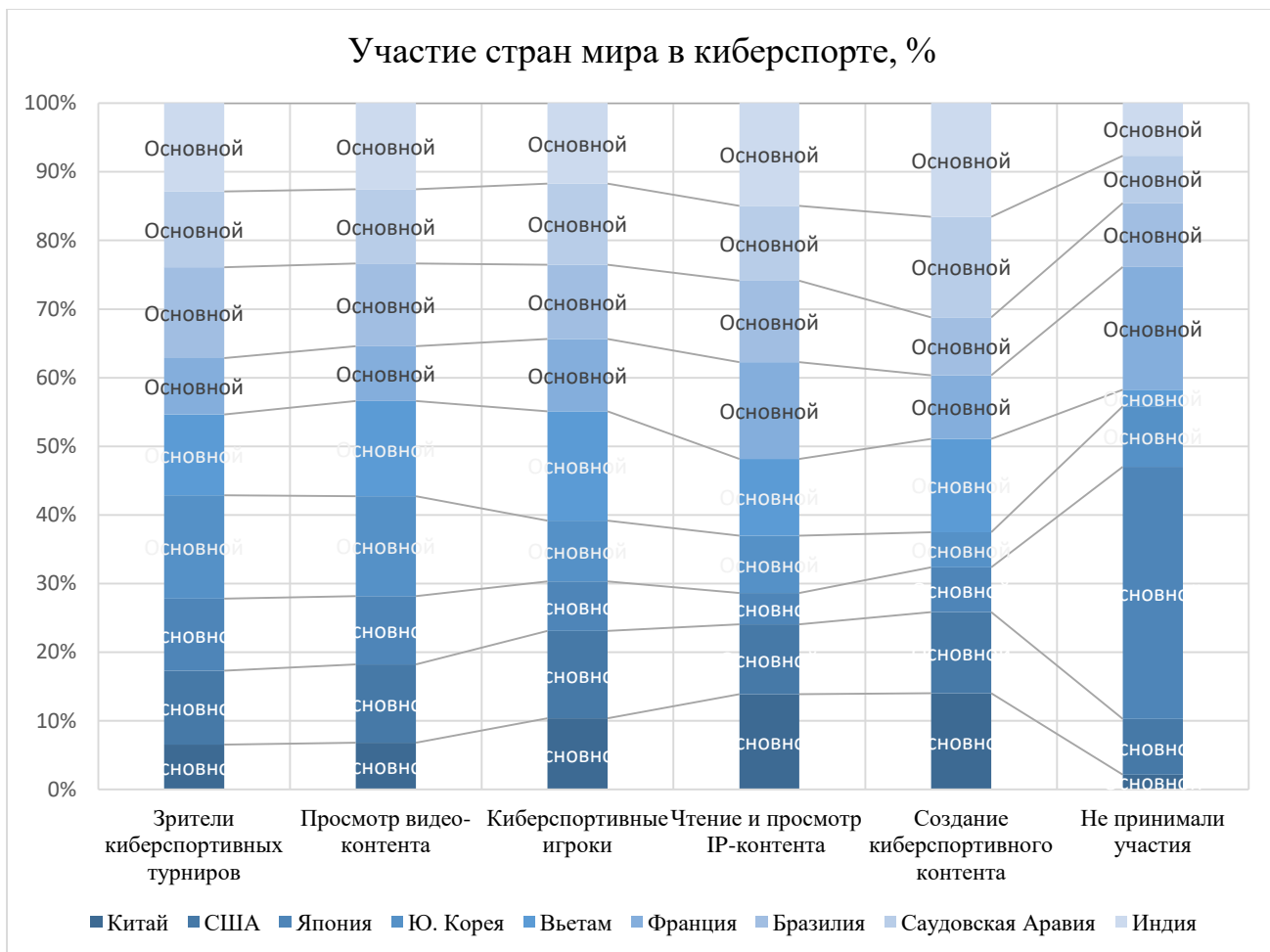


Рис. 3 – Участие стран мира в киберспорте

На рисунке 3 мы можем наблюдать, что респонденты, которые не интересуются киберспортом так или иначе могут участвовать в нем посредством чтения или просмотра киберспортивного IP-контента. Кроме Японии, менее 10% не принимали участие в киберспортивных турнирах, однако доля Китая составляет всего 0,9%. Анализ данных дает понять, что киберспорт стал важной частью жизни людей по всему миру и является не просто развлечением и возможностью отвлечься от реального мира, но способом заработка и объектом вложения инвестиций.

Рассмотрим доходы мирового рынка киберспорта на рисунке 4.

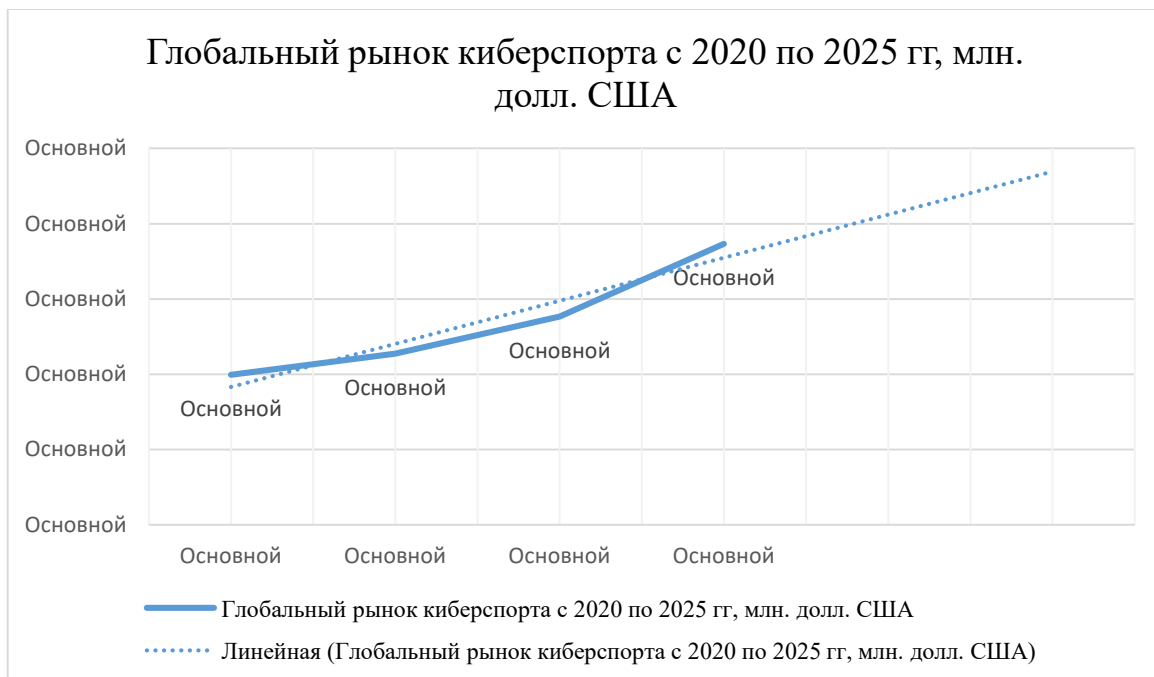


Рисунок 4 – Глобальный рынок киберспорта с 2020 по 2025 гг. [3]

Можно сказать, что в 2020 году доходы составили почти 1 миллиард долларов, в 2021 году доходы выросли на 140,5 миллионов, а в 2022 году – на 247,5 миллионов. 2025 год является прогнозным и доходы составят почти 2 миллиарда долларов. Линия тренда указывает на дальнейшее увеличение доходов в ближайшие годы посредством инновационного подхода в виде внутриигровых покупок, трейдинга, микротранзауий, мерчендайзинга традиционных и краудфандинговых инициатив для призовых фондов и др. способы увеличения доходов в сфере компьютерного спорта.

На основе вышеизложенных данных, можно сказать, что киберспорт является инструментом увеличения возможностей инвестиций: так как отрасль довольно новая и перспективная, есть вероятность ее дальнейшего распространения и популяризации как спортивной дисциплины.

19 февраля 2024 года ФКС России объявила о запуске национальной студенческой лиги киберспорта (НСЛК) всероссийского уровня в текущем году. Турнир объединит множество команд высших и средне-специальных учебных организаций из различных регионов России. Для участия студенты формируют команды, которые должны отвечать следующим требованиям: участники как мужчины, так и женщины в возрасте от 16 до 24 лет, обучающиеся в одном учреждении. Исходя из данных программы, участники лиги киберспорта будут соревноваться в двух многопользовательских играх – Dota 2 и CS 2 в течение трех



этапов. Главное отличие от иного соревнования среди студентов ФКС России Всероссийской киберспортивной студенческой лиги, проходящей в формате спартакиады, заключается в формировании участниками отдельных команд для соревнований в Dota 2 и CS 2 вместо сборных по обеим дисциплинам. По итогам состязаний в каждой из игр будет определен победитель. Призовой фонд турнира составляет 4 миллиона рублей, который будет разыгран на основной стадии. LAN-финал соревнований пройдет в Москве, где встретятся две команды от каждой арены по каждой дисциплине (отметим, что термин LAN (Local Area Network) представляет собой встречи игроков в одном специально оборудованном помещении, где они связаны локальной сетью и участвуют в турнирах, а не из дома через сеть Интернет).

К числу наиболее популярных киберспортивных дисциплин относятся Dota 2, League of Legends, Counter-Strike 2, CS: GO (командные тактико-стратегические игры), серии игр FIFA (симуляторы спортивных игр), StarCraft II: Legacy of the Void (стратегии в режиме реального времени), Mortal Kombat 11 как сюжетное продолжение Mortal Kombat X (путешествие во времени и ожесточенные сражения), Overwatch, 3D shooter (трехмерные шутеры) и др.

**Заключение и выводы.** Подводя итоги, можно сказать, что киберспорт является новым и популярным движением среди молодых людей во всем мире. Проведенный нами анализ подтверждает это вместе с тем фактом, что данная сфера будет иметь положительный тренд развития в ближайшие годы. Причиной этому является большой объем монетизации и популярности проекта, в который вовлечены миллионы людей по всему миру. Немаловажным является тот факт, что именно Россия самая первая страна, которая признала киберспорт официальным видом спорта на государственном уровне. На сегодняшний день нет до конца сформированного общественного мнения насчет компьютерного спорта, и именно на этом этапе важно сформировать положительное отношение общества и донести суть и положительные стороны нового вида спорта путем внедрения образовательных проектов, систематизирующие знания о киберспорте, осуществлять инвестиционную политику в данное направления для проведения активной молодежной политики и поддерживать инициативы по созданию региональных команд по киберспортивным соревнованиям и др. Эти и другие меры позволят в дальнейшей перспективе развить интерес к киберспорту и добиться его признания обществом как полноценной спортивной дисциплины.

Следует отметить, что перспективы развития киберспорта будут тесно связаны с появлением новых технологий и их применением в этой сфере. Развитие виртуальной и дополненной реальности, искусственного интеллекта и интернета вещей могут изменить и усовершенствовать саму структуру киберспортивных соревнований.

В заключение, киберспорт — это не только форма развлечения и соревновательности, но и возможность для творческого самовыражения и профессионального развития. Такой вид спорта без сомнения займет все более важное место в будущем и будет представлять значимый фактор в образе жизни и культуре молодого поколения.

### Список источников

1. Киберспорт в России официально признали видом спорта [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.rbc.ru/rbcfreenews/57580f149a7947bf3ee4c328?ysclid=lt7bi3tdws725522217>.
2. О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта, а также в приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 17 июля 2010 г. № 606 : приказ М-ва спорта порта Рос. Федерации от 29.04.2016 № 470 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://cdn.nmclk.ru/wp-content/uploads/2021/03/1817\\_1.pdf](https://cdn.nmclk.ru/wp-content/uploads/2021/03/1817_1.pdf).
3. Отчет о мировом рынке киберспорта (2023) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://asoworld.com/ru/blog/global-esports-market-report-2023/>.

### Сведения об авторах

*Пугачева Ирина Ивановна* – старший преподаватель кафедры физического воспитания ДонНУЭТ, Spin-код автора: 2277-0875. E-mail: [chikalova74@yandex.ru](mailto:chikalova74@yandex.ru)

*Федоров Андрей Павлович* – кандидат педагогических наук кафедры физического воспитания ДонНУЭТ, Spin-код автора: 5645-9345. E-mail: [fedorofandr@yandex.ru](mailto:fedorofandr@yandex.ru)

*Соломенная Зоя Викторовна* – старший преподаватель кафедры физического воспитания ДонНУЭТ, Spin-код автора: 1383-4560. E-mail: [zoyasolomennaya@mail.ru](mailto:zoyasolomennaya@mail.ru).

**ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-ЦИФРОВЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ И РЕСУРСОВ  
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ**

В. Н. Рыбаков, Л. А. Сорокина

*Алтайский государственный технический университет  
им. И.И.Ползунова, г. Барнаул, Россия*

**Аннотация.** В данной статье были изучены и проанализированы информационно-цифровые технологии и ресурсы в физическом воспитании, а также опыт их использования. Применение инновационных информационно-цифровых средств повышает эффективность обучения студентов в рамках занятий по физической культуре в вузе, у студентов повышается интерес к занятиям, преподавания физического воспитания в вузе, для преподавателей появляется возможность существенно усилить результативность преподавания.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, современные технологии, онлайн-сотрудничество, фитнес-трекеры, мобильные приложения, эффективность.

**Актуальность и цель исследования.** Современные технологии в сфере образования помогают преподавателю в вузе проводить занятия по физическому воспитанию. В вузах разрабатывают рабочие программы дисциплин с применением современных технологических инструментов, используют методики, которые помогают повысить качество преподавания, заинтересованность студентов.

Согласно ФГОС в АлтГТУ им. И.И. Ползунова учебная программа по физическому воспитанию не предполагает ежедневных занятий. Занятия ведутся со 2 по 3 курсы в основном 1 раз в неделю. Физическое воспитание как дисциплина отсутствует на 1 курсе, на котором введен теоретический курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт».

В рамках занятий по физическому воспитанию в учебном процессе мы используем современные цифровые ресурсы, которые способствуют более эффективному восприятию учебного материала студентами и делает самоконтроль бо-

лее оперативным и объективным. Процесс проведения учебного занятия становится более наглядным, и студенты с большим интересом занимаются физической культурой при использовании цифровых ресурсов. Необходимо отметить удобство и эффективность применения информационно-цифровых ресурсов особенно на дистанционном обучении, в силу обстоятельств процесс обучения в вузе периодически предполагает использование дистанционного формата, например, студент освобожден от практических занятий и т.д.

**Цель исследования** – проанализировать применение информационно-цифровых технологий и ресурсов на занятиях по физическому воспитанию в вузе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Данное исследование проводилось в АлтГТУ им. И.И. Ползунова на отделении физической культуры и спорта.

С помощью виртуальных платформ и их индивидуальных функционалов преподавателям и студентам предоставлена возможность обмена опытом, получен доступ к образовательным фото и видео, подкастам (аудиоконтент, доступный для скачивания или онлайн-прослушивания в любое удобное время) и планам занятий. Использование данных онлайн платформ не требует наличия определенных физических и технических средств, что очень удобно в использовании.

В АлтГТУ им. И.И. Ползунова разработали систему дистанционного обучения. Управление информационно-телекоммуникационной поддержки (УИТП) разработало собственную систему дистанционного обучения (LearningManagementSystem, LMS). Система позволяет организовать изучение теоретического материала, представленного в любом электронном формате, выполнение практических заданий, в том числе группами участников курса, просмотр и рецензирование выполненных работ, проведение контроля степени достижения компетенций. Сейчас система проходит опытную эксплуатацию, ведется обучение студентов 3 курса бакалавриата и 1 курса магистратуры. Разработка новой системы дистанционного обучения направлена на практическую реализацию концепции «Цифровой университет» [5].

**Приложения для мобильных устройств.** В настоящее время разработано много мобильных приложений с помощью которых каждый человек может самостоятельно заниматься физическими упражнениями на различные группы мышц или физические качества, задав определенные параметры и условия. Такие

мобильные приложения очень просты в использовании и оперативны в контроле за физической нагрузкой.

Применение мобильных приложений для занятий физическими упражнениями помогают преподавателям и студентам разрабатывать или подбирать определенный набор упражнений в зависимости от решаемых задач, а также оперативно регулировать физическую нагрузку и идет более детальное ознакомление теоретической составляющей любого упражнения.

Например, использование мобильных приложений позволяют мотивировать студентов, обучающихся на отделении физической культуры и спорта АлтГТУ к занятиям ходьбой и бегом, ставить личные цели, подготавливать их к сдаче нормативов по бегу для основного и подготовительного отделений 100м, 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) и 12 мин. тест Купера для студентов, относящихся к специально - медицинской группе «А» [4].

**Фитнес-трекеры.** Современные устройства позволяет измерять одновременно несколько показателей, например, измерение прохождения дистанции в метрах (шагах), показатели сердечно-сосудистой системы, таких как ЧСС, давления, количество затраченных калорий, т.е. выполняет сразу несколько функций. Все это способствует более эффективной организации учебно-тренировочного процесса, учитывая индивидуальные особенности занимающегося, уровня физической подготовленности, состояния его здоровья, служить полезным инструментом для проведения соответствующих исследований в области физической подготовки и общего здоровья на базе данных показателей от фитнес-трекеров. Кроме этого, преподаватели используют данные устройства с разрешения студентов для определения интенсивности нагрузки каждого студента и последующей оценки результатов. Это позволяет преподавателям более точно адаптировать учебные программы, предлагать студентам наиболее эффективные методы тренировок в соответствии с их индивидуальными способностями и потребностями [1].

Например, при использовании фитнес-трекеров с помощью мобильного приложения у студентов 2 и 3 курсов при ношении их в течение дня подсчитывалось количество шагов (использовался шагомер) пройденных студентами за день, велось наблюдение за ЧСС, считалось количество калорий. Также велось тестирование данных фитнес-трекеров на занятиях физическим воспитанием, особенно при выполнении упражнений на двигательную выносливость, а также

на силовую. Данные показатели фиксировались не только в мобильном приложении, но и записывались в Дневник самоконтроля студентов (ходьба, легкий бег, прыжки в длину с места, отжимания от пола, отжимания на брусьях, подтягивания на перекладине, подъемы туловища лежа – упражнения на пресс и т.д.).

Таким образом, фитнес-трекеры используются не только в повседневной жизни, но и в учебном процессе, обеспечивая наиболее правильное и эффективное решение следующих задач:

- 1) Отслеживание двигательной активности обучающихся на занятиях по физическому воспитанию;
- 2) Реализация индивидуального подхода к каждому студенту;
- 3) Предоставление студентам индивидуального плана физической активности с учетом их целей и состояния здоровья [1].

**Заключение и выводы.** Применение информационно-цифровых технологий и ресурсов на занятиях по физическому воспитанию в вузе выступают, как средство обеспечения информационно-методической поддержки и управления организационно-воспитательным процессом.

Применение инновационных информационно-цифровых средств повышает эффективность обучения студентов в рамках занятий по физической культуре в вузе, у студентов повышается интерес к занятиям, преподавания физического воспитания в вузе, для преподавателей появляется возможность существенно усилить результативность преподавания.

Благодаря внедрению современных технологий в сферу образования, появилась возможность существенно усилить результативность преподавания физического воспитания.

Использование новых методик и средств позволяет создать более интересные, интерактивные и эффективные занятия для студентов.

### **Список источников**

1. Закиров Ф.Х., Красильников А.А., Лубышев Е.А. Фитнес-трекеры на уроках физической культуры: примеры и перспективы. // Московский экономический журнал. - №4. - 2020. – С. 584-592.

2. Климова Е.Н., Мусатова Е.Г., Сорокина Л.А. К вопросу об использовании студентами мобильных приложений для подсчета шагов. - Проблемы и перспективы в международном трансфере инновационных технологий: Сборник

статей по итогам Международной научно-практической конференции (Стерлитамак, 18 февраля, 2019 г.). – Стерлитамак: АМИ. 2019. - С. 20-23. –

3. Пиянзина О. П., Семенова Т. Б. Использование информационно-коммуникационных технологий в формировании физического развития в педагогической деятельности ДОО [Электронный ресурс] // Наука и перспективы. 2017. - №1.

### Сведения об авторах

*Рыбаков Владимир Николаевич* – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Алтайского государственного технического университета им. И.И.Ползунова, г. Барнаул, Россия, e-mail: [rybakov\\_vn67@mail.ru](mailto:rybakov_vn67@mail.ru), Spin-код автора: 2167-4679.

*Сорокина Лидия Александровна* - старший преподаватель физической культуры и спорта Алтайского государственного технического университета им. И.И.Ползунова, г. Барнаул, Россия, e-mail: [Sorokina-lidiya@mail.ru](mailto:Sorokina-lidiya@mail.ru), Spin-код автора: 3945-8172.



**РАСЧЁТ И АНАЛИЗ СТАТИСТИЧЕСКИХ ДАННЫХ  
ФУТБОЛЬНЫХ КОМАНД-АКАДЕМИЙ FREEDOM QJ LEAGUE НЕ  
СТАРШЕ 2006 ГОДА ПО ИТОГАМ СЕЗОНА 2023**

С.Р. Суслов, Е.П. Скворцова

*Северо-Казахстанский университет им. М.Козыбаева,  
г. Петропавловск, Республика Казахстан*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы, касающиеся статистической составляющей футбольных команд, получаемой по итогам игрового сезона аналитическим центром, отмечена их важность и актуальность в общей системе подготовки футболистов высокого класса. Изучены основные показатели статистики футбольных академий, на основе которых выполнены математические расчёты с целью выявления процентного соотношения успешности каждого из показателей по отдельности. Представлены результаты расчётов в форме процентного соотношения показателей успешности основных технико-тактических действий двух футбольных академий Freedom QJ League, принимавших участие в сезоне 2023 года. Совершён анализ полученных результатов, с целью выявления более успешной команды по итогам игрового сезона.

**Ключевые слова:** юные футболисты, академия, статистические показатели, процент успешности, математические расчёты.

**Актуальность и цель исследования.** Современный футбол представляет собой динамичную, быстро сменяющую действия игру. Футболисты экстракласса показывают высокий уровень спортивного мастерства во время матча, демонстрируя степень своей технической и тактической оснащённости, выполняя обманные движения, точные передачи на большое расстояние, удары с дальних дистанций, занимая эффективные позиции, за счёт чего оказываясь в наиболее выгодном положении на поле, ведя единоборства в условиях дефицита времени и пространства. Всё это придаёт игре зрелищность и эстетичность. Касательно этого встаёт вопрос о подготовке молодых футболистов в нашей стране, которые будут конкурентоспособны с игроками более высокого класса. Именно с этой

целью, Казахстанской федерацией футбола, совместно с компанией Freedom Holding Corp в 2023 году был дан старт масштабному проекту под названием “QJ League”, основной целью и стратегией которого будет являться развитие детско-юношеского футбола в республике Казахстан.

Рассматривая подготовку футболистов, как многолетний и поэтапный процесс, следует отметить, что важность статистических данных, полученных по итогам сезона, играет одну из ключевых и актуальных ролей в общей системе подготовки игроков высокого класса, являясь фактором оптимизации тренировочно-соревновательной деятельности, неся в себе сведения, отражающие процентное соотношение успешных технико-тактических действий в ходе игры, оказывая влияние на повышение степени технико-тактической оснащённости спортсменов, а также, на усовершенствование тренировочного процесса команды в целом. Поэтому, статистические данные юных игроков, полученные по итогам сезона аналитическим центром, с помощью трекинг технологий, будут способствовать более углубленному изучению вопроса о корректной и наиболее эффективной подготовке футболистов к уровню команд высшей лиги.

Именно с этой целью, нами было проведено исследование, в ходе которого мы произвели расчёты и анализ статистических данных юных футболистов, не старше 2006 года, представляющих футбольные академии на территории Республики Казахстан в Freedom QJ League.

**Методы и организация исследования.** Первоначально, мы изучили общие статистические показатели двух академий из южного региона страны, а именно, академии «Кайрат» 2006 (г. Алматы) и академии Онтустык 2006 (г. Шымкент). Выборность данных команд, для нашего исследования определяется их статусом и престижностью, а также, более структурированным процессом подготовки юных футболистов и связью с профессиональными клубами.

Футбольная академия Кайрат 2006 (г. Алматы) по итогам сезона заняла первое место в чемпионате Freedom QJ League, академия «Онтустык» 2006 (г. Шымкент) по результатам сезона заняла пятую позицию в турнирной таблице. Стоит отметить, что количество игр, сыгранных командами за сезон, является идентичным. За основные статистические показатели, полученные по итогам игрового сезона, были взяты:

1. Общее количество выполненных передач и количество успешно выполненных передач;
2. Общее количество единоборств и количество выигранных единоборств;

3. Общее количество ударов, нанесённых по воротам и количество ударов нанесённых в створ ворот;

После изучения общих статистических показателей основных технико-тактических действий команд-академий Freedom QJ League, по итогам сезона 2023, нами были выполнены математические расчёты с целью выявления процентного соотношения успешности каждого из показателей по отдельности. Для этого, мы составили пропорции для каждого из отдельных показателей, без учёта идентичного количества сыгранных игр за сезон:

1. *Расчёт процентного соотношения успешности выполненных передач:*

$$\frac{\text{Количество успешно выполненных передач}}{\text{Общее количество выполненных передач}} \times 100\%$$

1) Академия «Кайрат» 2006:  $\frac{6136}{8411} \times 100\% \approx 72,95\%$

2) Академия «Онтустык» 2006:  $\frac{4530}{6661} \times 100\% \approx 68,01\%$

Таблица 1 – Показатели успешности выполненных передач

<i>№</i>	<i>Команда</i>	<i>Количество сыгранных игр за сезон</i>	<i>Общее количество выполненных передач</i>	<i>Количество успешно выполненных передач</i>	<i>Процент успешности выполненных передач</i>
1	Академия Кайрат	22	8411	6136	72,95 %
2	Академия Онтустык	22	6661	4530	68,01 %
<i>Разница показателей</i>					4,94%

2. *Расчёт процентного соотношения выигранных единоборств:*

$$\frac{\text{Количество выигранных единоборств}}{\text{Общее количество единоборств}} \times 100\%$$

1) Академия «Кайрат» 2006:  $\frac{2596}{5667} \times 100\% \approx 45,81\%$

2) Академия «Онтустык» 2006:  $\frac{2772}{5630} \times 100\% \approx 49,24\%$

Таблица 2 – Показатели успешности выигранных единоборств

№	Команда	Количество сыгранных игр за сезон	Общее количество единоборств	Количество выигранных единоборств	Процент успешности выигранных единоборств
1	Академия Кайрат	22	5630	2772	45,81 %
2	Академия Он-тустык	22	5667	2596	49,24 %
<i>Разница показателей</i>					3,43%

3. Расчёт процентного соотношения успешности выполненных ударов:

$$\frac{\text{Количество ударов нанесённых в створ ворот}}{\text{Общее количество нанесённых ударов}} \times 100\%$$

1) Академия «Кайрат» 2006:  $\frac{2772}{5630} \times 100\% \approx 40,13 \%$

2) Академия «Он-тустык» 2006:  $\frac{2596}{5667} \times 100\% \approx 34,5 \%$

Таблица 3 – Показатели успешности ударов нанесённых в створ ворот

№	Команда	Количество сыгранных игр за сезон	Общее количество нанесённых ударов	Количество ударов нанесённых в створ ворот	Процент успешности ударов нанесённых в створ ворот
1	Академия Кайрат	22	466	187	40,13 %
2	Академия Он-тустык	22	342	118	34,5 %
<i>Разница показателей</i>					5,63%

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исходя из данных, полученных в результате математических расчётов и составления процентного соотношения отдельных показателей статистики, нами были констатированы:

1. Процент успешности выполненных передач командами по итогам игрового сезона (Таблица 1);

Анализируя показатель успешности выполненных передач, отмечаем, что команда Академия «Кайрат» 2006, по итогам сезона имеет более высокий процент точных передач 72,95%, соответственно, меньший процент технического брака. Команда Академия «Онтустык» 2006, с итоговым показателем 68,01% уступает предыдущей академии с разницей в 4,94%.

2. Процент успешности выигранных единоборств (Таблица 2);

Академия «Кайрат» 2006 с показателем успешно выигранных единоборств 45,81% уступает академии из Шымкента с разницей в 3,43%, у которой по итогам сезона процент успешности составляет 49,42%.

3. Процент успешности ударов, нанесённых в створ ворот (Таблица 3);

Исходя из данных, полученных в результате математических расчётов, отмечаем, что показатель успешности ударов, нанесённых в створ ворот командой академия «Кайрат» 2006 составил 40,13%, команда академия «Онтустык» 2006 отличилась показателем 34,5%. Разница показателей составляет 5,63%.

Таким образом, в результате подсчёта общих статистических показателей, процентного соотношения для каждого из отдельных показателей и их разницы между двумя академиями, заявляем, что команда академия «Кайрат» 2006 занимает лидирующую позицию в показателе успешности выполненных передач – 72,95%; в показателе успешности ударов, нанесённых в створ ворот – 40,13%. Однако, академия «Онтустык» 2006 имеет более высокий процент успешно выигранных единоборств. Это обуславливается меньшей степенью технической оснащённости юных футболистов данной команды, но большим показателем физической подготовленности.

**Заключения и выводы.** Полученные результаты исследования могут быть использованы тренерами, как футбольных академий, так и тренерами футбольных центров для общей оценки статистических показателей, ссылаясь на которые, они смогут оценить эффективность технико-тактических действий команд и выстраивать наиболее усовершенствованные модели и методики подготовки юных футболистов, что в свою очередь, будет оказывать значительный эффект на повышение степени спортивного мастерства игроков и увеличивать шансы молодых футболистов попасть в команды Казахстанской футбольной лиги.

## Список источников

1. Артыков А.А. Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. // Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. -Казань, 2020. С. 654-657.

2. Берзегов З.Б. Инноватика в современном образовании: от идеи до практики. // Материалы II Международной заочной научно-практической конференции. Негосударственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования "Экспертно-методический центр". Сравнительный анализ технико-тактических действий в футболе 2017. - С. 5-9.

## Сведения об авторах

*Сулов Севастьян Романович* – студент кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева.

*Скворцова Елена Павловна* – старший преподаватель кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева.

Spin-код автора: 3105-1756.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>СЕКЦИЯ 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ</b>	
<i>Абдуллаева Н. С.</i> Основы формирования способности к ориентации в пространстве у дошкольников 5-6 лет	4
<i>Григорьев О.А., Болдырев И.И., Григорьев К.О.</i> Методические основы применения на уроках физической культуры «круговой тренировки»	9
<i>Ковальчук О.Г., Костикова Л.Г.</i> Использование кругового метода для развития основных физических качеств студентов посредством упражнений силовой направленности	15
<i>Костиковой Л.Г., Ковальчук О.Г.</i> Использование системы фулбоди для повышения уровня физической подготовленности студентов технического вуза	21
<i>Кульмаметьева Э.С., Ниясова Н.С., Александровой Е.Д.</i> Оздоровление двигательного аппарата студентов с использованием принципов и методов тайцзицюань	27
<i>Лисой Н. М., Чуракова А. В.</i> Влияние занятий спортом на школьную успеваемость младших школьников	35
<i>Осипенко Е.В., Карась А.В.</i> Об анализе системы врачебно-педагогического контроля, действующего на территории Республики Беларусь (на примере специализированного по плаванию класса)	39
<i>Рыбаков В. Н., Сорокина Л.А.</i> Физические нагрузки: разнообразие видов и их интенсивность	47
<i>Севдалев С.В., Малиновский А. С., Иванов С.А.</i> Анализ уровня физической подготовленности абитуриентов, поступающих на специальность «Физическая культура»	53
<i>Семененко С.П., Глывяк А.Я.</i> Использование спортивного инвентаря на занятиях физической культуры в вузе	59
<i>Соболев А.С., Матюнина Н.В.</i> Применение круговой тренировки на уроках физической культуры при подготовке к комплексу ГТО учащихся 14-17 лет	63
<i>Соломенная З. В., Пугачева И. И., Соломенный Ф. Ф.</i>	67

Проблемы совершенствования организации дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» в ВУЗах Донецкой Народной Республики	
<i>Тисков В.В.</i> К вопросу о варьировании контрольных тестов на занятиях по физическому воспитанию	72
<i>Томилин К.Г.</i> Структурирование и рациональное распределение учебного материала для студентов ФФК СГУ	77
<i>Хорошко С.А., Новик Г.В., Зиновьева Е.В.</i> Чувство равновесия, функционирование вестибулярного аппарата у студенток первого курса основного и подготовительного отделений ГомМУ	86



**СЕКЦИЯ 2.  
ФОРМИРОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ  
СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ:  
СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

<i>Берилова Е. И.</i> Личностные особенности как ресурсы преодоления выгорания у спортсменов подросткового и юношеского возраста, занимающихся плаванием	89
<i>Босенко Ю. М.</i> Занятия спортом как ресурс формирования личности школьников	94
<i>Боргуль К. В., Крылова Т. И.</i> Влияние сна на физическую активность студентов	101
<i>Виценко М.А., Крылова Т.И.</i> Влияние физкультурного оздоровительного плавания на здоровье студента	106
<i>Гафарова К.А., Камалов Э.Э., Кужаева К.Ф.</i> Об оздоровительной физической культуре как составной части общей физической культуры в УГНТУ	110
<i>Гафарова К.А., Камалов Э.Э., Кужаева К.Ф.</i> Использование социальных платформ для мотивации студентов к физической культуре	115
<i>Ефимов Н.А, Павлютина Л.Ю.</i> О формировании здоровьесберегающего поведения студентов вуза	119
Касьяненко А. Н. Проблемы формирования физической культуры личности	124
<i>Королевой И. В., Соколовой И.Ю.</i> Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи	128
<i>Куманцова Е.С., Курякова Л. Н., Коробова Е.В.</i> Естественно – научные, социально-биологические основы физической культуры	133
<i>Макарова В. С., Блохина Н. В.</i> Отношение молодого поколения к употреблению психоактивных веществ	139

<i>Махонина О.В.</i> Влияние занятий физической культурой и спортом на уровень подверженности стрессу у студентов	145
<i>Мараховская О. В., Тоцкая Н. А.</i> Ходьба на лыжах в профилактике нарушений репродуктивного здоровья студенток общеподготовительной группы	150
<i>Орлова Н. В., Козлова Н. И.</i> Роль танца в жизни современных подростков	156
<i>Репневская М.С.</i> Проведение оздоровительно-тренировочных занятий в ВУЗе со студентами специальной медицинской группы и ЛФК	159
<i>Совмиз З.Р.</i> Значимость копинг - стратегий в формировании соревновательной надежности подростков, занимающихся художественной гимнастикой	165
<i>Соколовой И.Ю., В.В. Филь В. В., Луценко Е.В.</i> Формирование основ здорового и активного образа жизни средствами физической культуры	169
<i>Сотниченко Е. А., Шлак И. Б., Бегалин М. Т.</i> Влияние самостоятельных занятий физическими упражнениями на физическую подготовленность школьников 14-15 лет	177
<i>Хазипова В. В., Кипря А. В., Лапина Л. В.</i> Состояние здоровья населения и влияние на него факторов окружающей среды	183
<i>Шибилева П. О., Крылова Т.И.</i> Йога в системе физического воспитания студентов	187
<i>Шибилева П. О., Крылова Т.И.</i> Отношение студентов к факторам здорового образа жизни	191

<b>СЕКЦИЯ 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И НАУЧО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВНЕУЧЕБНОЙ И СПОРТИВНОЙ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	
<i>Бебинова О. Н, Терещенко А. А., Нечаев А. В</i> Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов во внеучебной деятельности	195
<i>Боровая В. А., Мудрагель К. О.</i> Применение специальных упражнений для становления техники прыжка с шестом на этапе начальной специализации	202
<i>Боровая В.А., Нецветаева Е.С.</i> Специальная силовая подготовка женщин, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье	211
<i>Бочкарева К.С., Спирина И.К.</i> Использование методов и средств физической реабилитации при нарушении осанки у детей младшего школьного возраста	215
<i>Галанова С.С., Федотова А.Д.</i> Развитие пляжного волейбола в Пермском крае	219
<i>Головлёв В. А., Горская И. Ю.</i> Использование обманных действий в соревновательных поединках боксёрами-студентами различных весовых категорий	224
<i>Горская И.Ю., Терещенко А.А.</i> Подходы к развитию гибкости у юношей, занимающихся бодибилдингом	229
<i>Грамыко А.А, Завадская П.С., Сокур Б.П.</i> Анализ соревновательной деятельности мужских гандбольных команд	238
<i>Даниленко О.С., Тозик О.В.</i> Влияние занятий боксом на функциональное состояние мальчиков 10-12 лет	245
<i>Казанцев А.Р., Сокур Б.П.</i> Концепт системы лазерной фиксации точности попадания мяча при реализациях и при выполнении штрафного удара в регби	251
<i>Манжина Э.С., Спирина И.К.</i> Выбор оздоровительных технологий студентами высших учебных заведений	258
<i>Мохова К. С., Эртман Ю. Н.</i> О влиянии уровня развития скоростно-силовых способностей квалифицированных волейболисток на эффективность выполнения нападающих ударов	264
<i>Муромцева В.В., Матюнина Н.В.</i>	274

Внеурочные занятия по мини-футболу как средство повышения физической подготовленности младших школьников	
<i>Никитин К.С., Ковалева О.С.</i> Изучение мотивации достижения успеха студентов технического вуза	279
<i>Никитин К.С., Ковалева О.С.</i> Мотивация достижения успеха в спортивной деятельности студентов технического вуза	285
<i>Распопова А.С.</i> Взаимосвязь перфекционизма и мотивации студентов-спортсменов	291
<i>Свидинская С.А.</i> Комфортная среда для развития физической культуры и студенческого спорта	297
<i>Суров Н. Н.</i> Методологические основы оценки свойств личности боксёра как психофизиологического механизма её совершенствования	303
<i>Тулаев В.К., Скворцова Е.П.</i> Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся прыжками на батуте	316
<i>Харьковская Л.В., Наврос В.В.</i> Организация внеучебной спортивной деятельности на примере бокса	322
<i>Хрисанфов С.Е.</i> Обзор зарубежных источников по проблеме применения функционального тренинга в процессе физической подготовки баскетболистов	329
<i>Хужулов С.И., Салугин Ф.В.</i> Особенности моделирования индивидуальной подготовки высококвалифицированных спортсменов в кикбоксинге	338
<i>Чужинов А. О., Тимофеева О. В.</i> Повышение эффективности развития скоростно-силовой способности студентов РУДН специализации бокс	343
<i>Чуракова А.В.</i> Место студенческого спортивного клуба в воспитательном процессе университета	349
<i>Эртман Ю.Н., Самойлов Д.Э., Воронков И.Ф.</i> Инерциальный измерительный блок VERT как средство контроля скоростно-силовых качеств в волейболе	353

<b>СЕКЦИЯ 4.</b>	
<b>ТРАНСФОРМАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ (КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ, ФИДЖИТАЛ СПОРТ)</b>	
<i>Бугай М. В., Гетман С. А., Бобровский В. А., Бобровский А.В.</i> Внедрение киберспорта в программу подготовки студентов военного учебного центра при ОмГТУ	361
<i>Бугай М. В., Павлютина Л. Ю., Кужбанов И. Б.</i> Формирование и развитие современного спорта в киберспорт и фиджитал спорт в ОмГТУ	365
<i>Ерофеева Р. Ж., Степанова Н. М., Фербер Е. А.</i> Искусственный интеллект на занятиях физической культурой	369
<i>Капачына Т. В., Зубко И.В.</i> Интеграция физической культуры и спорта в цифровых технологиях	375
<i>Максимов В.Е., Спирина И.К.</i> Киберспорт как новая востребованная дисциплина	385
<i>Павлютина Л. Ю., Бугай М. В.</i> Особенности развития киберспорта в техническом вузе	390
<i>Пугачева И. И., Федоров А.П., Соломенная З. В.</i> Развитие киберспорта как цифровой спортивной дисциплины	394
<i>Рыбаков В. Н., Сорокина Л. А.</i> Применение информационно-цифровых технологий и ресурсов на занятиях по физическому воспитанию в вузе	404
<i>Суслов С.Р., Скворцова Е.П.</i> Расчёт и анализ статистических данных футбольных команд-академий FREEDOM QJ LEAGUE не старше 2006 года по итогам сезона 2023	409