

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Волгоградская государственная академия физической культуры»**

**Сборник материалов
VII международной научно-практической конференции**

**«АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
Часть I**

(16-17 апреля 2025 года)



Волгоград, 2025

УДК – 796/799(-41)
ББК – 75.1.л0
А 437

Редакционная коллегия:

*Н.В. Финогенова, к.п.н., доцент; С.А. Дробышева, к.п.н., доцент;
Е.Г. Борисенко, к.п.н., доцент; Т.В. Бахнова, к.п.н., доцент*

А 437 Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования: сборник материалов VII Международной научно-практической конференции (16-17 апреля 2025 года). – Часть 1 / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Завгородней М.А., Борисенко Е.Г., Бахновой Т.В. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2025 – 429 с. ISBN 978-5-6053210-8-8

В сборник вошли статьи профессорско-преподавательского и научного состава отечественных и зарубежных вузов и ссузов, студентов, магистрантов, аспирантов вузов физической культуры, ученых научно-исследовательских институтов физической культуры и спорта, проблемных лабораторий, специалистов в области спортивной медицины, педагогики, социологии, философии, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, тренеров-практиков, инструкторов методистов по адаптивной физической культуре.

Данный сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам и молодым ученым. Будет востребован слушателями курсов повышения квалификации, а также читателям интересующимися вопросами и проблемами адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта в системе образования.

Издание размещено в системе РИНЦ

ISBN 978-5-6053210-8-8

УДК – 796/799(-41)
ББК – 75.1.л0

© Финогенова Н.В., Дробышева С.А., Завгородняя М.А.,
Борисенко Е.Г., Бахнова Т.В. 2025
© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1 АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	
ЭТАПНЫЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ: РАЗРАБОТКА И ПРИМЕНЕНИЕ ТЕСТОВОГО КОМПЛЕКСА <i>Абраменко В.А.</i>	11
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СРЕДНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ: ЗДОРОВЬЕ И МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ <i>Абраменко М.Н.</i>	15
ФАКТОР НАДЕЖНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ КАСКАДОВ КАК ОСНОВА МАСТЕРСТВА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОВ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ <i>Айзятуллова Г.Р., Курочкина П. А.</i>	19
ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ <i>Аксенов Д.А., Ишикина О.А., Башмак А.Ф.</i>	26
РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ <i>Александрова П.А., Легкая Е.Ф.</i>	29
ТРАДИЦИОННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ <i>Алексеева В.В., Нуриахметова Г.Ф.</i>	34
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ГАНДБОЛ <i>Ализар Т.А., Буров А.В., Лаврентьева Д.В.</i>	38
АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ <i>Андреев Т.А., Ткачева Е.Г., Сафонова А.С., Садовая С.С.</i>	43
К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИГРОВОГО МЕТОДА В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ <i>Апариева Т.Г., Дорожкина Е. И.</i>	49
НАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ В ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ СНОУБОРДИНГА НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА И ОЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ИГРАХ В XXI СТОЛЕТИИ <i>Артюхова В.С.</i>	52
ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО В ВУЗАХ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ <i>Архипова С.С., Луцки И.В.</i>	59
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ <i>Баченина Е.А., Губачева В.А.</i>	62

ДИНАМИКА УЛУЧШЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ КРОССФИТ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ <i>Бахнова Т.В., Годунова А.Б.</i>	66
ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧСС СО СКОРОСТЬЮ БЕГА НА ПОРОГОВЫХ ЗНАЧЕНИЯХ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЯТИБОРЦЕВ В НАЧАЛЕ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА <i>Бертелли Д.П.</i>	70
ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧСС СО СКОРОСТЬЮ БЕГА НА ПОРОГОВЫХ ЗНАЧЕНИЯХ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЯТИБОРЦЕВ В КОНЦЕ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА <i>Бертелли Д.П.</i>	74
ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПЯТИБОРЬЯ И ТРИАТЛОНА, И ИХ ЗНАЧИМОСТЬ В РАЗДЕЛЕ МНОГОБОРЬЯ <i>Бертелли Д.П.</i>	77
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ <i>Ворончихина В.А.</i>	81
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ КООРДИНАЦИОННЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ И КАЧЕСТВОМ ИСПОЛНЕНИЯ БАЛАНСОВЫХ И ВОЛЬТИЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ У ВЕРХНИХ ПАРТНЕРОВ МУЖСКИХ ПАР <i>Горячева Н. Л., Устинов Н.Г.</i>	84
АНАЛИЗ ТЕКУЩИХ МАРКЕТИНГОВЫХ ПРАКТИК В КОММЕРЧЕСКИХ ШКОЛАХ ПЛАВАНИЯ <i>Данилюк Д.А.</i> <i>Научный руководитель: Мифтахов М.Р.</i>	87
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СОЦИАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ <i>Дегтярева Д. И., Киселев Д. С., Матасова Л.И.</i>	92
КОМПЛЕКСНОЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 6–7 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ <i>Демидова М.А.</i>	98
ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕТА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В СИСТЕМЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ <i>Деркачева А.С.</i>	105
ЗНАЧИМОСТЬ ПАРАМЕТРОВ РАЗБЕГА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ ПРЫЖКАХ <i>Деркачева А.С., Деркачева О.С.</i>	108

АНАЛИЗ СОСТЯЗАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 18-19 ЛЕТ <i>Еганов А. В.</i>	111
МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ В СЕКЦИИ ПО ЯКУТСКИМ НАСТОЛЬНЫМ ИГРАМ «ЛУЧИНКИ» И «КАМУШКИ» <i>Егорова С.С., Гоголева Е.Н.</i>	117
ВЛИЯНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ДИЗАЙНА И ДЕКОРАТИВНОГО ИСКУССТВА <i>Елисеева Т.А., Муштай К.А., Самойлов И.А.</i>	120
ИССЛЕДОВАНИЕ МНЕНИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ О ПЕРСПЕКТИВНОСТИ НОВЫХ ФОРМАТОВ МЕЖДУНАРОДНЫХ КОМПЛЕКСНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ (ПО ТИПУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР) <i>Ермакова К.С, Шарманова Е.Д., Петров Н.Ю.</i>	123
ОПТИМАЛЬНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ РЕАЛИЗАЦИИ МАКСИМАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ В СПРИНТЕ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА И ОЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ИГРАХ В ПЕРИОД С 2001 ГОДА ПО 2025 ГОД <i>Ершова М. О.</i>	126
СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ В ПЕРИОД ИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВОЗРАСТЕ 21 ГОДА <i>Ершова С. О.</i>	131
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК СПОСОБ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАНИЙ О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ <i>Жукова А.А., Титаренко Ю.А.</i>	136
СОВРЕМЕННЫЕ ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗОВСКОМ ОБРАЗОВАНИИ <i>Занькина А.Н., Кунаева У.В., Волкова Л.М.</i>	140
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕБЛЕ НА КАНОЭ <i>Зимица С.А., Петров Н.Ю., Апариева Т.Г.</i>	143
СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ В СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ БРЕЙКИНГ <i>Зубкова П. А., Научный руководитель Аксенова Н. Н.</i>	146
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНISTОВ ЗА СЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДБОРА ОБЪЕМА И ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ <i>Ибрагимов Д.А.</i>	151
РАСТЯЖКА НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ДЕВУШЕК: ПОЧЕМУ ПАРНЯМ- СТУДЕНТАМ СТОИТ НАЧАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС <i>Карелин Е. А., Ахметов О. В.</i>	155
ПРИМЕНЕНИЕ ОБМАННЫХ ДВИЖЕНИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТКАМИ 14- 15 ЛЕТ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В ИГРЕ <i>Кириллова Н.А., Кузнецова М.А.</i>	158

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА БАСКЕТБОЛИСТОВ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ ДИНАМИЧЕСКОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ <i>Кириллова Н.А., Игнатова А.И.</i>	162
РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА В ПОДДЕРЖАНИИ РАВНОВЕСИЯ <i>Кондрашов А.Г.</i>	169
ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ СТАТИЧЕСКОГО И ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ У СПОРТСМЕНОВ <i>Кондрашов А.Г.</i>	172
РЕЗУЛЬТАТЫ ФИНСКОГО ТЕСТА (УКК) И ДИНАМИКА КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА СТУДЕНТОВ, КАК КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ <i>Кортава Ж.Г.</i>	175
ОЦЕНКА КАЧЕСТВА СКОЛЬЖЕНИЯ ЛЫЖ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ <i>Косоварцев Д. А., Баталов А. Г.</i>	178
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ НЕСПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ, ПОСЕЩАЮЩИХ ИГРОВЫЕ СПОРТИЗИРОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ <i>Красникова О.С., Красников А.С., Севостьянова А.А.</i>	184
ВЛИЯНИЕ БЕГА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ <i>Кривопалова-Москвина Е. И.</i>	188
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ФИГУРАМ ТАНЦА «ЧА-ЧА-ЧА» ТАНЦОРОВ 7-8 ЛЕТ <i>Кудинова Д.А., Терехова М.А.</i>	191
ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ <i>Лакоба Д.С.</i>	195
ФОРМИРОВАНИЕ АРТИСТИЗМА В СПОРТИВНЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИКИ В УСЛОВИЯХ ИНТЕГРАЦИИ КЛАССИЧЕСКОГО И СОВРЕМЕННОГО ТАНЦЕВ <i>Лалаева Е.Ю.</i>	201
КОНТРОЛЬ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ В ПЛАНИРОВАНИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ <i>Лаптев А.И., Раднагуруев Б.Б.</i>	206
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КОННОГО СПОРТА В РОССИИ: ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Лесникова Е.А.</i>	210
定向运动对青少年身体素质的影响 李治南 (li zhinan)	217
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПРЫГУЧЕСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК СРЕДСТВАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ <i>Лупина К.А.</i>	223

足球课堂中游戏教学对幼儿自我效能感的影响研究 刘涛 (LIUTA0)	226
ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К СДАЧЕ НОРМ ГТО Мартынов А.А., Иванась Н.И., Рябов Д.С., Крючков А.А.	229
УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, И ЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НА ПРИНЦИПЕ УЧЕТА ИНТЕРЕСОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ Мезенцева В.А.	233
ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ Молчанова П.В.	236
ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ КАЛЛАНЕТИКА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ 15-17 ЛЕТ Мордвинцева У.А., Финогенова Н.В.	241
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ СКОРОСТРЕЛЬНОСТИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЁРОВ ЧЕМПИОНАТА МИРА, ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ И КУБКА СОДРУЖЕСТВА ПО БИАТЛОНУ В СЕЗОНЕ 2024-2025 ГГ. Морозова А.А.	243
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ 18-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ Насырова Т.Ш., Рамазанова Д.Р., Измаилова Н.Р., Цымбал Е.А.	250
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НОВЫХ СПОРТИВНО-ТАНЦЕВАЛЬНЫХ КЛУБОВ ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ Недбайлова В.Д., Виноградов Д.С.	255
АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОК РАНХиГС К СДАЧЕ НОРМ ВФС К ГТО VII СТУПЕНИ Осипова Е.А., Бахнова Т.В.	258
АНАЛИЗ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ВЫПОЛНЕНИИ НОРМ ГТО Осипова Е.А., Прилепова Е.С.	262
К ВОПРОСУ ОБ УТОЧНЕНИИ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ» В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» Панин Д.С., Бахнова Т.В.	266
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ Пармузина Ю.В., Сулова С.А., Штода М.Л.	270
АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ПРОБЛЕМ РАЦИОНАЛЬНОГО СОЧЕТАНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ, БЕГОВОЙ И ВЕЛО-ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ТРИАТЛОНИСТОВ Петров Н.Ю., Фатьянов И.А., Усков М.А.	274
ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ Плешакова О.И.	277

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСОБЕННОСТИ ИХ РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Плешакова О.И., Иванась Н.И.</i>	280
ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Плешакова О.И., Финогенова Н.В.</i>	286
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВЫРАЗИТЕЛЬНОЙ ПЛАСТИКИ АКТЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ <i>Плотникова П.И.</i>	294
ОСОБЕННОСТИ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ И ШКОЛЬНИКОВ 10-15 ЛЕТ <i>Псеунок. А.А.</i>	
ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ КИНЕЗИОТЕРАПИИ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ УРОВНЯ ПРОПРИОЦЕПЦИИ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА <i>Пустуева Е.А., Бузакова Е.Ю., Кобелева С.В.</i>	299
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ КИНЕЗИОТЕРАПИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА В ТХЭКВОНДО ИТФ <i>Пустуева Е.А., Пустуев А.А., Громов М. М.</i>	302
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ СДАЧИ ТЕСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ <i>Раевский Д.А.</i>	306
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОЛИМПИЙСКИМ ЗИМНИМ ИГРАМ 2022 ГОДА <i>Рождественская Н.С.</i>	311
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ СНА <i>Романова К.О., Соколовская О.Л., Саенко Д.В., Яковлев Г.А.</i>	316
ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 7-12 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В АБОНЕМЕНТНЫХ ГРУППАХ <i>Сазонова И.М., Апариева Т.Г.</i>	322
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ СНГ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ <i>Самохина Е.А., Соколовская О.Л., Силко А.А., Яковлев Г.А.,</i>	326
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ <i>Скупкин Д.А., Воробьева А.В.</i>	331
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА ОСНОВЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ <i>Слепенкова С.В., Финогенова Н.В.</i>	337
ВЛИЯНИЕ АДАПТАЦИИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ <i>Смирнова В.А., Морозова Е.С., Новикова О.С., Бузаева И.С.</i>	342

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОЛИМПИЙСКИМ ЗИМНИМ ИГРАМ 2022 ГОДА <i>Смольянинова Е.С.</i>	346
ДИНАМИКА СКОРОСТНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ- ГОНЩИКОВ НА ЧМ И ОЗИ В ПЕРИОД С 1952 ПО 2025 ГГ. <i>Созинова Д.А.</i>	350
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ФЕХТОВАНИЕМ НА ШПАГАХ В УСЛОВИЯХ ВУЗА <i>Соловьев М.М., Блинова А.В., Сырцева Е.А.</i>	355
ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ И ПОДХОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ <i>Сырцева Е.А., Соловьев М.М., Блинова А.В.</i>	360
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД В ФУТЗАЛЕ <i>Таможников Д.В., Бессолов А.Т., Коровин В.А., Грошев А.С.</i>	366
ПРЕИМУЩЕСТВА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ <i>Тюленева Е.П.</i>	371
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ СПОРТИВНЫХ ИГР <i>Финогенова, Н.В., Плешакова О.И</i>	377
ПОСТРОЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СОРЕВНОВАНИЙ ПОБЕДИТЕЛЯ И ПРИЗЕРОВ ЧЕМПИОНАТА МИРА 2025 ГОДА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ СРЕДИ МУЖЧИН <i>Фокина В.С.</i>	381
РЕЗУЛЬТАТЫ МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНВЕНТАРЯ ПИКЛЕРА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ <i>Хаустова Е.А.</i>	388
ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В КАРАТЭ СРЕДСТВАМИ САМОМАССАЖА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ <i>Хачатурян Г.В., Легкая Е.Ф.</i>	392
ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ В ПОДГОТОВКЕ КИТАЙСКИХ БЕГНУВ- ЛЮБИТЕЛЕЙ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНКЕТИРОВАНИЯ) <i>Цзэн Янь, Деркачева А.С.</i>	396
СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВОВЛЕЧЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В РЕАЛИЗАЦИЮ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО <i>Цихончик Д.С., Варенцова И.А</i>	398
РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ СИСТЕМЫ МОТИВАЦИИ И ГЕЙМИФИКАЦИИ ДОМАШНЕГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В МОБИЛЬНОМ ПРИЛОЖЕНИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЙКИДО <i>Чураков Ю.В.</i>	402
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДВОРОВОГО ХОККЕЯ В ГОРОДЕ НИЖНЕВАРТОВСКЕ <i>Шайтанова Е.А., Поляков Н.Г.</i>	409

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В ГРУППАХ «РОДИТЕЛИ С ДЕТЬМИ» <i>Шалаева И.Ю.</i>	414
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ КЛУБНУЮ ФОРМУ ЕЕ ОРГАНИЗАЦИИ <i>Шукаева А.В., Каткова Т.В.</i>	419
ВОЗМОЖНОСТИ ИНТЕГРАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ТЕХНОЛОГИЙ КИНЕЗИОТЕРАПИИ <i>Югова Н.В., Неретина Н.А., Бирюкова М.В.</i>	422
ФИДЖИТАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ В ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ВУЗАХ ПЕРСПЕКТИВЫ И ВЫЗОВЫ <i>Юсупов Ш.Р., Юсупов Р.А., Морозов О.Г., Васюк В.Е.</i>	425

СЕКЦИЯ 1
**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЕТЕЙ,
ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**ЭТАПНЫЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ
ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ: РАЗРАБОТКА И ПРИМЕНЕНИЕ ТЕСТОВОГО
КОМПЛЕКСА**

*Абраменко В.А., к.п.н., abram-1985@yandex.ru,
Московская государственная академия физической культуры,
Малаховка, Россия*

В статье рассматриваются проблемы оценки физической подготовленности юных борцов, учитывающие их физиологическое развитие и квалификацию. Подчеркивается необходимость адаптации методов контроля к индивидуальным особенностям спортсменов. Отобраны 40 тестов для оценки физической подготовки, из которых сформирована батарея из 11 надежных тестов на основе анализа 108 испытуемых. Результаты показывают, что эти тесты могут использоваться на всех этапах тренировочного процесса, способствуя систематической оценке и оптимизации тренировок юных борцов для достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: греко-римская борьба, физическая подготовка, юные борцы, оценка, контроль, тестирование, скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, педагогический контроль.

**STAGE-BY-STAGE PHYSICAL TRAINING OF YOUNG GRECO-ROMAN
WRESTLERS: DEVELOPMENT AND APPLICATION OF A TEST COMPLEX**

*Abramenko V.A., PhD, abram-1985@yandex.ru ,
Moscow State Physical Education Academy,
Malakhovka, Russia*

The article discusses the problems of assessing the physical fitness of young wrestlers, taking into account their physiological development and qualifications. The need to adapt control methods to the individual characteristics of athletes is emphasized. 40 tests were selected to assess physical fitness, from which a battery of 11 reliable tests was formed based on the analysis of 108 subjects. The results show that these tests can be used at all stages of the training process, contributing to the systematic assessment and optimization of the training of young wrestlers to achieve high athletic results.

Keywords: Greco-Roman wrestling, physical fitness, young wrestlers, assessment, control, testing, speed qualities, speed-strength qualities, endurance

Введение. Греко-римская борьба, являясь одним из наиболее технически сложных видов единоборств, предъявляет к спортсменам высокие требования не только в плане физической подготовки, но и в отношении эффективности методик тренировочного процесса. Ключевым фактором успешной подготовки является системный подход к обучению, который предполагает гармоничное сочетание отработки технического мастерства, силовой подготовки и развития выносливости [1]. Внедрение экстремальных физических нагрузок в тренировочный процесс способствует повышению функциональной готовности борцов, оптимизируя

показатели выносливости и взрывной силы при строгом контроле объёмов нагрузки для предотвращения перетренированности [2]. Особое внимание должно уделяться организации тренировочного процесса юных спортсменов на этапе начальной специализации [4]. При этом целесообразно использовать подходы, основанные на постепенном увеличении интенсивности нагрузок и акцентировании развития базовых двигательных навыков [3]. Применение инновационных методов силовой подготовки, таких как кластерные сетки в тренировках с отягощениями, позволяет спортсменам эффективно улучшить силовые показатели за счёт оптимизации режима отдыха между подходами. Кроме того, этот метод способствует повышению мышечной выносливости и мощности [5, 6].

Цель исследования заключается в разработке и апробации стандартизированного тестового комплекса оценки физической подготовки молодых спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой. При этом учитываются возрастные и квалификационные особенности борцов. Данный комплекс позволит отслеживать развитие основных физических качеств (скорости, скоростно-силовых характеристик, выносливости) и содействовать оптимизации тренировочного процесса для достижения максимальных спортивных результатов.

В научной литературе существует общая концепция оценки физической подготовленности спортсменов, однако её применение к юным борцам различных возрастных категорий и уровней квалификации сопряжено с определёнными сложностями. Во-первых, непрерывное физиологическое развитие организма в детском и подростковом возрасте требует адаптации методов контроля к каждому этапу роста и развития. Во-вторых, уровень физической подготовленности юных борцов тесно связан с их спортивной квалификацией, индивидуальным стилем борьбы и личными особенностями. В-третьих, для обеспечения эффективности тренировочного процесса необходим постоянный мониторинг динамики прогресса спортсмена и своевременная корректировка программы подготовки. В контексте современного развития спортивной практики особое значение приобретают задачи этапного педагогического контроля за уровнем физической подготовленности юных борцов. К числу наиболее актуальных направлений в этой области относятся:

- разработка и внедрение стандартизированных методик оценки физических качеств, адаптированных к возрастным и квалификационным особенностям спортсменов;
- создание системы динамического мониторинга уровня физической подготовленности, обеспечивающей отслеживание прогресса спортсмена и своевременную корректировку тренировочного процесса;
- интеграция информационных технологий в систему контроля и анализа данных, что позволит повысить эффективность и объективность оценки.

Решение указанных задач способствует оптимизации тренировочного процесса молодых спортсменов, занимающихся борьбой, что, в свою очередь, поспособствует их всестороннему развитию и достижению высоких спортивных показателей. Для дальнейшего совершенствования системы мониторинга уровня физической готовности юных борцов необходимы углубленные исследования в области спортивной физиологии и педагогики.

В современной спортивной практике наблюдается всё больший интерес к созданию и обоснованию тестов, направленных на оценку отдельных качеств и аспектов готовности молодых спортсменов. Это объясняется необходимостью объективного анализа их текущего уровня подготовки и точного определения параметров тренировочной и соревновательной нагрузки в процессе планирования многолетнего тренировочного процесса.

На основании анализа научной литературы, обработки данных анкетного исследования и собственных эмпирических наблюдений был сформирован комплекс из 40 контрольно-педагогических тестов, охватывающих как общую, так и специальную физическую подготовку юных борцов. Данный комплекс предназначен для оценки многоаспектной физической готовности спортсменов. В то же время, проведение исследований с использованием такого большого количества показателей требует существенных временных затрат. Это обуславливает необходимость отбора наиболее информативных тестов, которые охватывали бы все ключевые аспекты физической подготовки юных борцов и отвечали бы требованиям математической теории тестирования.

При подборе тестовых упражнений для оценки физической подготовленности молодых борцов следует руководствоваться рядом принципов. Во-первых, тесты должны охватывать все ключевые аспекты физической готовности, необходимые для успешного выступления в данном виде спорта. Во-вторых, они должны быть чувствительны к изменениям уровня физической подготовки спортсменов в ходе тренировочного процесса. В-третьих, результаты тестирования должны быть стабильными и воспроизводимыми. В-четвертых, тесты должны быть простыми в проведении, не требовать дорогостоящего оборудования и иметь приемлемую продолжительность. Внедрение такой оптимизированной системы оценки позволит тренерам получать более точную информацию о физической готовности юных спортсменов. Это, в свою очередь, повысит эффективность тренировочного процесса и создаст благоприятные условия для достижения высоких спортивных результатов.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 108 юных спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой в возрасте от 13 до 18 лет. Участники были разделены на три группы по уровню квалификации и возрастным категориям. Оценка надежности, а затем и информативности показателей осуществлялась для каждой группы в отдельности. В соответствии с общепринятыми в спортивной практике стандартами, показатели считаются надежными при следующих значениях коэффициентов: 0,96-0,99 - превосходная надежность, 0,90-0,94 - хорошая надежность, 0,80-0,83 - удовлетворительная надежность, 0,70-0,79 - неудовлетворительная надежность.

В настоящем исследовании для оценки взаимосвязи между технической подготовленностью спортсменов и их результатами на соревнованиях был использован метод экспертной оценки. Спортсмены были классифицированы в соответствии с их уровнем технического мастерства и достигнутыми спортивными показателями. Ранг каждого спортсмена служил основополагающим критерием для сравнительного анализа результатов тестирования. Применение экспертной оценки позволило учесть множество разнообразных факторов, которые затрудняют формализацию количественными методами. Сравнение рангов спортсменов способствовало оценке информативности проводимых тестов. Полученные в ходе исследования данные могут быть использованы для: оптимизации процесса отбора спортсменов; разработки индивидуальных программ тренировок; оценки эффективности тренировочного процесса. Расчет коэффициента информативности осуществлялся с использованием специально разработанной формулы:

$$P = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n^2 (n^2 - 1)}, \text{ где } P - \text{коэффициент; } \sum - \text{разность рангов; } n - \text{число испытуемых.}$$

Таблица 1 - Тесты для промежуточного педагогического контроля юных борцов

Контрольные упражнения	Возраст, лет					
	13-14		15-16		17-18	
	I	II	I	II	I	II
Время 10 бросков партнера через плечи	0,885	0,710	0,912	0,765	0,925	0,810
Сгибание рук из упора лежа на руках за 15 с	0,865	0,562	0,885	0,534	0,901	0,639
Прыжок в длину с места	0,918	0,634	0,925	0,622	0,937	0,629
Бег 30 м с высокого старта	0,880	0,588	0,910	0,571	0,915	0,633
10 переходов из упора присев в упор лежа	0,885	0,605	0,893	0,631	0,910	0,642
5 забеганий на «мосту»	0,880	0,553	0,895	0,597	0,914	0,596
15 бросков партнера через плечи в максимальном темпе	0,818	0,596	0,892	0,652	0,836	0,731
Бег 800 м	0,7815	0,611	0,856	0,517	0,882	0,524
Количество подтягиваний на перекладине	0,862	0,693	0,876	0,658	0,881	0,771
Количество приседаний с партнером на плечах одного веса	0,841	0,651	0,854	0,567	0,864	0,581
Сила разгибателей туловища	0,945	0,615	0,948	0,609	0,955	0,543

Примечание. I - стабильность, II - валидность.

Результаты. В ходе исследования, направленного на разработку контрольных измерений для оценки общей и специальной физической подготовки спортсменов-борцов, потребовалась корректировка результатов тестов-кандидатов, прошедших проверку на надежность. Корректировка осуществлялась с применением экспертного критерия, основанного на результатах выступления борцов на соревнованиях, которые рассматривались как интегральный показатель физической подготовленности.

Проведенный анализ показателей различных групп спортсменов-борцов выявил ряд высокоинформативных параметров, применимых для всех возрастных категорий. Исследование установило прямую зависимость: информативность показателей специальной физической подготовки возрастает по мере снижения квалификации спортсмена. Полученные данные свидетельствуют о тесной взаимосвязи между информативностью и надежностью показателей как общей, так и специальной физической подготовленности юных борцов и их успешностью в соревнованиях. Важным результатом исследования стало подтверждение эквивалентности результатов контрольных испытаний, проводимых как с помощью инструментальных методик, так и более простых педагогических тестов. Это открывает возможность замены одного типа тестов другим без ущерба для достоверности оценки уровня физической подготовленности. Следует отметить, что оба типа тестов демонстрируют высокую корреляцию с коэффициентом соревновательной деятельности, что подтверждает их эффективность в оценке готовности борцов к соревнованиям. Выявленные в ходе исследования показатели позволяют эффективно отслеживать динамику развития основных физических качеств спортсменов греко-римского стиля на различных этапах подготовки в течение годичного тренировочного цикла.

Обсуждение. В рамках исследования была проведена селекция тестов, направленных на комплексную оценку уровня физической подготовки юных спортсменов-борцов в возрасте от 13 до 18 лет. Анализ научной литературы и практический опыт позволили отобрать 11 тестов, охватывающих ключевые аспекты физической подготовленности. Подробное описание этих тестов и их характеристик представлено в таблице 1. Следует подчеркнуть, что все выбранные тесты отвечают основным требованиям математической статистики, что обеспечивает достоверность и репрезентативность получаемых данных. Это позволяет использовать предложенные

тесты для разработки контрольных нормативов и отслеживания динамики физической подготовки борцов.

Библиографический список:

1. Греко-римская борьба / Р. Н. Апойко, С. В. Коваленко, А. В. Шевцов, Б. И. Тараканов; Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2012. – 136 с.

2. Лаптев, А. И. Оценка эффективности экстремальных физических нагрузок методики Crossfit в системе подготовки борцов греко-римского стиля / А. И. Лаптев, А. В. Шевцов, М. П. Макаренко // Экстремальная деятельность человека. – 2018. – № 3(49). – С. 41-45.

3. Лаптев, А. И. Разработка подходов в организации тренировочных занятий по физической подготовке борцов на этапе начальной специализации / А. И. Лаптев, А. В. Шевцов // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 15 октября 2020 года. – Москва: Лика; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2020. – С. 156-160.

4. Лаптев, А. И. Модельные характеристики подготовленности борцов в управлении тренировочным процессом на различных этапах многолетней подготовки / А. И. Лаптев, А. В. Шевцов // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 11. – С. 18-20.

5. Шевцов, А. В. Влияние кластерных сетей во время тренировок с отягощениями на силовые показатели борцов: пустой систематический обзор рандомизированных контролируемых исследований / А. В. Шевцов, А. В. Мештель, А. Б. Мирошников // Современные вопросы биомедицины. – 2024. – Т. 8, № 2(28). – DOI 10.24412/2588-0500-2024_08_02_35.

6. Шевцов, А. В. О возможности применения кластерных сетей в силовой подготовке борцов / А. В. Шевцов // Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах: Материалы XXIII международной научно-практической конференции молодых ученых, посвященной памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова, Москва, 16 февраля 2024 года. – Москва: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2024. – С. 192-195.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СРЕДНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ: ЗДОРОВЬЕ И МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ

*Абраменко М.Н., руководитель физического воспитания, MAndriynova@yandex.ru,
Московский кооперативный техникум им. Г.Н. Альтшуля,
Мытищи, Россия*

В статье рассматривается вопрос социальной значимости физической культуры для студентов, получающих среднее профессиональное образование, а также отношение

студенческой молодежи к занятиям по дисциплине «Физическая культура» и здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, активный образ жизни.

PHYSICAL EDUCATION IN VOCATIONAL SCHOOLS: STUDENTS' HEALTH AND MOTIVATION

*Abramenko M.N., Head of Physical Education, MAndriynova@yandex.ru,
Moscow Cooperative Technical College
named after G.N. Altshul,
Mytichi, Russia*

The article examines the issue of the social significance of physical education for students receiving secondary vocational education, as well as the attitude of students to physical education and a healthy lifestyle.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, active lifestyle.

Физическая культура играет важную роль в формировании здорового и успешного поколения. В системе среднего профессионального образования (СПО) она приобретает особое значение, поскольку именно в этот период молодые люди сталкиваются с повышенными учебными нагрузками, стрессом и изменениями в образе жизни. Однако, к сожалению, часто наблюдается снижение интереса к занятиям физкультурой, что негативно сказывается на здоровье и общем благополучии студентов. Целью данного исследования является рассмотрение физической культуры в жизни студентов СПО.

Обучение в СПО связано с рядом факторов, негативно влияющих на здоровье студентов:

- повышенные учебные нагрузки. Большой объем информации, необходимость усваивать сложные профессиональные навыки, подготовка к экзаменам – все это приводит к переутомлению и стрессу;
- недостаток времени. Студенты часто совмещают учебу с работой, что оставляет мало времени на полноценный отдых и занятия спортом;
- неправильное питание. Недостаток времени и средств часто приводит к употреблению фастфуда и нерегулярному питанию, что негативно сказывается на здоровье;
- гиподинамия. Длительное пребывание в сидячем положении во время занятий и работы способствует развитию различных заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и проблемы с опорно-двигательным аппаратом;
- психологические проблемы. Стресс, тревожность, депрессия – все это может быть вызвано учебными нагрузками, финансовыми трудностями и проблемами в личной жизни.

Физическая культура, в свою очередь, предоставляет уникальные возможности для решения этих проблем:

- улучшение физического здоровья. Регулярные занятия спортом укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет, улучшают осанку и координацию движений;
- снятие стресса и улучшение настроения. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, гормонов счастья, которые помогают бороться со стрессом и улучшают настроение;

- повышение концентрации и улучшение памяти. Физические упражнения улучшают кровообращение мозга, что способствует повышению концентрации внимания и улучшению памяти;

- формирование здорового образа жизни. Занятия физкультурой помогают студентам сформировать привычку к здоровому образу жизни, которая сохранится на долгие годы;

- социализация и командная работа. Занятия спортом в группе способствуют развитию коммуникативных навыков, умению работать в команде и находить общий язык с другими людьми.

Часто студенты стремятся получить освобождение от занятий по дисциплине «Физическая культура» или просто пропускают их. Причины могут быть разными: медицинские показания, нежелание заниматься, недостаточная мотивация, неинтересные занятия.

Для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой необходимо учитывать следующие факторы:

1. Индивидуальный подход. Предлагать студентам различные виды спорта и физической активности, учитывая их интересы, физические возможности и состояние здоровья.

2. Разнообразие занятий. Избегать монотонности и однообразия, предлагать новые и интересные виды спорта, использовать современные технологии и методики.

3. Создание позитивной атмосферы. Поддерживать студентов, хвалить за достижения, создавать дружелюбную и комфортную обстановку на занятиях.

4. Понимание важности физической культуры. Объяснять студентам, как занятия спортом влияют на их здоровье, успеваемость и общее благополучие. Проводить лекции, семинары и мастер-классы о здоровом образе жизни.

5. Привлечение к организации спортивных мероприятий. Вовлекать студентов в организацию спортивных соревнований, турниров и других мероприятий, чтобы они чувствовали себя частью спортивного сообщества.

6. Использование современных технологий. Применять мобильные приложения и онлайн-платформы для отслеживания прогресса и мотивации студентов.

7. Связь с будущей профессией. Подчеркивать важность физической подготовки для успешной карьеры в выбранной профессии. Например, для будущих спасателей – развитие выносливости и силы, для будущих программистов – снятие стресса и улучшение концентрации.

8. Примеры для подражания. Приглашать успешных спортсменов и людей, ведущих здоровый образ жизни, для проведения мастер-классов и мотивационных встреч.

9. Оценка и поощрение. Разработать систему оценки и поощрения за активное участие в спортивной жизни колледжа. Это могут быть дополнительные баллы, грамоты, призы или возможность посещать спортивные мероприятия бесплатно.

10. Учет мнения студентов. Проводить опросы и анкетирования, чтобы узнать мнение студентов о занятиях физкультурой и учесть их пожелания при планировании учебного процесса.

Для того чтобы студенты могли полноценно заниматься физической культурой, необходимо преодолеть существующие барьеры и создать благоприятные условия:

- Улучшение материально-технической базы. Обеспечить наличие современных спортивных залов, площадок и оборудования.

- Доступность спортивных секций и клубов. Организовать работу спортивных секций и клубов по различным видам спорта, чтобы каждый студент мог найти занятие по душе.

- Информирование о возможностях. Активно информировать студентов о возможностях для занятий спортом в колледже и за его пределами.
- Взаимодействие с родителями. Привлекать родителей к пропаганде здорового образа жизни и поддержке спортивных начинаний студентов. Проводить совместные спортивные мероприятия.
- Сотрудничество с медицинскими работниками. Обеспечить регулярный медицинский контроль за состоянием здоровья студентов, проводить консультации и давать рекомендации по физической активности.
- Подготовка квалифицированных преподавателей. Повышать квалификацию преподавателей физической культуры, обучать их современным методикам и технологиям.
- Создание инклюзивной среды. Обеспечить доступность занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями здоровья, разрабатывать специальные программы и адаптировать спортивное оборудование.
- Пропаганда здорового образа жизни. Организовывать информационные кампании, направленные на пропаганду здорового образа жизни, рассказывать о пользе физической активности и правильного питания.
- Внедрение инновационных подходов. Использовать игровые технологии, интерактивные упражнения и другие инновационные подходы для повышения интереса к занятиям физической культурой.
- Развитие волонтерского движения. Привлекать студентов к волонтерской деятельности в сфере спорта, чтобы они могли получить опыт организации спортивных мероприятий и пропаганды здорового образа жизни.
- Сотрудничество с другими образовательными учреждениями. Обмениваться опытом и лучшими практиками в области физической культуры с другими колледжами и университетами.
- Поддержка инициатив студентов. Поддерживать студенческие инициативы, направленные на развитие спорта и здорового образа жизни в колледже.

Физическая культура в СПО – это не просто обязательный предмет, а важный инструмент для формирования здорового, успешного и социально активного поколения. Преодоление барьеров, повышение мотивации и создание благоприятных условий для занятий спортом – это задача, требующая комплексного подхода и совместных усилий преподавателей, студентов, администрации техникума и родителей. Инвестиции в здоровье студентов – это инвестиции в будущее страны. Только здоровые и образованные молодые люди смогут успешно строить свою карьеру, создавать семьи и вносить вклад в развитие общества.

Библиографический список:

1. Андросов В. Н. Мониторинг качества преподавания в учебных заведениях: учебное пособие. М.: Педагогическое общество России. 2008. 185 с.
2. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2014. - 393 с.
3. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф. Курамшина // М.: Советский спорт. - 2010.
4. Покровский Н. А. Физическое воспитание в системе среднего профессионального образования: учебное пособие. М.: Логос. 2009. 132 с.

ФАКТОР НАДЕЖНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ КАСКАДОВ КАК ОСНОВА МАСТЕРСТВА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОВ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ

Айзятullova Г.Р., к.п.н., доцент top-gulia@rambler.ru

Курочкина П. А., бакалавр физической культуры

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и
здоровья имени П. Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург, Россия*

В статье представлен анализ каскадных элементов и повышение надежности их выполнения в соревновательных композициях высококвалифицированных гимнастов спортивной аэробики. Спортивная аэробика характеризуется большим количеством компонентов соревновательной композиции, среди которых: серии САД (соединение аэробных движений), элементы сложности/акробатики, переходы/соединения (каскады), партнерство/сотрудничество. Каждый компонент соревновательной композиции взаимосвязан с другим и влияет на общую оценку судей. Соревновательная композиция высококвалифицированных спортсменов отличается не только по наличию в соревновательной композиции элементов высокой сложности, но и сложнокоординационными акробатическими элементами, аэробными дорожками, переходами. Необходимо отметить, что элементы сложности и акробатики, существуют, как самостоятельные, так и соединяющиеся между собой и объединяющиеся в так называемые, каскады, демонстрация которых требует высокого исполнительского мастерства и уровня физической и технической подготовленности, которые подразумевают функциональную избыточность. В статье рассматриваются вопросы формирования надежности выполнения каскадов в спортивной аэробике с использованием средств, направленных на функциональную избыточность подготовленности спортсмена.

Ключевые слова: надежность, избыточность, каскад, спортивная аэробика, спорт.

THE RELIABILITY FACTOR OF EXECUTING CASCADES AS THE BASIS OF MASTERY IN HIGHLY QUALIFIED GYMNASTS OF SPORTS AEROBICS

Aizyatullova G.R., PhD, Associate Professor top-gulia@rambler.ru

Kurochkina P. A., Bachelor of Physical Education

*Lesgaft National State University,
Saint Petersburg, Russia*

The article presents an analysis of cascade elements and improving the reliability of their performance in competitive compositions of highly qualified gymnasts in sports aerobics. Sports aerobics is characterized by a large number of components of a competitive composition, including: SAD series (combining aerobic movements), elements of complexity/acrobatics, transitions/junctions (cascades), partnership/cooperation. Each component of the competition composition is interconnected with the other and affects the overall assessment of the judges. The competitive composition of highly qualified athletes differs not only in the presence of highly complex elements in the competitive composition, but also in complex acrobatic coordination elements, aerobic tracks, and transitions. It should be noted that the elements of complexity and acrobatics exist both independently and interconnected and combined into so-called cascades, the demonstration of which requires

high performing skills and a level of physical and technical fitness, which imply functional redundancy. The article discusses the issues of forming the reliability of cascades in sports aerobics using means aimed at the functional redundancy of the athlete's fitness.

Key words: reliability, redundancy, cascade, athletic aerobics, sports.

Введение. Спортивная аэробика в настоящее время занимает прочную позицию среди сложнокоординационных видов спорта и является членом Международной Федерации гимнастики (FIG). В связи с этим, в Правилах соревнований по данному виду спорта существуют сходства с гимнастическими дисциплинами FIG, наряду с которыми следует выделить наличие компонентов соревновательной композиции, а именно, соединения элементов сложности и/или акробатики. Такие соединения принято называть каскадами. В некоторых видах спорта, каскады составляют обязательную часть программ, например, в фигурном катании, акробатике и т.д. В основном, в каскады объединяют прыжковые элементы, так как за счет скорости, набранной спортсменами при выполнении первого элемента, облегчается выполнение последующего. В спортивной аэробике разрешено использование элементов сложности (D) в каскаде, а также элементов акробатики (A).

Следует отметить, что в спортивной аэробике деление элементов сложности происходит на три структурные группы: группа А (элементы на полу), группа В (элементы в воздухе) и группа С (элементы стоя) – рисунок 1.



Рисунок 1 - Классификация элементов сложности в спортивной аэробике

К акробатическим элементам следует отнести: рондат, переворот (вперед, назад), темповой переворот (вперед), фляк, сальто в разных направлениях (максимум 1/1 твист). Таким образом, в каскадах присутствуют различные соединения, в соединении между собой элементов акробатики и сложности. Наиболее распространенными каскадами в соревновательных композициях высококвалифицированных спортсменов являются каскады из двух элементов сложности (D+D) – рис.2.

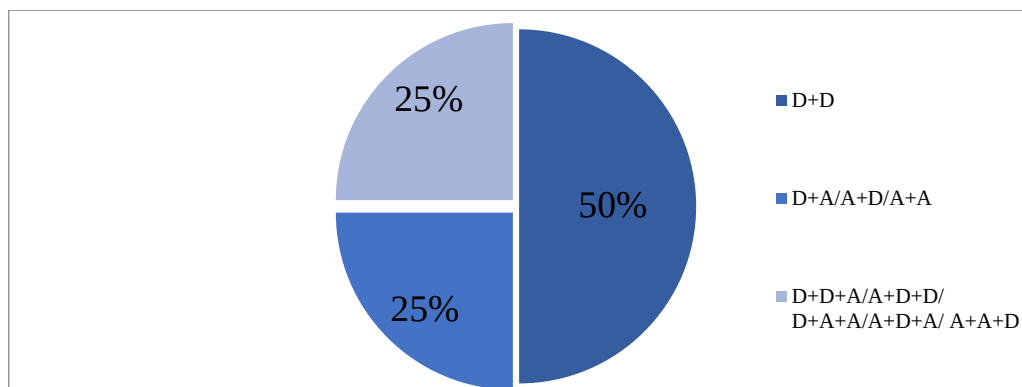


Рисунок 2 – Характеристика элементов сложности (D) и акробатики (A) в каскадах

При этом, необходимо отметить, что видеоанализ чемпионата России 2024 года показал, что среди большого разнообразия каскадов, в соревновательных композициях мужчин (ИМ) и женщин (ИЖ) наиболее распространенными являются три (рис.3).

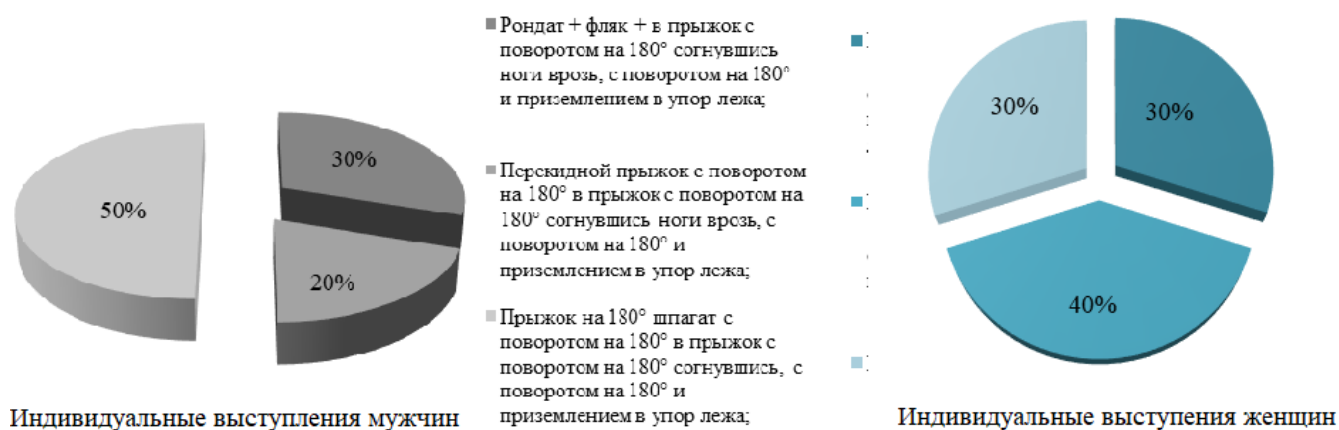


Рисунок 3 – Наиболее распространенные каскады в соревновательных композициях ИМ и ИЖ

Цель исследования состоит в повышении надежности выполнения каскадов в соревновательных композициях высококвалифицированных гимнастов спортивной акробатики.

Демонстрация каскада в соревновательной композиции спортсменов не приносит значительное увеличение количества баллов, так за каскад D+D спортсмен получит дополнительную оценку (надбавку) в 0,1. В то время как за ненадлежащее исполнение каскада максимальная сумма сбавки может составить до 0,8 баллов, а при падении – 1,0. Как говорят у спортсменов, зачастую выполнять каскад с ошибками, значит делать «себе дорожку». Но, высокая квалификация спортсмена предполагает наличие каскада в соревновательной композиции, а, следовательно, приоритетом является безошибочное, идеальное его выполнение.

В этом случае на помощь приходит такое понятие как надежность выполнения каскадов. В целом, надежность – это высокая степень вероятности безотказного выступления спортсмена в соревнованиях соответствующего ранга с заданной результативностью в течение определенного периода времени [1]. В.Б. Коренберг (1966) выделяет двигательную и внешнюю надежность. Первая связана с качествами

спортсмена и свойствами его организма. Вторая – с надежностью ситуации, в которой находится спортсмен, и надёжностью выполняемых им упражнений [3].

Компонентами надёжности в гимнастических дисциплинах принято считать следующие виды подготовленности: техническую, физическую, психологическую, композиционную, музыкально-двигательную [5]. Иными словами, надёжность соотносится с понятием интегральной подготовки, которая включает в себя все вышеперечисленные компоненты в равной степени.

Высокий уровень надёжности зависит от интегральной готовности спортсмена к выступлению в соревнованиях определенного ранга и от уровня технического мастерства [4].

Помимо этого, к надёжности следует отнести ряд принципов:

1) принцип избыточности. Данный принцип опирается на физиологических закономерностях организма, например, множества нервных клеток и связей между ними (структурная избыточность), множества каналов передачи информации, излишнего ее объема (информационная избыточность) и т.п.;

2) принцип резервирования функции, который обеспечивается наличием в системе элементов, способных переходить из состояния покоя к деятельности. Это происходит, например, при необходимости повысить интенсивность функционирования, для чего вовлекаются резервные элементы.

К интегральной готовности В.Н. Платонов (2013) относит процесс, направленный на объединение, координацию и реализацию в условиях тренировочной и соревновательной деятельности различных сторон подготовленности, качества и способностей, обеспечиваемых применением узконаправленных средств, носящих аналитический характер и по своей структуре не всегда в полной мере отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности [2].

В данном научном исследовании за основу надёжности были взяты два компонента: физическая и техническая подготовленность гимнастов спортивной аэробики. Надёжность оценивалась по количеству допускаемых ошибок в технике выполнения каскадов в соревновательной композиции высококвалифицированных спортсменов. Согласно Правилам соревнований по спортивной аэробике (2025-2028) существуют 2 группы ошибок [6]:

1) общие (отличия от идеального (модельного) исполнения, допускаемые во всех движениях, включённых в упражнение);

2) специфичные (отличия от идеального (модельного) исполнения, допускаемые в элементах разных структурных групп и подгрупп).

Методами исследования являлись: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение в виде анализа видеозаписей соревновательных композиций высококвалифицированных гимнастов, педагогический эксперимент, математическая статистика.

В результате проведенного видеоанализа чемпионата России по спортивной аэробике (2024 г) нами были выявлены наиболее распространенные общие и специфичные ошибки при выполнении каскадов – табл.1.

Ошибки при выполнении каскадов в большей степени относятся к недостаточному уровню технической подготовленности, а именно, в формировании базовых навыков на основе повышения уровня физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности, необходимой для выполнения каскадов, нами определялся по следующим тестам:

1) оценка силы мышц ног (взрывная сила) – тест Абалакова;

2) оценка уровня развития амортизационной силы – гониометрия (измерения углов сгибания в локтевых суставах при приземлении в упор лежа);

3) оценка уровня развития активной гибкости (программа Kinovea) – измерение максимального разведения ног при прыжке шпагат;

4) оценка уровня координационных способностей – точное приземление в положение стоя после серии поворотов (фиксируется положение стоп и отклонение в градусах);

5) оценка уровня развития быстрой силы – серия прыжков, задействованных в каскаде, выполняемых с отягощением (оценивается количество раз за 1 минуту).

Таблица 1 – Наиболее распространенные ошибки при выполнении соединений в соревновательных композициях высококвалифицированных гимнастов спортивной аэробики (Первенство и Чемпионат России 2024 г), %

Ошибки при выполнении каскада	ИМ, %	ИЖ, %
Ошибки при приземлении	29%	36%
Ошибки при отталкивании	23%	25%
Потеря темпа и/или ритма	9%	9%
Касание частью тела при положении упор лежа	15%	18%
Потеря положения при фазе полета	11%	12%

Уровень технической подготовленности определялся по следующим контрольным упражнениям:

1) количество ошибок в базовом навыке приземление при выполнении 5-ти каскадов;

2) количество ошибок в базовом навыке отталкивание приземление при выполнении 5-ти каскадов;

3) потеря темпа при выполнении 5-ти каскадов;

4) касание частью тела или падение при выполнении 5-ти каскадов;

5) неконтролируемое положение тела в фазе полета при выполнении 5-ти каскадов.

Кроме того, высококвалифицированные спортсмены выполняли 10 каскадов подряд (каскад D+D - прыжок на 180° шпагат с поворотом на 180° в прыжок с поворотом на 180° согнувшись ноги врозь, приземление в упор лежа) для определения уровня надежности, по формуле:

$$P = \frac{m}{n}, \text{ где}$$

P – коэффициент надежности выполнения каскада,

m – количество засчитанных каскадов (выполненных без падения и грубых ошибок),

n – количество выполненных каскадов всего.

Методика. Исходя из полученных данных, было определено, что высококвалифицированные спортсмены имеют уровень физической и технической подготовленности выше среднего, коэффициент надежности у них составляет 0,66. Напомним, что высокий показатель надежности (P) принято считать от 0,75 до 1,0. Для повышения надежности выполнения каскадов был разработан и апробирован комплекс упражнений, направленный на повышение уровней специальной физической и технической подготовленности на основе совершенствования принципа избыточности и совершенствования базовых навыков приземления и отталкивания (рис.4).



Рисунок 4 – Комплекс средств, направленный на повышение надежности выполнения каскадов в соревновательной композиции высококвалифицированных гимнастов

Результаты исследования. Эффективность разработанных средств определялась по тестам и контрольным упражнениям (табл.2).

Таблица 2 – Уровень физической и технической подготовленности для выполнения каскадов в соревновательных композициях высококвалифицированных гимнастов

Направленность тестов	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
Взрывная сила, см	48,5 ±17,5	52,7 ±12,2	p≤0,05	44,3 ±13,4	54,7 ±12,8	p≥0,05
Амортизационная сила, град	53,5 ±22,1	47,1 ±17,7	p≤0,05	56,6 ±17,1	46,2 ±19,3	p≥0,05
Активная гибкость, град	178,8 ±21,4	181,6 ±13,8	p≤0,05	179,7 ±22,7	185,4 ±18,3	p≥0,05
Координационные способности, град	14,2 ±4,1	8,7 ±2,14	p≤0,05	15,3 ±3,3	7,3 ±2,4	p≥0,05
Быстрая сила, кол-во раз	12,4 ±2,4	13,6 ±1,6	p≤0,05	11,7 ±2,1	14,6 ±1,7	p≥0,05
СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
Количество ошибок при приземлении, кол-во раз	3,6±0,74	2,7±1,02	p≤0,05	4,1 ±1,04	2,74 ±0,62	p≥0,05
Количество ошибок при отталкивании, кол-во раз	1,8±0,14	1,2±0,09	p≤0,05	2,1 ±0,28	1,17 ±0,38	p≥0,05
Потеря темпа, кол-во раз	4,7±1,07	2,7±1,07	p≤0,05	3,8 ±0,81	1,55 ±0,64	p≥0,05
Касание/падение, кол-во раз	1,7±0,28	1,6±0,83	p≤0,05	2,04 ±0,67	1,01 ±0,11	p≥0,05
Неконтролируемое положение тела, кол-во раз	6,2±2,41	5,7±2,41	p≤0,05	5,94 ±1,13	2,84 ±0,93	p≥0,05

Полученные данные свидетельствуют о том, что уровень физической и технической подготовленности как в контрольной, так и в экспериментальной группах улучшился. Так, в контрольной группе увеличение уровня физической подготовленности составило 5-6%, технической – 18-22%; в экспериментальной – 11-13% и 34-45% соответственно. Однако данные показатели не могут свидетельствовать о надежности выполнения каскадов, в связи с чем нами было экспертное оценивание (рис.5).

Таблица 5 – Изменение надежности выполнения каскадов в ходе проведения педагогического эксперимента

Показатель надежности	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	До ПЭ	После ПЭ	достоверность	До ПЭ	После ПЭ	достоверность
Коэффициент надежности	0,67 ±0,04	0,71±0,03	$p \geq 0,05$	0,65±0,03	0,88±0,06	$p \geq 0,05$

Выводы. В результате проведенного педагогического эксперимента достоверно увеличился коэффициент надежности как в КГ, так и в ЭГ. Из десяти выполненных каскадов спортсмены до педагогического эксперимента выполняли в среднем 6-7 каскадов без значительных ошибок, после педагогического эксперимента КГ выполняла 7, ЭГ – 8 каскадов, что свидетельствует повышении надежности выполнения каскадов в целом. Однако, в экспериментальной группе результаты более высокие, чем в контрольной группе, что доказывает эффективность использования принципа избыточности при совершенствовании надежности выполнения каскадов.

Библиографический список:

1. Дьячков, В.М. Повышение надежности действия спортсмена / В.М. Дьячков, Н.Г. Сучилин, В.В. Брейзер, Ю.А. Федяев // Научно-спортивный вестник. № 3. -1976. - С. 20-24.
2. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение /В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
3. Коренберг, В.Б. Проблема надежности в спорте /В.Б. Коренберг //Теория и практика физической культуры. – 1966. - №11. – С.22-24.
4. Смирнов, Ю.И. Надежность в спорте: исходные понятия и основные показатели /Ю.И. Смирнов, И.И. Зулаев //Теория и практика физической культуры. - 1996. - №4. – С.39-43.
5. Удалова, М.А. Многокомпонентная методика обеспечения надежности при выполнении групповых упражнений по художественной гимнастике /М.А. Удалова, А.Э. Болотин, И.В. Быстрова //Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. - 2021. Вып.2. – С.135-141.
6. <https://aerobic-gymnastics.ru/mezhdunarodnaja-federacija-gimnastiki-predstavila-pravila-po-vidu-sporta-sportivnaja-ajerobika-na-period-2025-2028-gg/?ysclid=m8oxiwz7zy428773514>

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

*Аксенов Д.А., преподаватель, aksden7@mail.ru,
Ишкина О.А., ст. преподаватель, olya_2007_85@mail.ru,
Башмак А.Ф., ст. преподаватель, bashmak60@mail.ru,
Самарский государственный аграрный университет,
Самара, Россия*

В данной статье рассматривается важность физической культуры и спорта в жизни студентов. Акцентируется внимание на вовлечении молодежи в регулярные занятия спортом и воспитание молодого поколения через физическую культуру.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, развитие студентов, общество, жизнь, организм.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION TO STRENGTHEN THE HEALTH OF STUDENTS

*Aksenov D.A., lecturer, aksden7@mail.ru,
Ishkina O.A., senior lecturer, olya_2007_85@mail.ru,
Bashmak A.F., senior lecturer, bashmak60@mail.ru,
Samara State Agrarian University,
Samara, Russia*

This article discusses the importance of physical education and sports in the lives of students. It focuses on involving young people in regular sports and educating the younger generation through physical education.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, student development, society, life, organism.

Введение. Физическая культура является одним из ключевых аспектов нашей жизни. Выполнение любых физических упражнений оказывает влияние на наше здоровье, эмоциональное состояние и продуктивность. Физическая культура не только отражает индивидуальные черты личности, но и является частью культурного контекста общества, передавая различные ценности и нормы. Она может быть использована для развития как физических, так и индивидуальных способностей, что особенно важно для студентов.

Цель исследования – подтвердить значимость физической активности для студентов.

Методы исследования – анализ специализированной литературы, посвященной данной проблематике.

Обсуждение. Научные исследования показывают, что физическая активность не только способствует улучшению внешнего вида и физической формы, но и нормализует психические функции организма, помогая снизить уровень стресса. Сегодня невозможно представить жизнь без физической культуры, так как все наши действия включают элементы физической активности. Здоровое, сильное и творческое молодое поколение составляет основу нашего общества и государства. Эта проблема особенно актуальна для обучающихся высших учебных заведений, поскольку именно в студенческие годы закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание часто не считается приоритетным направлением.

В то же время, значительная учебная нагрузка на студентов может привести к физическому и эмоциональному выгоранию, что способно негативно отразиться на личностном развитии, совпадающем с учебным процессом [1].

В последнее время проблема физического воспитания студентов стала особенно актуальной. Трудно представить нашу жизнь без спорта и физических упражнений, но многие молодые люди не стремятся улучшить свой уровень физической активности. К сожалению, не все стараются заниматься физической культурой, что крайне негативно. Даже несколько минут утренней гимнастики могут значительно улучшить состояние здоровья.

Занятия физической культурой помогают студентам развивать такие качества, как выносливость, стойкость и умение управлять своими эмоциями, что характерно для здоровых и умственно развивающихся людей.

Известная поговорка гласит: «В здоровом теле – здоровый дух». Каждый из нас может ставить перед собой цели, однако только сильные и смелые способны довести дело до конца, учитывая свои индивидуальные особенности и условия жизни.

Физическая культура, согласно основам законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, входит в образовательный процесс учебных заведений как одна из основных категорий.

Внедрение эффективных программ физического воспитания в учебные заведения становится необходимостью. Они должны быть разработаны с учетом возрастных особенностей студентов, их интересов и возможностей. Разнообразие видов физической активности, от традиционных спортивных игр до современных фитнес-направлений, поможет привлечь больше студентов к занятиям.

Важно создать условия для регулярных занятий физической культурой. Это включает в себя доступ к спортивным залам и площадкам, квалифицированных тренеров и инструкторов, а также гибкий график занятий, позволяющий студентам совмещать учебу и спорт [2].

Помимо этого, необходимо проводить информационно-просветительскую работу, направленную на повышение осознания важности физической культуры для здоровья и благополучия. Студенты должны понимать, что физическая активность – это не только способ улучшить свою физическую форму, но и эффективный инструмент для борьбы со стрессом, повышения концентрации и улучшения общего качества жизни.

В конечном итоге, задача физического воспитания в учебных заведениях – сформировать у студентов устойчивую потребность в здоровом образе жизни, привить им любовь к спорту и физической активности, а также научить их самостоятельно поддерживать и укреплять свое здоровье. Это станет надежным фундаментом для их будущего успеха и благополучия.

Успешное внедрение программ физического воспитания требует комплексного подхода, включающего взаимодействие между учебными заведениями, спортивными организациями и медицинскими учреждениями. Необходимо создавать партнерства, которые позволят студентам получать доступ к широкому спектру спортивных услуг и консультаций по здоровому образу жизни.

Не менее важным является использование современных технологий в физическом воспитании. Мобильные приложения, фитнес-трекеры и онлайн-платформы могут помочь студентам отслеживать свою физическую активность, ставить цели и получать персональные рекомендации. Это делает процесс занятий спортом более интересным и мотивирующим.

Кроме того, необходимо учитывать индивидуальные особенности студентов. Программы физического воспитания должны быть адаптированы к разным уровням

физической подготовки, интересам и потребностям. Важно предлагать широкий выбор видов активности, чтобы каждый студент мог найти что-то, что ему нравится.

Заключение. Таким образом, физическая культура играет важную роль в формировании здорового и успешного молодого поколения. Внедрение эффективных программ физического воспитания в учебных заведениях является необходимостью для обеспечения благополучия студентов и развития общества в целом.

Важным аспектом является стимулирование интереса к физической культуре через проведение спортивных мероприятий и соревнований. Организация внутривузовских олимпиад, турниров и дней здоровья не только способствует популяризации спорта, но и формирует командный дух и чувство соревновательности среди студентов.

Привлечение известных спортсменов и тренеров для проведения мастер-классов и встреч также может стать мощным мотиватором для студентов.

Необходимо уделять внимание и созданию комфортной и безопасной спортивной среды. Модернизация спортивных залов и площадок, обеспечение современным оборудованием и инвентарем, а также соблюдение норм безопасности являются важными условиями для привлечения студентов к занятиям физической культурой. Так же важно обеспечить доступность медицинского обслуживания и консультаций для студентов, занимающихся спортом.

Важным фактором является повышение квалификации преподавателей физической культуры. Регулярное обучение и переподготовка, ознакомление с новыми методиками и технологиями в области физического воспитания позволяют преподавателям эффективно мотивировать студентов и разрабатывать интересные и эффективные программы занятий.

Эффективная система физического воспитания в учебных заведениях – это инвестиция в будущее нации. Здоровые, активные и целеустремленные студенты – это основа для развития сильного и процветающего общества.

Интеграция физической культуры в учебный процесс должна быть органичной и всесторонней. Необходимо, чтобы занятия физической культурой рассматривались не как дополнительная нагрузка, а как неотъемлемая часть образовательной программы, способствующая повышению успеваемости и улучшению общего самочувствия студентов. Важно также учитывать взаимосвязь между физической активностью и когнитивными функциями, показывая студентам, как занятия спортом могут улучшить их память, внимание и способность к обучению.

Необходимо развивать систему внеучебной физической активности. Создание спортивных клубов и секций по различным видам спорта, организация походов и выездов на природу, проведение массовых спортивных мероприятий – все это способствует вовлечению студентов в активный образ жизни и формированию у них устойчивого интереса к физической культуре [3, 4].

Важным аспектом является формирование у студентов понимания ответственности за свое здоровье. Необходимо обучать их основам здорового питания, профилактики заболеваний и травм, а также методам самоконтроля и саморегуляции. Студенты должны понимать, что здоровый образ жизни – это не временная мера, а осознанный выбор, который необходимо поддерживать на протяжении всей жизни.

Библиографический список:

1. Бородачева С. Е., Мезенцева В. А. Укрепление здоровья обучающихся, будущих специалистов сельского хозяйства, с помощью инновационных технологий на занятиях физической культуры и спорта // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по

материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 806-810.

2. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Влияние занятий физической культурой на эмоциональное состояние человека // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 31 октября – 01 ноября 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 938-942.

3. Мезенцева В. А. Роль физической культуры и спорта в формировании профессиональной надежности в трудовой деятельности студентов Самарского аграрного университета / В. А. Мезенцева // Самара АгроВектор. – 2023. – Т. 3, № 2. – С. 37-43.

4. Сравнительный анализ физического здоровья студенток-агроведов 1 курса, имеющих разный объем двигательной активности / С. Н. Блинков, А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6(184). – С. 21-27.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Александрова П.А. студент, aleksandrovapolina1111@mail.ru
Легкая Е.Ф., к.б.н., доцент, legkaia_ef@mail.ru
Сочинский государственный университет
Сочи, Россия*

Актуальность проблемы развития силовых способностей в студенческом возрасте обусловлена необходимостью формирования физически развитого поколения. Тяжелая атлетика, как средство развития многих физических качеств и традиционно считавшейся мужским видом спорта, демонстрирует уникальный потенциал для развития силовых показателей у девушек. Именно поэтому, оптимизация тренировочного процесса в рамках дополнительных образовательных программ и студенческого спорта, с целью укрепления здоровья и внесения вклада в спорт высших достижений является актуальной.

Ключевые слова: студенческий спорт, тяжелая атлетика, пубертат, сила, девушки, онтогенез, физические качества, скоростно-силовые способности.

DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF STUDENTS BY MEANS OF WEIGHTLIFTING IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION

*Alexandrova P.A., student, aleksandrovapolina1111@mail.ru
Ligkay E.F., PhD, Associate Professor, legkaia_ef@mail.ru
Sochi State University
Sochi, Russia*

The article presents weightlifting as a means of developing various physical qualities, especially strength. The peculiarities of the female body and its characteristic changes in the process of power sports. Optimization of the training process within the framework of

additional educational programs and student sports, in order to promote health and contribute to high-performance sports.

Keywords: student sports, weightlifting, puberty, strength, girls, ontogenesis, physical qualities, speed and strength abilities.

В учебных заведениях нашей страны на базе спортивных залов функционируют спортивные секции, в том числе по тяжелой атлетике. Благодаря этому спорт становится доступным для студентов и тем самым продвигается в массы. На данный момент Правительство Российской Федерации утвердило стратегию развития физической культуры и спорта до 2030 года и одной из целей которую перед собой ставит студенческий и детско-юношеский спорт – создание необходимых условий для поступательного развития сферы физической культуры и спорта [11]. Именно поэтому изучение особенностей развития физических качеств и тонкости развития каждого отдельно взятого физического качества является актуальным для специалистов физической культуры.

Известно, что под физической силой понимается взаимодействие психофизиологических процессов организма человека, позволяющих активно преодолевать внешние сопротивления и противодействовать внешним силам. Качество силы характеризуется силой действия, которую развивает человек посредством мышечных напряжений. В общем представлении, сила действия является равноценным результатом взаимной силы тяги мышц, то есть функционирования мышечных структур [3]. Благодаря силе тяги мышц, происходит включение психофизиологических процессов в механическую работу по преодолению внешнего сопротивления (взятие штанги на грудь) или противодействию внешней силе (удержание грифа после выталкивания). Как известно, весь тренировочный процесс в тяжелой атлетике строится на преодолении внешнего сопротивления, именно поэтому, такое физическое качество как сила выходит на первый план.

Как указывает М. Р. Могендович [4], особая роль в увеличении мышечной силы с возрастом принадлежит моторно-висцеральным рефлексам, которые в подростковом возрасте становятся более совершенными, чем в детском. Формирование относительной силы различных групп мышц завершается к 16 годам, а их уровень сохраняется до 40—50 лет. Именно поэтому, мы можем сделать вывод, что выбранный нами возраст 14-16 лет будет наиболее благоприятным для развития силовых показателей.

Подбор силовых упражнений для подростков должен предусматривать гармоничное развитие мускулатуры и достаточное развитие у них мышечной силы соответствующими для этого возраста средствами [8]. Так, особенно заметно отражается на увеличении мышечной силы характер специфической мышечной деятельности при занятиях тяжелой атлетикой. Скоростно-силовые возможности спортсмена зависят от собственно мышечной силы, быстроты и точности выполнения упражнений, гибкости, координации, ловкости, умения эффективно расслабить мышцы, от волевых усилий, причем все эти качества наиболее эффективно проявляются и совершенствуются в подростковом возрасте до 15 лет [5]. Расположение звеньев тела в пространстве оказывает влияние на величину силы действия. Увеличение амплитуды повышает силу действия.

Соотношение фаз движения и дыхания зависит от проявления силы. Наибольшую величину силы человек показывает при натуживании, это связано с тем, что рефлекторно повышается состояние скелетных мышц, и повышается внутрибрюшное давление из-за активности брюшного пресса [4]. Практически все упражнения в тяжелой атлетике выполняют на задержке дыхания и в натуживании.

Так, во время выполнения соревновательного упражнения – толчок классический, спортсмен с момента отрыва штанги от помоста и полного вставания со штангой на груди не дышит, то есть выполняет это в натуживании, до момента выталкивания штанги с груди спортсмен успевает сделать не более 1-2 дыхательных циклов, далее спортсмену необходимо вытолкнуть штангу и зафиксировать ее над головой. И только после того как фиксация над головой будет засчитана судьями соревнований сбрасывает штангу вниз и может «отдышаться».

У тяжелоатлетов и мужчин, и женщин соблюдается определенная тенденция в формировании силовых показателей: преимущественное развитие получили мышцы-разгибатели ног, туловища и рук [1]. Кроме того, важны так называемые быстрые мышечные волокна мышц типа II-B – белые, гликолитические, которые не могут усваивать глюкозу крови. Такие мышечные волокна имеют тенденцию к росту при нагрузке 70-100% от максимума, особенность тренировки таких волокон в том, что они быстро утомляемы из-за того, что у них низкий уровень кровоснабжения и мало митохондрий. Для увеличения работоспособности мышечных волокон данной группы следует тренировать и так называемые медленные мышечные волокна типа I – красные, окислительные, устойчивые к утомлению, способные усваивать глюкозу крови. Совершенствовать мышечные волокна типа I необходимо с отягощением не более 70%.

Выполнение упражнений тяжелоатлетического двоеборья характеризуется определенным сочетанием фаз дыхания и движения. Рывок выполняется на фоне непрерывной задержки дыхания. Толчок разделяется на две фазы: первая - задержка дыхания при взятии штанги на грудь. Глубина вдоха, при которой происходит задержка дыхания и натуживание, составляет от 25 до 55% жизненной емкости легких [1]. Во время фиксации штанги на груди перед выталкиванием задержка дыхания прерывается одним полноценным дыхательным циклом (вдох – выдох), после этого опять происходит задержка дыхания и подъем снаряда от груди. Задержка дыхания и натуживание связаны с силой мышц, находящихся в прямой зависимости от фаз дыхания. Если вес штанги, поднимаемой на вдохе, принять за 100%, то при подъеме снаряда на выдохе он увеличивается до 117%, а при задержке дыхания достигает 135% [9].

Возрастные особенности функциональных возможностей организма определяют его работоспособность. Важное значение в ходе возрастного развития занимает период полового созревания. И в периоде с 14 по 16 лет происходят значимые изменения [2]. Важной особенностью в периоде пубертата является то, что у некоторых подростков проявляется не соответствие между календарным и биологическим возрастом. Эндокринологи, изучавшие подростков в период пубертата, обратили внимание, что девушки в этот период могут находиться в разных стадиях полового созревания [2]. Это может повлиять на неравномерное развитие силовых способностей у двух спортсменок одного возраста. В таком случае необходимо подстраивать тренировочный план под индивидуальные особенности развития, и высчитывать рабочие веса от лучших результатов каждой спортсменки, а не писать фиксированный вес для всех.

Потребление кислорода детским организмом в разы больше, чем взрослым, это связано с набором массы тела и непрерывным развитием. К 15 годам этот показатель достигает максимального значения, а после 16 лет постепенно снижается [2]. У девочек до 14 лет возрастает объем легких и грудной клетки, увеличивается сила дыхательных мышц. Изменения органов внешнего дыхания в пубертатном возрасте приводит к изменению ряда функциональных показателей. К 14 годам общая ёмкость легких равняется 3/4 от показателей взрослых, а остаточный объем равняется таковому взрослых. К 14 годам появляются половые различия в общей емкости легких. У детей

жизненная емкость легких различается незначительно, но уже к началу полового созревания появляются различия, связанные с полом [9]. В процессе развития увеличивается резерв входа и выхода, увеличивается максимальная вентиляция легких, которая в пубертате достигает значений взрослого человека. У девочек 14-15 лет этот показатель составляет 99-100 л в мин, что соответствует такому же у нетренированных женщин [2]. Повышение кислородного запроса связано с развитием функциональной системы дыхания и ее составной частью – системой кровообращения. В процессе роста детей и подростков изменяется не только масса и объем сердца, но и его положение в грудной клетке. У детей обоих полов размер сердца в первые годы жизни примерно одинаковый. В 12-13 лет сердце девочек больше, чем у мальчиков, а к 16 годам уже начинает уступать в размерах. В возрасте 15-16 лет размер сердца практически соответствует размеру взрослого человека. Объем сердца в 14 лет приблизительно равен 460 мл [6]. У подростков более частый и менее регулярный ритм сердечных сокращений. Сердце девушек производит на 2-6 уд/мин больше, чем у юношей [6].

Учитывая вышеизложенное можно сделать вывод, что возраст от 14 до 16 лет, это фактически сенситивный период для развития силовых способностей, но физиологической зрелости спортсменки еще не достигают, хоть и приближаются к ней. В женской системе кровообращения отмечена более высокая кроветворная функция. При одинаковом количестве лейкоцитов и тромбоцитов женский организм характеризуется сниженным количеством эритроцитов и гемоглобина. Из-за меньшего количества гемоглобина, кровь обслуживает ее меньшую кислородную емкость. Из-за недостаточного снабжения кислородом мышц, при работе в зоне субмаксимальной мощности, может привести к выраженному окислению крови [9]. Такие нагрузки тяжело переносятся женским организмом, особенно в период полового созревания.

Меньший уровень потребления кислорода и большие величины частоты дыхания, и сердечных сокращений обуславливает у девочек-подростков меньшие величины кислородного эффекта дыхательного и сердечных циклов [6]. Физическая нагрузка является дополнительным фактором стимулирования или сдерживания пубертатных изменений. По мере того как, у девочек-спортсменок растет спортивное мастерство, начинает проявляться, казалось бы, присущие мужчинам черты характера: лидерство, воля к победе, агрессивность. Эти изменения в половом поведении девочек связаны с нарушениями в процессе дифференциации мозга, которые вызывают маскулинизацию полового центра [6]. Особенно сильно это проявляется в таких видах спорта, как борьба, бокс, тяжелая атлетика, футбол, хоккей. Но раннее начало физической активности никак не влияет на своевременное половое созревание девочек.

Особенность женского организма в том, что для него характерно более раннее развитие физических качеств в процессе онтогенеза. Абсолютная мышечная сила у женщин меньше, чем у мужчин, из-за того, что у них тоньше мышечные волокна и меньшая мышечная масса (в среднем 30-35% веса тела, тогда как у мужчин – порядка 40-45%). Вне зависимости от меньшего значения абсолютной мышечной силы мышц, относительная сила женщин благодаря меньшему росту и весу тела почти достигает мужских показателей, а для мышц бедра превышает их [8]. Максимальная произвольная сила мышц в период полового созревания у девочек и мальчиков в среднем одинакова (до 14 лет). Общая мышечная сила у женщин составляет примерно 2/3 этого показателя мужчин. Они имеют относительно слабые мышцы рук и туловища – 40-70% от показателей мужчин. Но в отличие от мужчин, женщины имеют более низкое общее положение центра массы, это обусловлено особенностями строения тела, что помогает улучшению сохранения равновесия при выполнении различных упражнений. В процессе индивидуального развития увеличение абсолютной силы у девушек и подростков не является постоянной величиной: 7-8 лет – период ускорения

силового развития; 9-12 лет – период акселерационного развития; 14-16 лет – период максимума возрастного развития силы и 19-20 лет – период регрессивных изменений. Таким образом, максимальные показатели силы достигаются у девушек к 15-16 годам [7].

Из-за этого тренировочный процесс у мальчиков и девочек до периода полового созревания может проходить по одним тренировочным планам. Но с начала пубертата будет целесообразнее разделять их.

Прирост силы мышц создает благоприятные предпосылки к увеличению скоростно-силовых показателей и совершенствования техники рывка и толчка в тяжелой атлетике [8]. У женщин и мужчин не сильно различаются силовые возможности, в первую очередь это зависит от разницы в размерах тела, а точнее, от объема мышечной ткани. Содержание быстрых и медленных волокон в процентном соотношении, у мужчин и женщин представителей одного и того же спорта, будет одинаково [5]. Поэтому, наиболее подходящим по антропометрическим данным будет спортсмен ростом ниже среднего, с короткими рычагами и соответственно не длинными мышечными волокнами.

Возрастные особенности изменений мышечной силы у девушек и девочек связаны с гормональным фоном организма. Так, с 9 до 10 лет существенно прирастает сила мышц спины и кисти; с 10 до 11 лет – всех групп мышц; с 11 до 12 лет – силы мышц ног; с 12 до 14 – опять мышц спины [5]. Если сравнивать силу различных мышечных групп у девушек 14-16 лет, то можно увидеть определенную взаимосвязь, например, при хорошей или удовлетворительной силе мышц ног – часто так же сила мышц спины [9].

При скорости-силовой подготовке нужно уделять большое внимание взрывной силе мышц. Это способность проявления максимальной силы за минимальный промежуток времени. У девочек этот показатель поступательно развивается до 14 лет, после следует стабилизация и снижение [9]. Таким образом основная задача заключается в том, чтобы до 14 лет максимально увеличить скоростно-силовые показатели, а после, как можно дольше, держать их на заданном уровне.

Анализ литературных данных по онтогенезу силовых качеств позволяет сделать вывод, что максимальный прирост показателей силы у девочек, проявляемой в различных движениях, имеет место в возрасте 14 лет. Разумеется, этот предел развития силы весьма относителен, так как нельзя ожидать, что этот процесс одинаково проявляет себя во всех без исключения движениях, требующих проявления силовых качеств. В любом случае, силовые характеристики развиваются в тесном взаимодействии с преобразованиями мышечной системы.

Исследования в области возрастного формирования быстроты движений выявили, что основной прирост наблюдается в 7-8 лет и 15-16 лет. Скрытое время двигательной реакции в движении кисти уже к 11 годам приближается к показателям взрослых. К 14 годам такого же уровня достигаются движения плеча, бедра, голени и стопы [5, 155]. От 7 до 16 лет темп движений нарастает в 1,5 раза. В 10-11 лет годовой прирост частоты движений немного снижается, а в 12-13 лет снова растет, а к 14-15 годам прирост частоты движений у девочек прекращается. Максимальная скорость у девочек увеличивается до 14 лет, в 15-16 лет снижается и в 17-18 лет – значительно увеличивается [6]. Пространственная точность движений с 4 до 16 лет увеличивается в 5 раз.

Таким образом, студенческую молодёжь тяжелоатлетический спорт привлекает по различным причинам, от улучшения своей физической формы до укреплений здоровья. Но необходимо учитывать индивидуальные особенности развития отдельно

взятого спортсмена или спортсменки, так как женский организм имеет определенные гормональные и физиологические особенности.

Библиографический список:

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методики физического воспитания/ Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина. - Москва: Просвещение, 1999.—287 с.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского юношеского спорта/ Л.В. Волков. - Москва: Олимпийская литература 2002. - 294 с.
3. Грачев, О.К. Физическая культура/ О.К. Грачев. - Москва: ИКЦ «МарТ», 2010. – 464 с.
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев. - Ростов: Феникс, 2008. – 378 с.
5. Казаков, М.Б. Врачебный контроль в тяжелой атлетике/ М.Б. Казаков. - Москва: Физкультура и спорт, 2017. – 205 с.
6. Левин, В.Н. Сила как физическое качество, формы проявления силовых качеств. Методы развития силы/ В.Н. Левин. - Москва: Физкультура и спорт, 2018. – 56 с.
- 7.Маркосян, А.А. Развитие человека и надёжность биологической системы/ А.А. Маркосян. - Москва: Академия, 2015. – 170 с.
- 8.Набатниковой, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ М.Я. Набатниковой. - Москва: Физкультура и спорт, 2017. – 285с.
- 9.Попов, В.Б. Система спортивной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов (теория, методика, практика): диссертация ...док. пед. наук.: 13.00.04 / Попов Владимир Борисович. - Москва, 2007.53с.
- 10.Сонькин, В. Д. Энергетика оздоровительных упражнений/ В. Д. Сонькин. - Москва: Физкультура и спорт, 2009. – 33с.
11. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года // Гарант.ру URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/>

ТРАДИЦИОННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Алексеева В.В., студент, vv.alekseevaa19@gmail.com
Нуриахметова Г.Ф., старший преподаватель
Альметьевский государственный технологический университет
"Высшая Школа Нефти"
Альметьевск, Россия*

В условиях современных вызовов, связанных с здоровьем и образом жизни, особенно важно изучить эффективные методы поддержания здоровья студентов. Исследователи проводят анализ различных программ и мероприятий, направленных на улучшение физической формы, питания, психологического благополучия и активности студентов. Полученные результаты позволяют выявить ключевые аспекты успешного формирования здорового образа жизни у студентов и разработать рекомендации для учебных заведений.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, формирование, методы, традиционные, инновационные, физическая форма, питание, психологическое благополучие, активность, программы, мероприятия, университеты, рекомендации, преподаватели, администрация.

TRADITIONAL AND INNOVATIVE METHODS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS

Alekseeva V.V., student, vv.alekseevaa19@gmail.com

Nuriakhmetova G.F., senior lecturer

Almetyevsk State Technological University "Higher School of Oil"

Almetyevsk, Russia

In the context of modern challenges related to health and lifestyle, it is especially important to study effective methods of maintaining students' health. The researchers analyze various programs and activities aimed at improving physical fitness, nutrition, psychological well-being, and student activity. The results obtained make it possible to identify key aspects of the successful formation of a healthy lifestyle among students and develop recommendations for educational institutions.

Keywords: healthy lifestyle, students, education, methods, traditional, innovative, physical fitness, nutrition, psychological well-being, activity, programs, events, universities, recommendations, teachers, administration.

Жизнь студента наполнена разными событиями, эмоциями и переживаниями. Усиленная умственная работа, малоподвижный образ жизни, особенно при эмоциональных напряжениях, вредных привычках может привести к ухудшению здоровья. Формирование здорового образа жизни среди студентов играет важную роль в их общем благополучии и успехе как в учебе, так и в личной жизни. В наше время, когда стресс, недостаток сна, неправильное питание и малоподвижный образ жизни становятся все более распространенными, необходимость в здоровом образе жизни для поддержания физического и психологического здоровья студентов возрастает. Для достижения этой цели можно использовать как традиционные, так и инновационные методы, и подходы.

Традиционные методы включают в себя несколько важных аспектов. Прежде всего, это физическая активность: участие в спортивных соревнованиях, занятия физкультурой, тренировки в спортивных секциях. Второй важный элемент – правильное питание: обучение студентов принципам здорового питания, организация кулинарных мастер-классов, предоставление информации о здоровом питании. Третий аспект – профилактика вредных привычек: проведение антитабачных кампаний, информирование о вреде алкоголя и наркотиков, а также предоставление психологической поддержки. Четвертый не менее важный аспект – проведение периодических медицинских проверок: планирование обследований студентов, консультации медицинского персонала, обучение навыкам самоконтроля за своим здоровьем. И, наконец, поддержка в области психологии: обучение стратегиям преодоления стресса, проведение тренингов по управлению эмоциями, консультации специалистов по психологии.

Инновационные подходы к формированию здорового образа жизни среди студентов включают разнообразные методы и технологии, способствующие развитию здоровых привычек и улучшению физического и психического состояния. Среди них можно выделить следующие:

1. Приложения для поддержания здорового образа жизни. Создание приложений, предоставляющих информацию о здоровом питании, физической активности, медитации и сне студентам.

2. Виртуальные занятия йогой и тренировки. Использование онлайн-платформ для предоставления студентам доступа к виртуальным тренировкам, занятиям йогой и другим видам физической активности.

3. Устройства для мониторинга здоровья. Применение смарт-часов, фитнес-трекеров и других сенсорных устройств для контроля уровня физической активности, качества сна и других показателей здоровья.

4. Интерактивные образовательные программы. Разработка интерактивных курсов и программ, которые обучают студентов основам здорового образа жизни, включая правильное питание, управление стрессом и другие аспекты.

Сравнение традиционных и инновационных методов формирования здорового образа жизни студентов может помочь понять их преимущества, недостатки и возможное взаимодействие для достижения лучших результатов. Преимущества традиционных методов формирования здорового образа жизни студентов:

- Передача опыта. Это позволяет студентам получать информацию, которая была проверена временем.

- Социальная поддержка. Традиционные методы могут включать в себя участие в сообществе или групповых занятиях, которые способствуют созданию социальной поддержки и мотивации для поддержания здорового образа жизни.

- Привитие дисциплины. Традиционные методы могут способствовать выработке дисциплины и установлению регулярных привычек, что может повысить вероятность поддержания здорового образа жизни в долгосрочной перспективе.

Недостатки классических методов формирования здорового образа жизни студентов:

- Ограниченность информации: Традиционные методы могут быть ограничены в предоставлении актуальной и научно обоснованной информации о здоровом образе жизни, так как они могут быть основаны на устаревших представлениях.

- Отсутствие новейших технологий: Традиционные методы могут не включать в себя применение современных технологий, которые могут быть полезными инструментами для управления здоровьем и мотивации студентов.

Решение о применении традиционных методов формирования здорового образа жизни студентов должно учитывать их преимущества и недостатки, а также комбинировать их с инновационными подходами для достижения наилучших результатов.

Новаторские методы формирования здорового образа жизни могут включать использование мобильных приложений, виртуальных тренеров, игровых элементов и социальных сетей. Эти инструменты имеют ряд преимуществ. Во-первых, они могут быть более эффективными в достижении целей здорового образа жизни благодаря использованию передовых технологий и научных исследований. Во-вторых, инновационные подходы могут быть более мотивирующими для людей, особенно для молодежи, которая активно использует современные технологии. В-третьих, инновационные методы могут обеспечить более индивидуализированный подход, учитывая личные предпочтения, потребности и характеристики каждого человека.

Тем не менее, у инновационных подходов есть и недостатки. Одним из них могут быть высокие затраты на разработку, внедрение и использование новых технологий. Кроме того, некоторые инновационные методы могут иметь ограниченную научно доказанную эффективность из-за нехватки исследований и отсутствия долгосрочных данных.

В связи с этим, наиболее эффективным решением для формирования здорового образа жизни студентов может стать комбинирование традиционных и инновационных методов. Традиционные подходы могут обеспечить прочную основу и проверенную

эффективность, в то время как инновационные методы могут повысить мотивацию, вовлеченность и индивидуализацию процесса.

В целом, комбинация традиционных и инновационных подходов, учитывающая преимущества и недостатки каждого из них, а также активное вовлечение студентов, может стать ключом к успешному формированию здорового образа жизни среди студенческого сообщества.

В современных условиях необходимо осуществлять разъяснительную работу по формированию ценностного отношения к здоровью. В образовательном процессе вузов с целью формирования ценностного отношения студентов к здоровью важно соблюдать три условия:

- обеспечение сознательного усвоения студентами необходимого объема теоретических знаний, связанных с осуществлением здорового образа жизни и укреплением здоровья
- актуализация эмоционального отношения к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта как индивидуально-личностной ценности;
- включение студентов в деятельность по построению и реализации программ здорового образа жизни.

В целом, методы формирования здорового образа жизни студентов могут быть успешно реализованы при совместных усилиях университетов, преподавателей, администрации и самих студентов. Важно комбинировать традиционные и инновационные подходы, учитывать индивидуальные потребности студентов и обеспечивать их активное участие в процессе. Развитие здорового образа жизни среди студентов не только способствует их физическому и психологическому благополучию, но также повышает успеваемость и общую академическую эффективность.

Библиографический список:

1. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка: 100000 слов и фразеологических выражений / С.И. Ожегов – Москва: Мир и образование, 2020. – 736 с. - Текст: непосредственный.
2. Лахтин А. Ю. Формирование здорового образа жизни и современные подходы к его сохранению / А.Ю. Лахтин - МНКО. 2013. №2 (39). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-i-sovremennye-podhody-k-ego-sohraneniyu>
3. Ульянычева Т.А., Курмашев В.И., Фурсевич А.М. Инновационные технологии как одно из направлений формирования здорового образа жизни у молодежи // Наука-2020. 2018. №6 (22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-tehnologii-kak-odno-iz-napravleniy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-u-molodezhi>
4. Нечаева О.С. Эффективность использования гаджетов на занятиях физической культурой у студентов / О.С. Нечаева - Вестник науки и образования. 2022. №2-1 (122). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-ispolzovaniya-gadzheto-va-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-u-studentov>
5. Нуриахметова Г.Ф. Роль физической культуры в обеспечении здорового образа жизни студентов Альметьевского государственного нефтяного института / Г.Ф. Нуриахметова – Казань: Сборник научных трудов, 2023 – 124с. - Текст: непосредственный.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ГАНДБОЛ

*Ализар Т.А., к.п.н., старший преподаватель, talizar@yandex.ru
Буров А.В., старший преподаватель, al.burow@yandex.ru
Лаврентьева Д.В., студент, darya.lavrenteva.2020@bk.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлен сравнительный анализ показателей контрольных испытаний общей физической подготовленности абитуриентов специализация гандбол при поступлении во ВГАФК.

На вступительных испытаниях во ВГАФК абитуриент выполняет контрольные испытания для определения уровня общей физической и специальной подготовленности, так как обучение по программе учебных дисциплин в спортивном вузе предусматривает, как методические, семинарские, так и практические занятия. Во время обучения студенты принимают участие в соревнованиях различного уровня. Эффективность соревновательной деятельности зависит от физической, специальной и технико-тактической, психологической подготовленности. В тренировочном процессе решаются определенные задачи для развития физических и специальных качеств, для вариативности арсенала приемов техники и тактики игры и психологической устойчивости. Этому способствует систематизированная, комплексная подготовка.

Ключевые слова: бальная система оценки, вступительные испытания, оценка уровня подготовленность, физическая подготовка гандболистов 17-20 лет.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF APPLICANTS SPECIALIZATION HANDBALL

*Alizar T.A., PhD, senior lecturer, talizar@yandex.ru
Burov A.V., senior lecturer, al.burow@yandex.ru
Lavrentieva D.V., student, darya.lavrenteva.2020@bk.ru
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The article presents a comparative analysis of the indicators of control tests of the general physical fitness of applicants specializing in handball upon admission to the VGAFK.

At the entrance examinations to the VGAFK, the applicant performs control tests to determine the level of general physical and special fitness, since training in the program of academic disciplines at a sports university provides both methodological, seminar, and practical exercises. During their studies, students take part in competitions of various levels. The effectiveness of competitive activity depends on physical, special, technical, tactical, and psychological preparedness. In the training process, certain tasks are solved for the development of physical and special qualities, for the variability of the arsenal of techniques and tactics of the game and psychological stability. This is facilitated by systematic, comprehensive training.

Keywords: scoring system, entrance tests, assessment of the level of fitness, physical fitness of handball players aged 17-20 years.

Введение. На различных этапах тренировочного процесса подготовки от начального до спортивного мастерства, основой для обучения и совершенствования

приемов техники игры и тактических взаимодействий является физическая подготовка гандболиста. Из года в год в тренировочном процессе подготовки к соревнованиям спортсменов выполняет огромное количество упражнений для развития физических качеств, позволяющих наиболее эффективно выполнять игровые функции. Для преодоления ежедневных нагрузок высокой интенсивности, ему необходимо хорошее здоровье с соблюдением определенной программы режима дня и оптимальное физическое состояние [3, 4, 8].

Цель исследования: определить уровень физической подготовленности абитуриентов специализации гандбол для совершенствования спортивного мастерства.

Предмет исследования: физическая подготовленность абитуриентов-гандболистов 17-20 лет.

Объект исследования: процесс отбора абитуриентов-гандболистов 17-20 лет.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольные испытания (тесты), методы математической статистики.

Улучшение здоровья и функциональных возможностей организма важная задача процесса подготовки высококвалифицированного спортсмена для реализации игровых функций [2].

Оценка результативности. Неотъемлемой частью тренировочного процесса является контроль уровня подготовленности спортсмена. Это осуществляется с помощью контрольных испытаний [10]. Для зачисления и перевода на этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства гандболистам предлагаются следующие нормативы общей и специальной физической подготовки (таблица 1).

Таблица 1

Нормативы общей и специальной физической подготовки

ОФП	СФП
Бег на 30 м, сек; Бег на 2000 м, мин, с; Бег на 3000 м, мин, с (для ВСМ); Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу, кол-во раз; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см; Челночный бег 3х10 м, сек; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см; Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), кол-во раз; Метание спортивного снаряда весом 500/700 г, м (для ВСМ); Кросс на 3/5 км (бег по пересеченной местности), мин, сек (для ВСМ).	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча, сек; Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6 +2х9 +2х20+2х40), сек; Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с, кол-во раз; Бросок мяча в опорном положении на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток, кол-во раз; Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота), кол-во раз.

Результаты исследования и их обсуждение. Абитуриенты при поступлении в ФГБОУ ВО «ВГАФК» должны выполнить пять тестовых заданий для определения общей и специальной физической подготовленности, отражающих специфику соревновательной деятельности. Уровень оценки ориентирован на показатели

гандболистов высокой квалификации данной возрастной категории, которые представлены в таблице 2 [4, 8].

Таблица 2

Показатели вступительных испытаний по физической подготовке для абитуриентов (специализация гандбол)

Упражнения Уровень подготовленности	Бег 30 м, сек.	Прыжок в длину с места, см	Тройной прыжок в длину с места, м	Метание г/б мяча на дальность , стоя, м	Метание мяча (1 кг) на дальность , сидя, м	Челноч- ный бег 100 м, сек
Высокий	4,3	230	7,30	40	11,0	23,0
Выше среднего	4,5	220	7,10	36	10,0	24,0
Средний	4,7	210	6,90	32	9,0	25,0
Ниже среднего	4,9	200	6,70	28	8,0	26,0

Был проведен анализ результатов вступительных испытаний специализации гандбол (2021-2024 гг.). Абитуриенты 17-20 лет, квалифицированные спортсмены, имеющие разряды по виду спорта и звание КМС. Имеют опыт выступления в Первенстве России и Чемпионате России по гандболу.

Тест «Бег 30 м, сек», характеризующий скоростные способности, выполнялся участниками 3 раза с интервалом отдыха 1 минута, фиксировался лучший результат.

Тест «Челночный бег» 100 м, сек» характеризующий скоростную выносливость, выполнялся на гандбольной площадке (2х6м+2х9м+2х20+2х9м+2х6м) предоставляется одна попытка.

Тесты «Прыжок в длины, с места, м» и «Тройной прыжок в длину, с места, м», характеризующие взрывную силу, выполнялись участниками 2 раза с интервалом отдыха 1 минута, фиксировался лучший результат.

Тест «Метание гандбольного мяча на дальность, стоя» характеризующий специальную силовую подготовку, выполнялись 2 попытки без интервала отдыха, фиксировался лучший результат.

Тест «Метание мяча 1 кг на дальность, сидя» характеризующий скоростно-силовую подготовку, выполнялось 2 попытки, фиксировался лучший результат.

Во время выполнения контрольных испытаний абитуриенты гандболисты были здоровы и находились в подготовительном периоде тренировочного процесса подготовки. Средние арифметические показатели тестов представлены на рисунках 1-3.

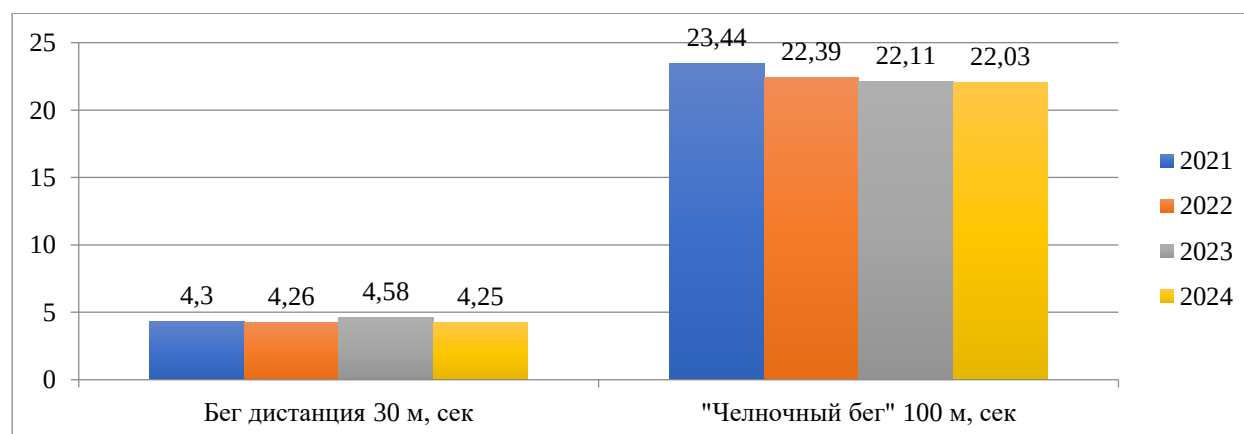


Рис. 1. Показатели тестов (средние арифметические) «Бег дистанция 30 м», «Челночный бег» 100 м.

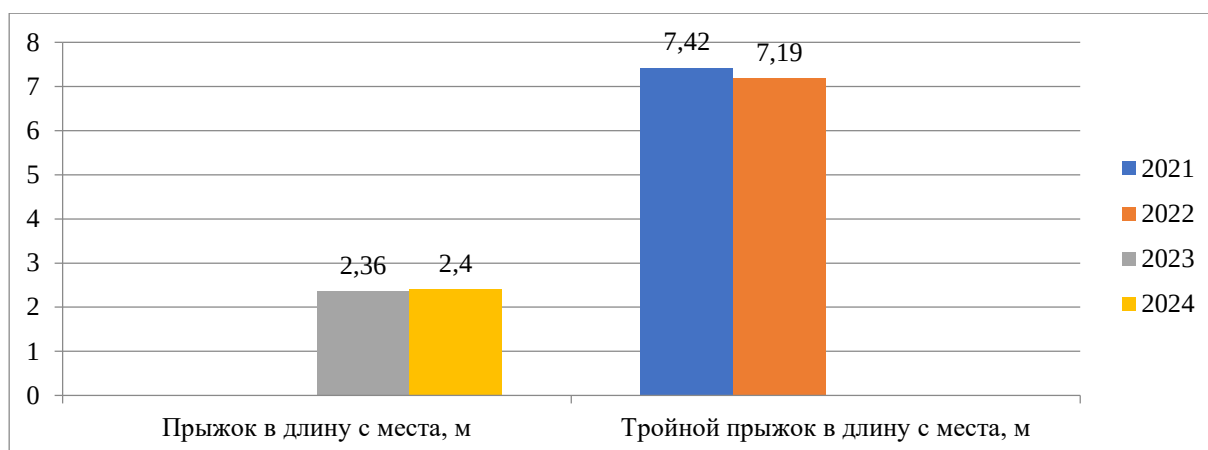


Рис. 2. Показатели тестов (средние арифметические) «Прыжок с места», «Тройной прыжок в длину с места, м».

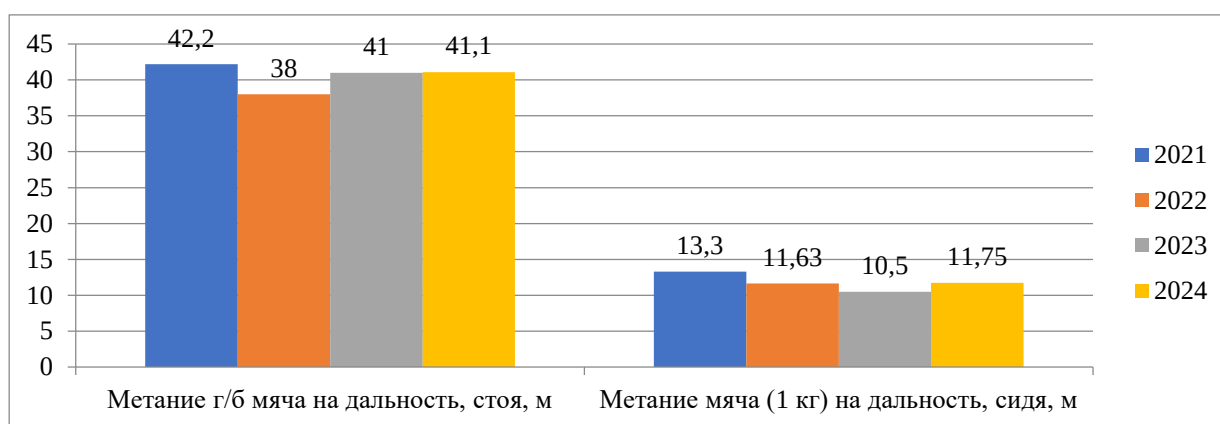


Рис. 3. Показатели тестов (средние арифметические) «Метание г/б мяча на дальность, стоя, м», «Метание мяча (1 кг) на дальность, сидя, м».

Абитуриенты показали высокий уровень физической подготовленности, что подтверждают результаты тестов скоростной и силовой направленности.

Анализ результатов физической подготовки абитуриентов за последние четыре года демонстрирует следующую динамику:

В 2021 году будущие студенты продемонстрировали отличные результаты в большинстве испытаний, успешно справившись с четырьмя тестами из пяти.

Показатели челночного бега на 100 метров превысили средний уровень.

Результаты 2022 года характеризовались высоким уровнем подготовки в трех тестовых заданиях из пяти. Наилучшие результаты были достигнуты в тройном прыжке в длину с места и метании гандбольного мяча на дальность из положения стоя, где показатели также оказались выше среднего.

В 2023 году абитуриенты вновь показали высокие результаты в трех тестах из пяти. Наиболее успешно были выполнены контрольные испытания по метанию килограммового мяча на дальность из положения сидя и бег на 30 метров, что соответствовало уровню выше среднего.

Поступающие в 2024 году показали высокий уровень физической подготовленности во всех проведенных испытаниях без исключения.

По итогу экзамена по ОФП показатели тестов, входящие в программу вступительных испытаний, оцениваются по 100 бальной шкале.

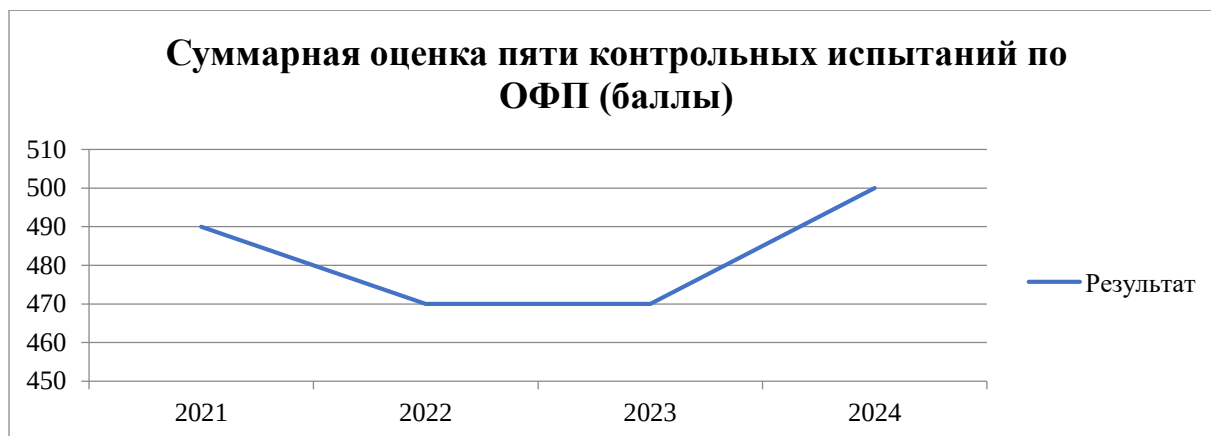


Рис.4. Суммарная оценка пяти контрольных испытаний по ОФП
абитуриентов 2021-2024 гг.

Выводы. Результаты тестирования физической подготовленности гандболистов, поступающих в спортивный вуз, является прямым показателем качественной работы с перспективными спортсменами в специализированных школах.

Это подтверждается тем, что абитуриенты являются игроками гандбольных команд участвующих соревнованиях высокого уровня и повышают свое мастерство в сборных командах страны.

Эффективность тренировочного процесса определяется уровнем физической подготовленности занимающихся, способностью выполнять поставленные тренером задачи и возможностью преодолевать тренировочные и соревновательные нагрузки.

Трудности постоянного эффективного применения беговых программ возникают из-за низкой мотивации спортсмена. Работа на развитие скорости должна быть сделана в заключительной части разминки, когда метаболические процессы еще не запущены, а нервная система еще утомлена.

Использование современных передовых методик, подбор оптимальных методов тренировки, правильная организация процесса, рациональная постановка задач, учитывающая индивидуальные особенности и уровень подготовленности игрока, повышают эффективность спортивной подготовки, что дает возможность тренеру оперативной с наибольшим эффектом воздействовать на команду [1,3,5,7].

Библиографический список:

1. Буров, А. В. Взаимосвязь показателей подготовленности у юных баскетболистов различного игрового амплуа / А. В. Буров // Инновационно-педагогические подходы в подготовке специалистов (менеджеров) для сферы физической культуры и спорта: сборник материалов Международной научно-методической конференции. – Часть 2. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2003. – С. 16-18.
2. Ализар, Т. А. Анализ уровня физической подготовленности гандболистов группы спортивного совершенствования при поступлении в специализируемый вуз / Т. А. Ализар, А. В. Буров, В. Е. Калинин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – №2(32). – С. 7-14.
3. Игнатьева, В. Я. Контроль за физической подготовленностью гандболистов высокой квалификации различных игровых амплуа / В. Я. Игнатьева, А. Камис // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №3. – С. 37-38.

4. Игнатьева, В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учебное пособие / В. Я. Игнатьева, В. И. Тхорев, И. В. Петрачев; под общей ред. В. Я. Игнатьевой. – Москва: Физическая культура, 2005. – 276 с.
5. Игнатьева, В. Я. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» / под общей редакцией В. Я. Игнатьевой. – Москва: 2016. – 152 с.
6. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки в гандбол / В. Я. Игнатьева, А. В. Игнатьев, А. А. Игнатьев. – Москва: Спорт, 2015. – 160 с.
7. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – Москва: Спорт, 2017. – 320 с.
8. Родин, А. В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / А. В. Родин, Д. В. Губа. – Москва: Советский спорт, 2009. – 168 с.
9. Примерная региональная программа подготовки юных гандболистов в ДЮСШ системы дополнительного образования детей / В. И. Тхорев, Н. Ю. Анисимова, В. С. Будагов, А. П. Долгий. – Краснодар, 2013. – 88 с.
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 2 ноября 2022 г. №902.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*Андреевко¹ Т.А., к.п.н., доцент, tan4ik-82@mail.ru
Ткачева¹ Е.Г., к.п.н., доцент, eg-tka4eva@yandex.ru
Сафонова¹ А.С., студент, legko.tatyana@yandex.ru
Садовая² С.С., к.п.н., svetlana300377@gmail.com*

¹*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

²*Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

Нами проведено исследование имеющихся мобильных приложений на платформе «GooglePlay» с целью проверки качества реализации и выявления плюсов для занятий физической культурой и спортом с их помощью. В статье рассматриваются результаты поиска мобильных приложений, по ключевым словам, связанным с физической культурой и спортом, и производится общая оценка по критериям.

Ключевые слова: мобильное приложение; физическая культура и спорт; мотивация приложений; физические упражнения; пользовательская оценка.

RELEVANCE OF USING MOBILE APPS FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

*Andreenko¹ T.A., PhD, associate professor, tan4ik-82@mail.ru
Tkacheva¹ E.G., PhD, associate professor, eg-tka4eva@yandex.ru
Safonova¹ A.S., student, legko.tatyana@yandex.ru
Sadovaya² S.S., PhD, svetlana300377@gmail.com*

¹*Volgograd State Socio-Pedagogical University,*

²*Volgograd State Academy of Physical Education
Volgograd, Russia*

We conducted a study of the available mobile applications on the Google Play platform in order to verify the quality of implementation and identify the advantages of

physical education and sports using them. The article examines the search results for mobile applications for keywords related to physical education and sports, and makes an overall assessment according to the criteria.

Keywords: mobile application; physical education and sports; motivation of applications; physical exercises; user assessment.

На данный момент существует огромное количество мобильных приложений, при этом между собой они разбиваются на отношение к той или иной тематике. Ни для кого не секрет, что всё большую популярность набирает тематика «Спорт», которая включает в себя всевозможные техники проведения различных тренировок, как в домашних условиях, так и для тренажерного зала [2].

Людам уже не так часто приходится обращаться напрямую к специалистам по вопросам, связанным с физическими упражнениями, достаточно обратиться к Интернет-ресурсу, который может предоставить необходимое им мобильное приложение за считанные секунды.

Почему выбор людей пал на мобильные приложения для занятий физической культурой? Ключевые факторы влияния – это удобство, информативность и мотивационные схемы от разработчиков [1].

Куда бы вы ни пошли – телефон всегда под рукой, соответственно, открыть в “два клика” нужное приложение для тренировки – никогда не составит труда. К примеру, если вы занимаетесь бегом, то для этого подойдут мобильные приложения, связанные с фиксированием длительности тренировок, какие-либо разминочные-заминочные комплексы, сетки на растяжку и так далее.

Обобщая, процесс выбора приложения сводится к одной последовательности: пользователь выбирает для себя какую-либо физическую активность, подбирает правильные для своих занятий мобильные приложения, которые в дальнейшем будут курировать его занятия и фиксировать прогресс [3].

Данные приложения не сложны в использовании, более того, достаточно информативные для любого желающего проделать те или иные упражнения, комплексы тренировок и так далее. Также любое текстовое объяснение (в рамках упражнений) может включать в себя фото-видеоматериалы для более наглядного представления и визуализации техники выполнения.

Отдельно от двух факторов, перечисленных выше, можно выделить мотивационные схемы от разработчиков мобильных приложений. Их предназначение – подогревать и поддерживать здоровый интерес тренирующихся к совершенствованию своего тренировочного процесса для получения ещё большего профита (выгоды). Это делается за счёт визуализации шкалы прогресса того или иного пользователя с описанием тех моментов, в которых он уже преуспел и в которых ему ещё предстоит преуспеть.

Обобщая, можно сказать, что пользователь мобильного приложения вступает в некий соревновательный режим с разработчиком, результатом которого является усовершенствование тела и духа первого.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что применение мобильных приложений для занятий физической культурой и спортом удобно, и не теряет своей актуальности на сегодняшний день.

Цель исследования – определить эффективность мобильных приложений для занятий физической культурой и спортом.

Результаты исследования.

Нами была изучена известная платформа “GooglePlay”, которая предоставляет огромное количество мобильных приложений, в том числе, для занятий физической культурой.

Критерии общего оценивания мобильных приложений состояли в следующем:

1. Результаты поиска по ключевому слову.
2. Количество скачиваний мобильных приложений пользователями.
3. Общая пользовательская оценка мобильных приложений.
4. Комментарии пользователей.
5. Информация о мобильных приложениях на странице “GooglePlay”.
6. Являются ли предоставленные мобильные приложения удобными в использовании.
7. В каком формате предоставляется информация в рамках приложения, является ли она информативной и понятной.

Поиск мобильных приложений на платформе “GooglePlay” производился, по ключевым словам, тренировка, разминка.

Анализ полученных результатов поиска, по ключевым словам, “тренировка” и “разминка” показал:

1. По ключевому слову “тренировка” предоставляются мобильные приложения для занятий в домашних условиях с использованием спортивного инвентаря (без него), в условиях тренажерного зала и в уличных условиях с использованием спортивных площадок (без них). Помимо этого, представлены тренировки для женщин, мужчин и на отдельные группы мышц (рис.1).

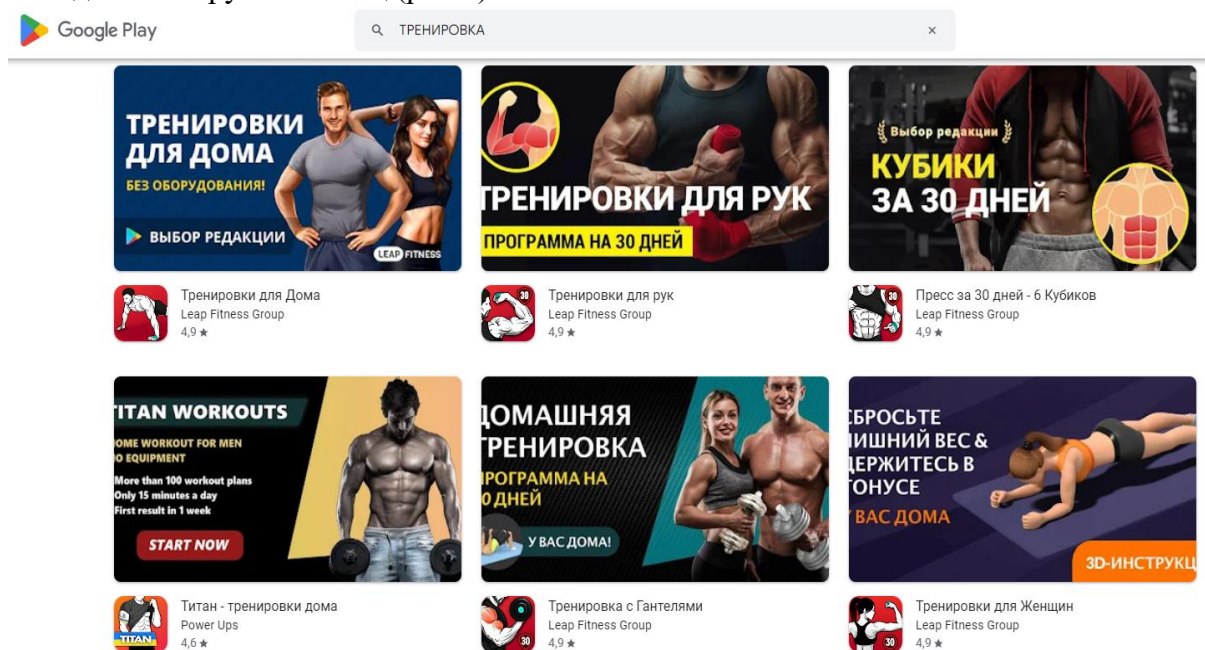


Рис. 1. Результаты поиска по ключевому слову «тренировка»

По ключевому слову “разминка” предоставляются мобильные приложения разминки и заминки для бега или любой другой тренировки, растяжки и тренировки гибкости, утренней зарядки и так далее (рис.2).

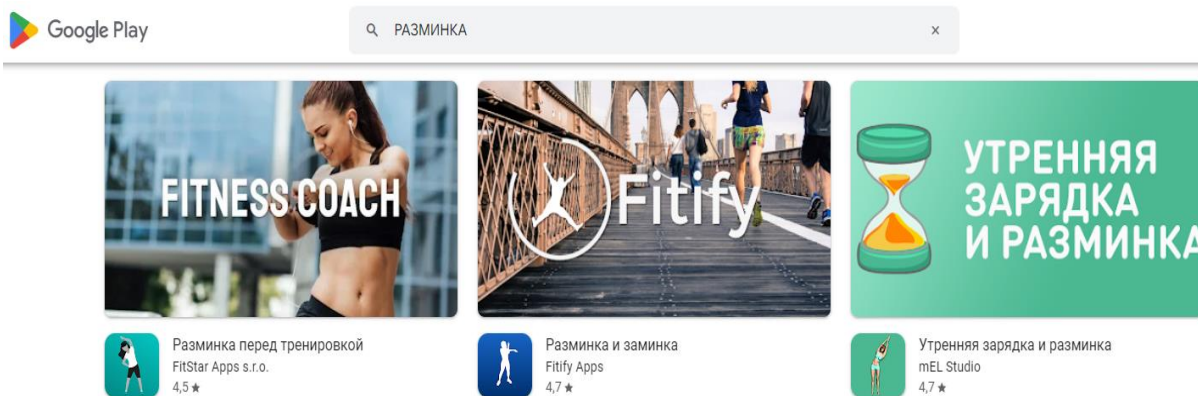


Рис. 2. Результаты поиска по ключевому слову «разминка»

В общем и целом – по любому слову, связанному со спортом, поисковик платформы “GooglePlay” выдаст большое количество мобильных приложений с широкой вариативностью.

2. Количество скачиваний любого мобильного приложения для занятий физической культурой велико (начиная от нескольких тысяч и выше), что может сказать о высоком уровне заинтересованности людей в занятиях физической культурой с использованием мобильных приложений. С другой стороны, показатель количества скачиваний является некой оценкой для разработчиков в том плане, что они успешно справляются с привлечением людей к физической активности (рис.3).

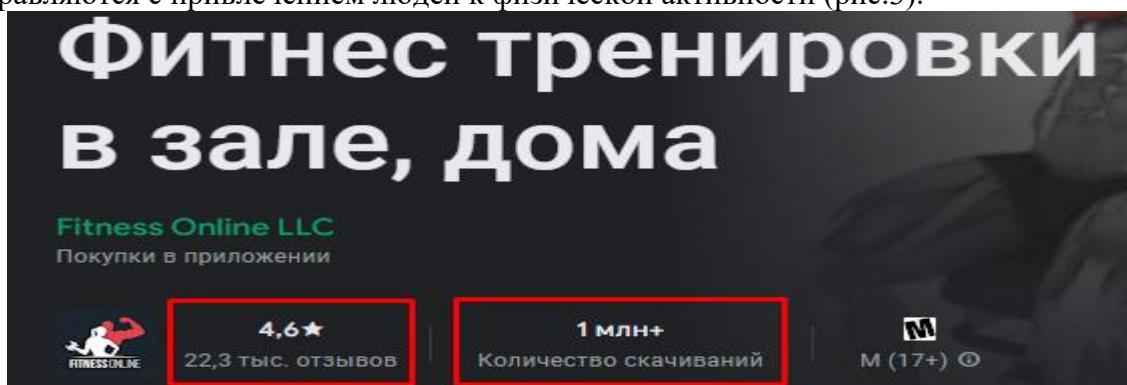


Рис. 3. Количество скачиваний мобильного приложения и его общая оценка

3. Общая пользовательская оценка мобильных приложений в среднем колеблется от 4 до 4.9 по 5-бальной шкале, что является показателем удовлетворённости людей в организации приложений, их структурированности, информативности и эффективности. Конечно, находятся приложения и с низкими оценками, но их количество блекнет в сравнении с количеством действительно хорошо-проработанных приложений.

4. В каждом мобильном приложении содержится огромное количество комментариев от пользователей. Исходя из общих оценок, они были в основном положительными и редко отрицательными, к тому же, довольно объёмными. Пользователи ежедневно делятся своими впечатлениями от мобильного приложения, каких успехов они достигли (и за какой период) по предоставленным им упражнениям / программам / комплексам, не обходятся без объяснений причин их выбора по тому или иному приложению и, подводя итог, завершают рекомендацией другим для пользования (Рис.4).

★★★★★ 20 декабря 2022 г.

Приятная разминка всего тела после работы. Комплекс упражнений выполняется быстро, что очень удобно выполнять его перед сном. Помогает снять напряжение не потраченной энергии в теле, при этом не изматывает. Отлично подходит для дома. Для выполнения нужен только коврик. Рекомендую для тех кому не хватает умеренной активности.

**Рис. 4. Отзыв пользователя на странице мобильного приложения
«Утренняя зарядка и разминка»**

5. Разработчики предоставляют полное описание для каждого мобильного приложения, которое ещё больше подогревает интерес людей к использованию их продукции для занятий физической культурой (рис.5).



7-минутная Тренировка на Дому
О приложении

Достигайте своих целей в процессе похудения или набора массы в комфортных условиях вашего дома, с помощью нашей научно обоснованной 7-минутной тренировки для мужчин и женщин!

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ДОМАШНЕГО ФИТНЕСА

Иногда мы не можем - или не хотим - ходить в спортзал. Хорошая новость заключается в том, что вы можете достичь своей идеальной фигуры и идеального веса дома! Независимо от того, ваша цель - похудеть, стать сильнее и нарастить мышцы, или просто улучшить общий уровень фитнеса, 7-минутная тренировка имеет профессионально разработанный план, который Вам поможет.

**Рис. 5. Описание мобильного приложения
«7-минутная Тренировка на Дому»
от разработчиков»**

6. В целом – представленные поиском, по ключевым словам, “тренировка” и “разминка” мобильные приложения являются удобными в использовании для занятий физической культурой. Они разработаны в понятной форме, заинтересованный человек не утруждает себя в поиске нужной вкладки по упражнениям / программам / комплексам.

Так же, разработчики не обошли стороной мотивационные схемы, во многих приложениях фиксируется прогресс тренировок с детализацией по сжиганию калорий, снижению веса, набору мышечной массы и так далее. Что тоже удобно, ведь не придётся самостоятельно заниматься просчётами итоговых моментов по тренировкам, за вас это делает приложение (рис.6).

Дополнительный и не менее приятный бонус от разработчиков – в некоторых приложениях встроен голосовой помощник. К примеру, во время бега вам будет производиться голосовое оповещение об оставшихся километрах или же озвучивается оставшееся беговое время. Обобщая, данная дополнительная функция может быть включена не только для беговых сетов, но и для других занятий физической активности.

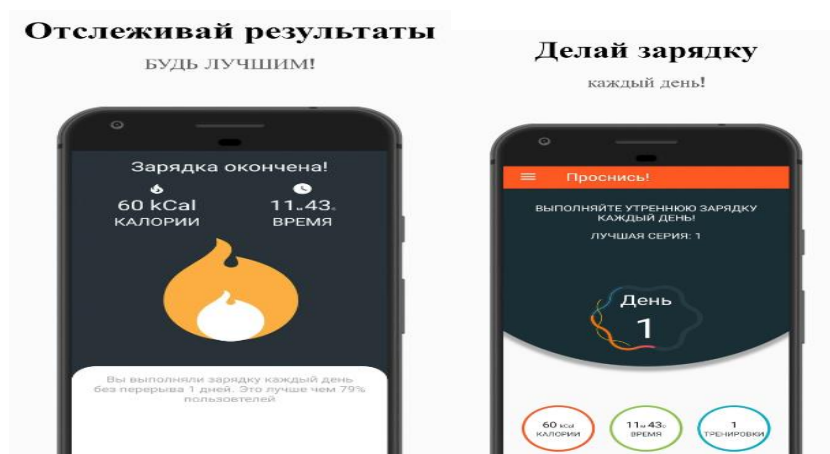


Рис. 6. Фиксация результатов от мобильного приложения «Утренняя зарядка – Проснись!»

7. Мобильные приложения оказались вариативными в том плане, что в одних – информация по упражнениям / программам / комплексам предоставляется в текстовом формате с фото-приложениями по техникам выполнения, в других – всё-то же самое, только с добавлением видеоматериалов. Одним будет достаточно таких мобильных приложений, в которых можно прочитать информацию и ознакомиться с правильностью выполнения упражнений по фото, для других же будет этого недостаточно, тогда они могут обратиться к приложениям непосредственно с содержанием в них видеоматериалов (Рис.7).

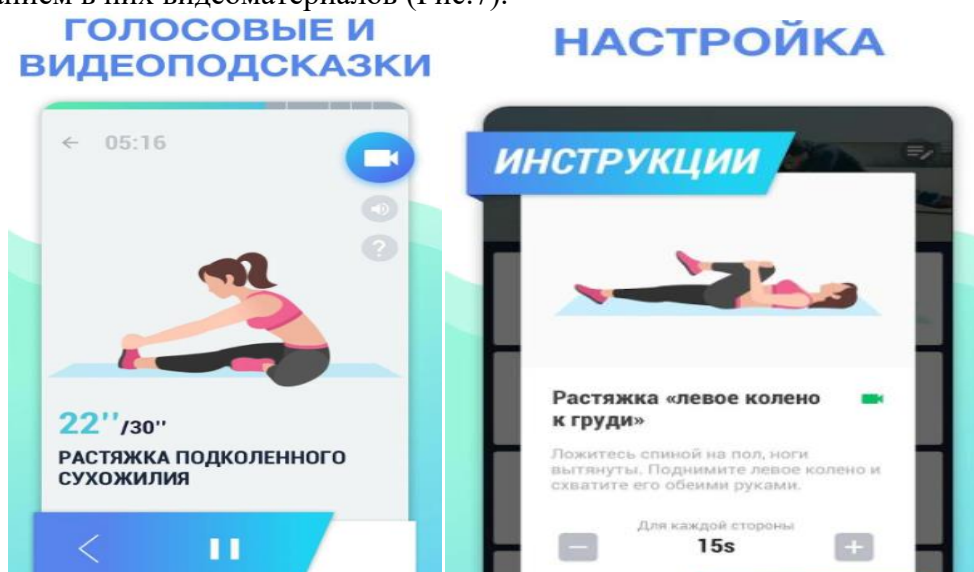


Рис.7.Текстовое-видео объяснение по технике выполнения упражнений от мобильного приложения

Критерии общего оценивания показали, что мобильные приложения для занятий физической культурой актуальны, и эта актуальность не спадает, а только растёт и прогрессирует.

Заключение. Из комментариев пользователей можно сделать вывод, что приложения на самом деле эффективны, приносят улучшения телу и духу тренирующихся, каждым отмечается их польза и отсутствие вреда. В силу правильной подачи информации по техникам выполнения упражнений пользователи оберегаются от получения различных травм, делая всё по правилам, по инструкциям и без самовольства.

Как мы видим, по данной тематике мобильные приложения обладают высоким уровнем заинтересованности не только среди тех, кто только-только начинает заниматься

себя физической активностью, но и для тех, кто уже занимается не первый год. К тому же, не наблюдается возрастных ограничений, приложения могут быть полезны как для молодого поколения, так и для людей постарше.

Обобщая, приложения адаптированы для любого человека, тем самым подстраиваясь под силы и возможности каждого. У новых пользователей нет страха, что занятия будут им непосильны. Разработчики предоставляют возможность выбрать тот уровень сложности упражнений, который каждый для себя посчитает комфортным. Что касается тех, кто занимается не первый год – для них ужесточаются программы тренировок, увеличивается количество повторов, время выполнения и так далее.

В большей степени на становление такой полурутины повлиял век технологий и устоявшаяся привычка людей всё нужное и полезное выводить из просторов Интернет-ресурсов и приложений. Смело можно сделать вывод, что мобильные приложения по спортивной направленности не лишние, а только прибавляют пользу для человека в отелдльности и для общества, заинтересованного физической активностью, в целом.

Библиографический список:

1. Игнатенко Ю. А. Инновационные технологии в развитии спортивного образа жизни среди молодого поколения / Ю. А. Игнатенко, О. Ф. Крикунова, В. А. Брыкина // Наука-2020. – 2024. – № 5(72). – С. 157-164.

2. Применение мобильных приложений для занятия физической культурой и спортом / Т. А. Андреевко, М. А. Турова, Е. В. Казакова, А. В. Смирнова // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : сборник материалов VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 18–19 апреля 2024 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия, 2024. – С. 15-19

3. Мартиросова Т. А. Влияние использования мобильных приложений на физическую активность / Т. А. Мартиросова, М. Д. Демин // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы XIII Международной научно-практической конференции, Красноярск, 15 июня 2023 года. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева", 2023. – С. 63-66.

К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИГРОВОГО МЕТОДА В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ

*Апариева Т.Г., старший преподаватель, tani_volga@mail.ru,
Дорожкина Е. И., студент, alissavador@gmail.com,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье рассмотрены ряд публикаций специалистов в области водных видов спорта, в частности плавания, который показал разные подходы в обучении плаванию детей дошкольного, младшего школьного и школьного возраста с использованием игрового метода. Выделены методические приемы, последовательность приведения игр и игровых упражнений, а также их сочетание с другими подходами в обучении плаванию детей.

Отмечено, что совмещение игрового метода и метода индивидуализации будет способствовать более качественному формированию плавательных умений.

Ключевые слова: обучение плаванию, игры на воде, дети.

ON THE QUESTION OF USING THE GAME METHOD IN TEACHING CHILDREN TO SWIMMING

*Aparieva T.G., senior lecturer, tani_volga@mail.ru,
Dorozhkina E.I., student, alissavador@gmail.com,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The article reviews a number of publications by specialists in the field of water sports, in particular swimming, which showed different approaches to teaching swimming to children of preschool, primary school and school age using the game method. Methodological techniques, the sequence of introducing games and game exercises, as well as their combination with other approaches to teaching children to swim are highlighted.

It is noted that the combination of the game method and the individualization method will contribute to a better development of swimming skills.

Keywords: swimming training, water games, children.

Актуальность приведенной ниже статьи заключается в том, что каждый тренер в своей карьере может столкнуться с обучением плаванию не только взрослых или подростков, но и детей дошкольного и младшего школьного возраста. Для этого необходимо понимать специфику детского возраста, физиологические особенности подопечных и иметь отнюдь не малый запас различных видов упражнений и игр, которые помогут будущим спортсменам быстрее овладеть необходимыми навыками плавания и в дальнейшем усовершенствовать технику.

Цель работы – анализ доступной научно-методической литературы по вопросу использования игрового метода в процессе обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возрастов.

Плавание является координационно сложным навыком и умением для человека. Чтобы, не задумываясь правильно выполнять движения, характерные для этого вида спорта, могут потребоваться не то что месяцы, а годы. Одной из приоритетных задач тренеров является обучить своих подопечных правильной технике выполнения движений в плавании. Но, учитывая тот факт, что возраст обучающихся может быть неограничен, становится не так просто подобрать самый оптимальный метод или форму обучения, ведь в каждом возрасте есть свои как физические, так и психологические особенности организма человека [2, 4].

На наш взгляд, самым творческим и интересным следует назвать игровой метод обучения, который применяется при обучении детей, включительно до 12 лет в группах начальной подготовки (абонементных группах). Данный метод содержит в себе как элементы игры, что и отличает его от остальных, так и элементы изучения основ техники плавания тем или иным способом. Но, сколько специалистов, столько и мнений: у каждого тренера имеется свое видение ситуации и индивидуальный подход к выполнению поставленных задач [6].

Ниже представлено мнение нескольких специалистов в области водных видах спорта касаясь обучения детей дошкольного, младшего школьного и школьного возрастов плаванию.

О.Е. Понимасов с соавторами в своей статье «Формирование начальных навыков плавания с учетом особенностей детей младшего школьного возраста» [5] отмечает как

один из приоритетных методов обучения двигательным действиям игровой метод. При этом авторами выделены, следующие методические приемы:

- комплексное или избирательное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков;
- использование в игре элементов состязательности с целью повышения эмоциональности занятий и заинтересованности детей;
- применение оптимально высокой физической нагрузки в обстановке соперничества и стремления к выигрышу;
- создание условий для проявления волевых и интеллектуальных качеств занимающихся;
- предоставление играющим инициативы и вариативности действий;
- воспитание нравственных качеств при соблюдении правил игры в условиях соперничества.

В своей работе авторы подчеркивают определенную последовательность приемов и игровых заданий в процессе обучения:

- простейшие игровые задания;
- сюжетные игры в воде;
- упражнения состязательной направленности;
- эстафеты в плавании по элементам;
- комплексы состязательно-игровых упражнений.

Авторами выдвигается мнение, что данный метод является проектной организационно-методической основой обучения навыкам плавания младших школьников.

В.В. Анисимов в статье «Игра как средство обучения плаванию» [1] занимает несколько иную позицию касаясь последовательности этапов обучения и несколько сокращает их, так как приводит 3 этапа, составляющих основу игрового метода: обучающие игры, командные игры и игры соревновательного характера. При этом, на наш взгляд, целостность процесса нельзя назвать нарушенной. Для молодых специалистов подобную последовательность можно считать оптимальной и способной стать основой при обучении детей плаванию.

В своей статье «Индивидуализация процесса обучения плаванию в детских абонементных группах» В.Ю. Карпова с соавторами, представили немного иной подход к процессу обучения детей плаванию [3]. Авторы считают, что в настоящее время в абонементных группах физкультурно-оздоровительных комплексов и общеобразовательных школ доминирующую позицию, несмотря на существование различных авторских методик обучения, занимает параллельно-последовательная методика обучения плаванию, реализуемая посредством отдельно-целостного метода. В своем исследовании они отметили то, что наравне с игровым методом обучения можно использовать метод индивидуальных занятий, при этом само занятие будет являться групповым. То есть, группе младших школьников будут даваться индивидуальные задания, основой которых будет являться плавательная подготовленность, однако при этом при обучении плаванию не будут использоваться поддерживающие средства, но, так как возрастная категория детей 6-9 лет, то игровой метод обучения игнорироваться не будет. Игры будут занимать одну из основных позиций. Совместное использование в занятии игрового метода и метода индивидуализации будет способствовать повышению качества формирования плавательных умений.

В заключении следует отметить, что специалисты, чье мнение было приведено и проанализировано в данной статье, склоняются к идее о том, что игровой метод является основным при обучении детей плаванию. При этом у каждого из авторов

имеются свои особенности приведения такого метода в действие. Помимо этого, каждый характеризует игровой метод по-своему: совмещает с другим методом или подходом, подразделяет на различные этапы, характеризует его методическими приемами и так далее.

Библиографический список

1. Анисимов, В. В. Игра как средство обучения плаванию // Мировая наука. 2021. – №9(54). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igra-kak-sredstvo-obucheniya-plavaniyu> (дата обращения: 10.04.2025).
2. Заярная, Н. И. Обучение младших школьников плаванию посредством специальных подвижных игр / Н. И. Заярная // Физическая культура, спорт, безопасность жизнедеятельности: актуальные проблемы, достижения и перспективы : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции (25–26 марта 2020 года). – Хабаровск, 2020. – С. 84-88.
3. Карпов, В.Ю. Индивидуализация процесса обучения плаванию в детских абонементных группах / В. Ю. Карпов, О. Ю. Савельева, Н. М. Лапина, и др. // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №4 (158). – С. 134-138 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualizatsiya-protssessa-obucheniya-plavaniyu-v-detskih-abonementnyh-gruppah> (дата обращения: 10.04.2025).
4. Организационно-методические основы всеобщего обучения детей плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку : учебно-методическое пособие / И.М. Сазонова, И.Ю. Шалаева, Н.М. Юдина, Т.Г. Апариева, М.В. Жарикова. – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023. – 135 с. ISBN 978-5-6049848-3-3
5. Понимасов, О.Е. Формирование начальных навыков плавания с учетом особенностей детей младшего школьного возраста / О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова, Д.В. Мальцев // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №9 (199). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-nachalnyh-navykov-plavaniya-s-uchetom-osobennostey-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 12.04.2025).
6. Шейко, Л. В. Игры на воде как средство обучения плаванию / Л. В. Шейко // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в вузах. – 2018. – № 2. – С. 84-87.

НАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ В ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ СНОУБОРДИНГА НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА И ОЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ИГРАХ В XXI СТОЛЕТИИ

*Артюхова В.С., студент, artiukhova.varvara@mail.ru,
Российский университет спорта (ГЦОЛИФК),
Москва, Россия*

В статье представлена эволюция олимпийской соревновательной программы в сноуборде, а также анализ результатов достижений сильнейших спортсменов, специализирующихся в параллельных дисциплинах сноубординга на главных международных стартах XXI столетия. *Актуальность данного исследования обусловлена тем, что спорт высших достижений не возможен без всестороннего изучения выступлений спортсменов и их последующего анализа. Цель исследования заключалась в определении соревновательной результативности выступлений сильнейших спортсменов в параллельных дисциплинах сноубординга, представленной на чемпионатах мира и Олимпийских зимних играх в период с 2001 по 2025 гг. Также рассматриваются результаты неофициального командного зачёта, где места ранжируют*

по «золотому», «серебряному» и «бронзовому» показателям. *Методы исследования.* Анализ и обобщение научной литературы, контент-анализ, включающий процедуру статистической обработки результатов выступлений сильнейших сноубордистов на главных международных стартах, официальных материалов FIS и математико-статистические методы исследования. *Результаты исследования.* Анализ показал, что география стран-участниц в параллельных дисциплинах сноубординга на чемпионатах мира значительно шире чем на зимних Олимпиадах и составляет $26,7 \pm 4,8$ и $16 \pm 1,8$ стран соответственно (разница в 1,7 раза), что напрямую связано с получением олимпийских квот. Сильнейшими странами в параллельных дисциплинах сноубординга являются Австралия с 47 наградами, Швейцария (30 наград) и сборная России с 25 наградами различного достоинства.

Ключевые слова: чемпионат мира, Олимпийские зимние игры, сноубординг, параллельные дисциплины, соревновательная результативность, командный зачёт.

ANALYSIS OF COMPETITION RESULTS IN PARALLEL SNOWBOARDING DISCIPLINES AT THE WORLD CHAMPIONSHIPS AND OLYMPIC WINTER GAMES IN THE 21ST CENTURY

*Artiukhova V.S., student, artiukhova.varvara@mail.ru,
Russian University of Sports (GTSOLIFK),
Moscow, Russia*

The article presents the evolution of the Olympic snowboarding competition program, as well as an analysis of the results of the achievements of the strongest athletes specializing in parallel snowboarding disciplines at the main international competitions of the 21st century. The relevance of this study is due to the fact that top-level sports are not possible without a comprehensive study of athletes' performances and their subsequent analysis. The purpose of the study was to determine the competitive performance of the strongest athletes in parallel snowboarding disciplines, represented at the World Championships and the Olympic Winter Games in the period from 2001 to 2025. The results of the unofficial team competition are also considered, where places are ranked according to "gold", "silver" and "bronze" indicators. Research methods. Analysis and generalization of scientific literature, content analysis, including the procedure for statistical processing of the results of performances of the strongest snowboarders at major international competitions, official FIS materials and mathematical and statistical research methods. The results of the study. The analysis showed that the geography of the participating countries in parallel snowboarding disciplines at the World Championships is much wider than at the Winter Olympics and amounts to 26.7 ± 4.8 and 16 ± 1.8 countries, respectively (a difference of 1.7 times), which is directly related to the receipt of Olympic quotas. The strongest countries in parallel snowboarding disciplines are Austria with 47 awards, Switzerland (30 awards) and the Russian national team with 25 awards of various merits.

Keywords: world Championships, Olympic Winter Games, snowboarding, parallel disciplines, competitive performance, team competition.

Введение. Одним из популярных видов экстремальной спортивной деятельности, занявших свое место в программе зимних Игр, является сноубординг. *Сноубординг* – это сложно-технический вид спорта, требующий специальной подготовки для овладения специфическими приемами управления сноубордом в виде спуска с горы, поворотов и прыжков, выполнения акробатических прыжков в специальных снежных конструкциях [1]. С точки зрения теории спорта успешность

спортивной деятельности отождествляется с понятием спортивная результативность [4]. *Цель исследования* – определить соревновательную результативность выступлений сильнейших спортсменов в параллельных дисциплинах сноубординга, представленной на чемпионатах мира и Олимпийских зимних играх в период с 2001 по 2025 гг. Для реализации поставленной цели исследования применялись *эмпирические* (анализ научно-методической литературы, контент-анализ, включающий процедуру статистической обработки результатов выступлений сильнейших сноубордистов на главных международных стартах, официальных материалов FIS) и *математико-статистические методы* исследования, а также *метод видеоанализа*.

Основная часть. Впервые на зимних Играх сноубординг появился в 1998 г. в Нагано (Япония), где мужчины и женщины разыграли первенство в гигантском слаломе и хаф-пайпе. На следующих зимних Играх в Солт-Лейк-Сити в 2002 г. (США) на смену гигантскому слалому пришел параллельный гигантский слалом. Следует отметить, что именно первые зимние Игры XXI века, стали ярким примером расширения Олимпийской программы за счет экстремальных видов спорта [3]. Увлечение молодежи спортивным экстримом оказало влияние на включение в программу XX Олимпийских зимних игр в Турине (Италия) еще одной дисциплины сноубординга – бордеркросса. Расширение олимпийской зимней программы за счет экстремальных видов спорта продолжилось и на XXII Олимпийских зимних играх в Сочи, когда в соревнования по сноуборду были включены слоупстайл и параллельный слалом. На XXIII Олимпийских играх (Пхёнчанг, Корея, 2018) сноубординг в акробатических дисциплинах, был представлен еще одним видом: дисциплиной биг-эйр. Благодаря глобальной популяризации этого вида спорта и его динамичному развитию, на прошедших XXIV Олимпийских играх в Пекине (КНР, 2022 г.) у мужчин и женщин были определены обладатели 11 комплектов наград в шести дисциплинах: хаф-пайпе, параллельном гигантском слаломе, слоуп-стайле, биг-эйре и сноуборд-кроссе, который впервые был дополнен смешанным командным форматом, что увеличило количество разыгрываемых медалей и усилило конкуренцию на международной арене.

Параллельные дисциплины (параллельный гигантский слалом (PGS) и параллельный слалом (PSL)) стали одними из самых зрелищных. Эти дисциплины требуют не только технического мастерства, но и стратегического планирования, что делает их объектом пристального научного интереса [2].

Эволюция олимпийской программы соревнований в дисциплинах сноуборда представлена на рисунке 1.

Таким образом, в связи с увеличением количества комплектов олимпийских наград в сноуборде возрастает конкуренция и, как следствие, изменяются требования и подходы к обеспечению спортивной подготовки, чтобы реально претендовать на высшие олимпийские награды.

В спортивных соревнованиях происходит максимальная реализация возможностей спортсменов и команд, сопоставление уровня их подготовленности, достижение наивысших результатов. В олимпийском спорте существенное значение имеет целевой акцент, который связан с победой, или занятием определенного места [2]. Одним из аспектов развития олимпийского движения является расширение географии, выражающееся в увеличении количества стран, спортсменам которых удастся завоевать олимпийские медали. С целью оценки спортивно-технической результативности выступлений спортсменов и команд было обработано 66 протоколов с ЧМ и ОИ, 198 персональных результатов спортсменов. В XXI столетии, за 25-ти летний исторический период было проведено 13 чемпионатов мира и 6 Олимпиад.

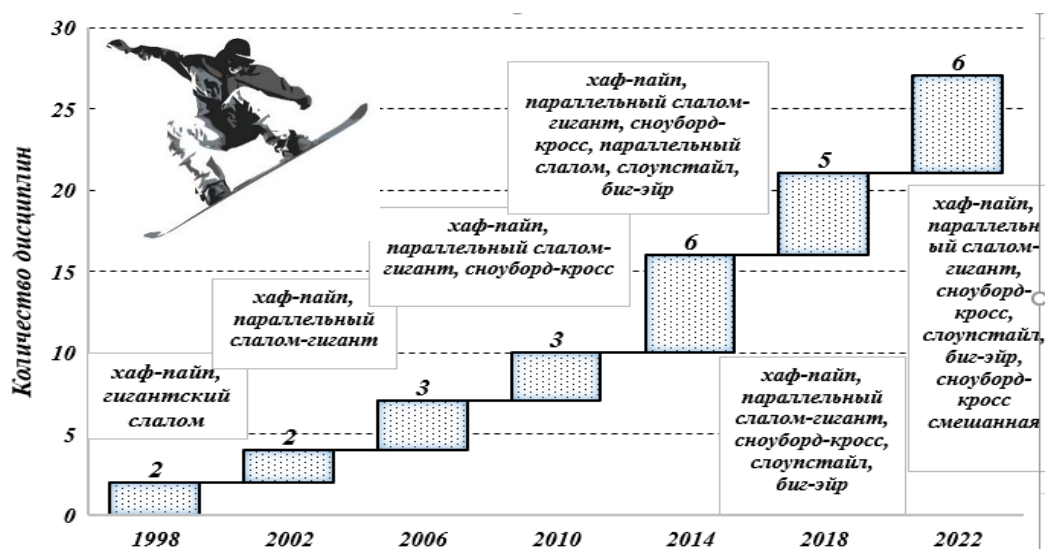


Рисунок 1 – Эволюция олимпийской программы соревнований в дисциплинах сноуборда в годы их проведения

В таблице 2 представлены спортивные достижения ведущих стран-участниц ЧМ и ОЗИ в параллельных дисциплинах сноубординга с 2001 по 2025 года среди женщин и мужчин.

Таблица 2 – Количество стран-участниц и общее количество участников ЧМ и ОЗИ в параллельных дисциплинах сноубординга

№ п/п	Год	Страна	Кол-во Стран	Кол-во участников		
				Муж.	Жен.	Σ общее кол-во
Чемпионаты мира с 2001 по 2025 гг.						
IV	2001	Италия	37	113	65	178
V	2003	Австрия	34	82	63	145
VI	2005	Канада	29	64	56	120
VII	2007	Швейцария	28	62	54	116
VIII	2009	Корея	29	64	57	121
IX	2011	Испания	25	58	50	108
X	2013	Канада	25	55	46	101
XI	2015	Австрия	25	53	43	96
XII	2017	Испания	21	56	39	95
XIII	2019	США	24	57	40	97
XIV	2021	Словения	24	58	51	109
XV	2023	Грузия	20	48	39	87
XVI	2025	Швейцария	27	59	53	112
среднее	-	-	26,7±4,8	63,7±1,7	50,5±8,7	114,2±24,3
Олимпийские зимние игры (с 2002 по 2022 гг.)						
XIX	2002	США	15	32	30	62
XX	2006	Италия	17	31	30	61
XXI	2010	Канада	16	30	29	59
XXII	2014	Россия	19	32	32	64
XXIII	2018	Корея	14	32	31	63
XXIV	2022	Китай	15	31	31	62
среднее	-	-	16±1,8	31,3±0,8	30,5±1	61,8±1,7

Согласно представленным данным, самым масштабным в современности по числу участвующих команд был чемпионат мира в 2001 году (Италия) с участием 37 стран и зафиксировано наибольшее количество участников 178 человек (113 мужчин и 65 женщин). В последующие годы этот показатель демонстрирует тенденцию к своему снижению (исключение – чемпионат мира 2025 года, когда количество участвующих стран увеличится до 27). Аналогично этому происходит постепенное снижение общего числа участников соревнований. Гендерное соотношение остаётся стабильным, с преобладанием мужчин. Так в 2001 году, мужчины составляли 63 % от общего количества участников, а к ЧМ-2025 их доля снизилась до 55 %, что указывает на популяризацию данного вида спорта среди женщин.

В ходе исследования установлено, что география стран на чемпионатах мира гораздо обширнее, чем на Олимпиадах и составляет $26,7 \pm 4,8$ и $16 \pm 1,8$ стран соответственно (разница в 1,7 раза), что напрямую связано с получением олимпийских квот, которые распределяются по итогам олимпийского квалификационного рейтинга FIS.

Наиболее информативным критерием рейтинга национальных команд специалисты считают общее количество выигранных медалей (неофициальный командный зачёт) и учет числа наград разного достоинства [6]. В проведенных исследованиях определена соревновательная результативность (победителей и призёров) в параллельных дисциплинах сноубординга на чемпионатах мира и Олимпийских зимних играх. Первоначально доминирование в этих дисциплинах демонстрировали страны с развитой горнолыжной культурой: Франция, Швейцария, Австрия, США. Однако, начиная с 2010 года география медального зачёта расширилась за счёт таких сборных, как Россия, Словения, Германия, Чехия, Япония, Польша, Италия, Норвегия, что на наш взгляд связано с глобализацией спорта и внедрением новых методик подготовки спортсменов.

В таблице 3 представим неофициальный медальный зачёт на чемпионатах мира и Олимпийских играх современности в параллельных дисциплинах сноубординга.

Таблица 3 – Количество медалей, завоеванных спортсменами стран-участниц ЧМ и ОИ в параллельных дисциплинах сноубординга в период с 2001 по 2025 гг.

Страна	Олимпийские игры			Чемпионаты мира			Общее кол-во наград
	золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза	
Австрия	2	2	3	14	13	13	47
Швейцария	5	2	0	8	9	6	30
Россия	2	1	2	8	5	7	25
Германия	0	3	2	3	3	8	19
Франция	1	1	1	3	8	2	16
Словения	0	2	3	3	3	3	14
Италия	0	0	1	2	3	4	10
Чехия	2	0	0	3	2	0	7
Канада	1	0	0	3	0	2	6
Япония	0	1	0	2	1	1	5
США	0	0	2	0	2	1	5
Швеция	0	1	0	0	1	1	3
Польша	0	0	0	1	0	2	3
Нидерланды	1	0	0	0	1	1	3
Корея	0	1	0	0	0	1	2

Продолжение таблицы 3							
<i>Норвегия</i>	0	0	0	1	0	0	1
<i>Болгария</i>	0	0	0	1	0	0	1
<i>Украина</i>	0	0	0	0	1	0	1
<i>Общее количество наград разного достоинства, разыгрываемых на ЧМ и ОЗИ</i>							
	14	14	14	52	52	52	198

Австрия возглавляет медальный зачёт с 47 наградами, из которых 16 золотых. Пик её результативности пришёлся на период с 2003 по 2015 гг., когда сборная команда Австрии завоевала 60 % медалей в дисциплине параллельный слалом-гигант (PGS). Такой результат свидетельствует о том, что австрийская команда не только занимает первое место по общему числу наград, но и демонстрирует равномерное распределение успехов в обеих дисциплинах параллельного слалома. Все это, на наш взгляд, обусловлено большим количеством спортивных объектов, предназначенных для проведения международных соревнований, Олимпийских игр и чемпионатов мира, а также для активных занятий, эффективной системой подготовки спортсменов и активной государственной программой поддержки зимних видов спорта в общем, и сноубордом в частности.

Швейцария в своём арсенале имеет 13 золотых медалей, но по общему количеству наград значительно уступает сборной Австрии (30 медалей из которых 13 золотых, 11 серебряных и 6 бронзовых наград). Швейцария также сохраняет лидирующие позиции в медальном зачёте благодаря современным инновациям в технике прохождения поворотов на дистанции и подготовке спортсменов на трассах высокогорных курортов, таких как Санкт-Мориц в Давосе. Что касается *сборной России*, то на протяжении последних лет наша команда является одной из наиболее динамично развивающихся стран в параллельных дисциплинах сноубординга и уверенно занимает третье место с 25 наградами.

Анализ индивидуальных спортивных достижений выявил самых титулованных российских спортсменов, обеспечивших нашей команде место в тройке призёров. Ими стали: Логинов Дмитрий (3-х кратный чемпион мира 2019, 2021 гг. в параллельных дисциплинах), Соболев Андрей (чемпион мира 2015 года в дисциплине параллельный слалом-гигант, победитель общего зачёта Кубка мира в параллельных дисциплинах в сезоне 2018/19), Уайлд Виктор (2-х кратный олимпийский чемпион 2014 года в дисциплинах параллельный слалом и параллельный гигантский слалом, единственный сноубордист, выигравший две золотые медали на одних Играх, бронзовый призёр Олимпийских игр 2022 года, бронзовый призёр чемпионата мира 2013 года), Тудегешева Екатерина (двукратная чемпионка мира в 2007 в параллельном гигантском слаломе и в 2013 году, обладательница Кубка мира в зачёте параллельных дисциплин спортивного сезона 2010/11), Заварзина Алёна (бронзовый призёр Олимпийских игр 2014 года в параллельном гигантском слаломе и чемпионка мира 2011 года в этой же дисциплине), Надыршина София (победительница и серебряный призёр чемпионата мира 2021 года в дисциплине параллельном гигантском слаломе), Соболева Наталья (серебряный призёр чемпионата мира 2019 года в параллельном гигантском слаломе) и Болдыкова Светлана (серебряный призёр чемпионата мира 2005 года в параллельном гигантском слаломе) (рис. 4).

Анализ итогов за двадцатилетний период (2002-2022 гг.), прошедших шести Олимпийских зимних игр (завоевано 5 олимпийских наград, из них 2 золотые, 1 серебряная и 2 бронзовых награды), в которых участвовала команда России, позволяет сделать определенные обобщения и выявить тенденции развития результатов:

1. На XXI Олимпийских зимних играх в Ванкувере россиянка Екатерина Илюхина выиграла серебряную медаль в соревнованиях по сноубордингу в параллельном гигантском слаломе.

2. XXII Олимпийские зимние игры в Сочи свидетельствуют об улучшении позиции России в параллельных дисциплинах сноубординга: Алена Заварзина заняла третье место в соревнованиях по параллельному гигантскому слалому, а Вик Уайлд, выиграл два золота – в параллельном и параллельном гигантском слаломе.

3. На XXIV Олимпийских зимних играх в Пекине Вик Уайлд завоевал бронзовую награду в дисциплине параллельный гигантский слалом.

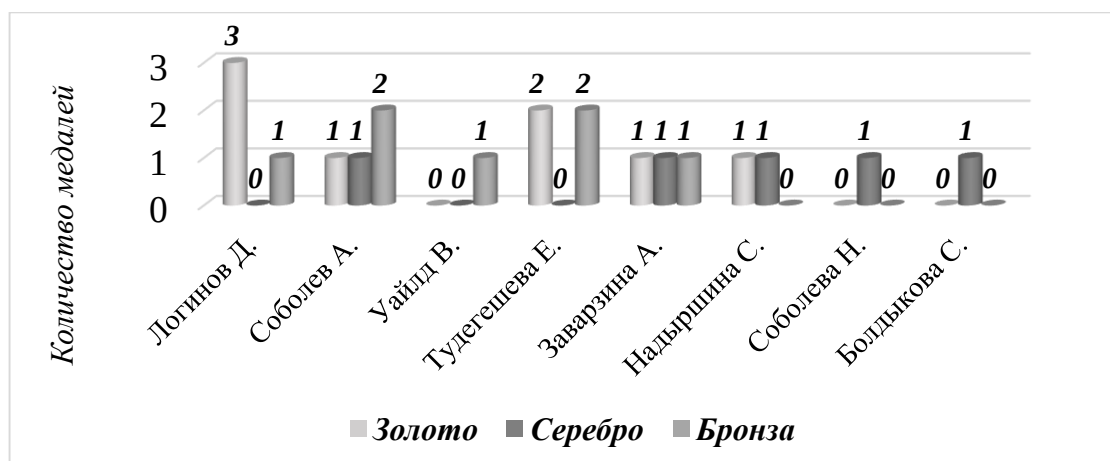


Рисунок 4 – Результативность российских сноубордистов на ЧМ и ОЗИ в параллельных дисциплинах слалома в период с 2001 по 2025 гг.

Выводы. Проведённый анализ позволил определить тенденции активного развития этого олимпийского вида спорта, как одного из самых зрелищных и популярных экстремальных видов спорта. Это связано не только с улучшением материально-технического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности, но и с появлением новых звезд спорта, которые привлекают внимание к своим достижениям. Установлено, что количество медалей, разыгрываемых на международных соревнованиях прямо влияет на популярность сноуборда как вида спорта. Проведенный анализ спортивных достижений сильнейших спортсменов в параллельных дисциплинах сноубординга выявил значительное преимущество спортсменов сборной Австрии по количеству золотых, серебряных и бронзовых медалей на чемпионатах мира и Олимпийских играх в XXI столетии.

Библиографический список:

1. Баталов, А. Г. Олимпийские лыжные виды спорта [Электронный ресурс] / А. Г. Баталов, М. Е. Бурдина, С. С. Дубровинский, В. Г. Сенатская, А. В. Лунина, А. В. Щукин, Н. Н. Сошников, А. В. Миронов. – М. : РГУФКСМиТ, 2022. – 355 с.
2. Варнавский, П. Н. Альпийский сноуборд: жестко и параллельно / П. Н. Варнавский : Издательские решения, 2020. – 154 с.
3. Мельникова, Н. Ю. Эволюция экстремальных видов спорта на летних и зимних олимпийских играх / Н. Ю. Мельникова, А. Ю. Никифорова // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – №1 (34). – С. 75–78.
4. Мельник, Е. В. Экспертная оценка успешности спортивной деятельности (на примере сложнокоординационных видов спорта) / Е. В. Мельник, Е. В. Силич // Спортивный психолог. – 2010. – №3. – С. 73–79.

5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском споре. Общая теория и её практические приложения.: учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

6. Раменская, Т. И. Лыжные гонки: учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М.: «Буки Веди», 2015. – 564 с.

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО В ВУЗАХ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

Архипова С.С., студент

Лущик И.В., к.п.н., доцент, irina-lushchik@yandex.ru

*Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье рассмотрены вопросы, связанные с формированием положительной мотивации к участию в выполнении норм комплекса ГТО у студентов не физкультурных вузов. Авторы подчеркивают необходимость внедрения мероприятий, связанных с реализацией комплекса, в образовательный процесс высших учебных заведений. Положительный эффект этой интеграции обуславливает заинтересованность администрации образовательных учреждений. При этом указанный процесс сопряжен с рядом трудностей, одной из которых является низкая степень активности студентов. Авторами описаны проблемы становления внутренней и внешней мотивации обучающихся в данном аспекте. В работе приведены методы их решения, которые предлагаются в научно-методических трудах по данной теме: система финансовых поощрений, адаптация учебных планов или программ, смещение акцентов при оценке степени значимости занятий спортом при реализации образовательной деятельности студентов.

Ключевые слова: комплекс ГТО, мотивация студентов, вуз.

PROBLEMS OF FORMING POSITIVE MOTIVATION OF STUDENTS IN THE PROCESS OF IMPLEMENTING THE GTO COMPLEX IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF NON-PHYSICAL EDUCATION PROFILE

Arkhipova S.S., student

Lushchik I.V., PhD, associate professor, irina-lushchik@yandex.ru

*Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article examines issues related to the formation of positive motivation for participation in the implementation of the GTO complex standards among students of non-physical education universities. The authors emphasize the need to introduce events related to the implementation of the complex into the educational process of higher education institutions. The positive effect of this integration determines the interest of the administration of educational institutions. At the same time, this process is associated with a number of difficulties, one of which is the low level of student activity. The authors describe the problems of developing internal and external motivation of students in this aspect. The work presents methods for solving them, which are proposed in scientific and methodological works on this topic: a system of financial incentives, adaptation of curricula or programs,

shifting the emphasis when assessing the significance of sports activities in the implementation of students' educational activities.

Keywords: GTO complex, student motivation, university.

Введение. Концепция комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) предполагает построение системы физической подготовки, основной целью которой является формирование у граждан России навыков, обеспечивающих сохранение здоровья и достаточную физическую активность. В 2020-ые годы комплекс ГТО позиционируется как один из значимых элементов государственной политики в области физической культуры и спорта. Такое положение обусловлено необходимостью, в частности, формирования у россиян различного возраста здорового образа жизни. Востребованность реализации комплекса ГТО в высших учебных заведениях подтверждается гиподинамией и наличием избыточного веса у студентов, не имеющих программы обучения, включающей систематические физические нагрузки.

Актуальность данной работы определяется той ролью, которая отводится высшим учебным заведениям в процессе развития физической культуры молодежи. Обучающая среда, формируемая вузом, может рассматриваться как оптимальная в процессе внедрения комплекса ГТО, так как ее частной целью является формирование жизненных установок и привычек каждого субъекта обучения.

Целью данной работы является определение основных проблем, с которыми сталкиваются студенты при внедрении данного комплекса в мотивационном аспекте.

При проведении работы в качестве основного **метода** использовался анализ материалов, размещенных в открытых информационных ресурсах.

Важным фактором, который непосредственно влияет на успешность внедрения комплекса ГТО в учебный процесс вузов, является позитивная мотивация студентов к выполнению соответствующих норм. Одно из ключевых условий, способствующих росту интереса молодежи к физической активности и здоровому образу жизни – это восприятие ими выполнения норм ГТО как личной цели. Акцентирование внимания на внутренней и внешней мотивации помогает сформировать подход к каждому обучающемуся. Персонализация процесса развития интереса к ГТО, учет индивидуальных микро-целей может способствовать повышению общей эффективности комплекса [1].

Внутренние факторы мотивации включают желание улучшить собственное здоровье, повысить физическую выносливость и добиться личных достижений. Для современных студентов характерно отношение к собственному здоровью как к одному из главных условий успешной учебной деятельности и дальнейшего карьерного роста. Свободное время, посвященное занятиям спортом, приносит не только эмоциональное и физическое удовлетворение, но и обеспечивает возможность социального взаимодействия. Участие в группах, созданных для сдачи нормативов, позволяет студентам строить межличностные отношения, устанавливать собственный социальный статус и формировать адекватную самооценку.

Внешняя мотивация, создаваемая различными формами поощрения, помогает привлечь студентов к ГТО. Премии, сертификаты и грамоты служат дополнительными стимулами для выполнения норм. Существенную роль в этом отношении играет позиция преподавателей. Личные примеры и поддержка со стороны наставников положительно влияют на стремление студентов к занятиям спортом.

Приведем пример. 7 лучших спортивных семейных команд из Волгограда и муниципальных районов области приняли участие в испытаниях регионального этапа фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в 2024 году. Второе призовое место получила семья Макаровых.

Алексей Юрьевич Макаров – выпускник ВГАФК, преподаватель кафедры теории и методики циклических видов спорта академии.

В рецензируемых журналах представлена актуальная информация о результатах опросов, проводимых в различных вузах России. В частности, итоги анкетирования, проведенного в Тихоокеанском государственном университете, представленные на рисунке 1, позволяют выявить факторы, влияющие на уровень интереса молодежи к данному комплексу.



Рисунок 1. – Распределение респондентов по виду мотивации

Проблемы, которые возникают в процессе реализации ГТО, могут также оказывать негативное влияние на мотивацию. Например, недостаток информации о целях и возможностях, которые дает выполнение норм, препятствуют формированию представлений о значимости комплекса для молодежи. Повышенная нагрузка в учебном процессе и недостаток времени для физической активности существенно снижают количество потенциальных участников данной возрастной и социальной группы.

В открытых информационных источниках подчеркивается отсутствие системы поощрений как механизма, позволяющего акцентировать состоятельность студентов в сфере, связанной с физической культурой. Данное явление снижает степень заинтересованности обучающихся в достижении личных спортивных результатов.

Существенной проблемой является сложность внедрения программы подготовки к сдаче норм комплекса ГТО, не конфликтующей с другими программами учебного плана. В современном мире студенты вынуждены совмещать образовательную деятельность с профессиональной. Следствием этого является состояние цейтнота, лишаящего их возможности стать участниками программы.[4]

Выводы. Процесс формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов является многогранным и требует особого внимания со стороны преподавателей. Одним из наиболее эффективных решений является привлечение обучающихся к участию в сдаче нормативов ВФСК «ГТО». Повышение внешней и внутренней мотивации сопряжено с рядом вопросов, нуждающихся в решении.

Решению перечисленных проблем, с точки зрения исследователей, могут способствовать следующие мероприятия:

- разработка системы поощрений за достижения в области физического самосовершенствования;
- формирование гибкого расписания, обеспечивающего временные ресурсы для тренировочных занятий;
- введение альтернативных форм тренировок с использованием возможностей мобильных приложений в совокупности;

- предоставление возможности сравнивать личные достижения с успехами других участников групп посредством использования специальных приложений или информационных платформ;
- широкая варьированность дисциплин по выбору в сочетании с индивидуальным подходом при разработке программ, учитывающих уровень физической подготовки студентов [2, 3];
- введение комплекса ГТО в образовательную программу;
- позиционирование занятий спортом или физической подготовкой на уровне, соответствующем возможностям студента, как обязательного условия успеха в образовательной и профессиональной деятельности.

Библиографический список:

1. Алиев, Т. Ф. Реализация комплекса ГТО в вузах: современное состояние и актуальные проблемы / Т. Ф. Алиев // Физическая культура и спорт: актуальные проблемы и пути оптимизации : Материалы IX Международной научно-методической конференции, Иркутск, 23 июня 2022 года. – Иркутск: Иркутский государственный университет, 2022. – С. 170-174.
2. Ивко, И. А. Формирование мотивации обучающихся физкультурного вуза к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / И. А. Ивко, А. В. Якушинский // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4 (38). – С. 157–170.
3. Проблемы внедрения комплекса ГТО в вузах / А. Г. Капустин, И. Ю. Зыков, А. С. Колодкин, Н. К. Постников // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 6. – С. 31-37.
4. Сорокина, А. А. Всероссийский комплекс "Готов к труду и обороне" как средство пропаганды здорового образа жизни студентов вуза / А. А. Сорокина, Е. В. Сорокина, И. В. Никитина // Наука-2020. – 2022. – № 5(59). – С. 151-157.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Баченина Е.А., старший преподаватель, bachenina.elena@mail.ru

Губачева В.А., студент, veerly15@gmail.com

*Казанский государственный архитектурно-строительный университет,
Казань, Татарстан*

В статье представлены вопросы, касающиеся физического воспитания студентов, и их решения.

Ключевые слова: физический, воспитание, студенты, здоровье, активность.

CURRENT ISSUES IN STUDENTS' PHYSICAL EDUCATION

Bachenina E.A., Senior lecturer, bachenina.elena@mail.ru

Gubacheva V.A., student, veerly15@gmail.com

*Kazan State University of Architecture and Civil Engineering,
[Kazan, Tatarstan](#)*

The article presents issues related to physical education of students and their solutions.

Keywords: physical education, students, health, activity.

Физическое воспитание студентов является важной составляющей их общего образования и развития. В условиях современного общества, где наблюдается рост малоподвижного образа жизни и увеличение числа заболеваний, связанных с недостатком физической активности, вопросы физического воспитания становятся особенно актуальными. В данной работе рассматриваются ключевые аспекты физического воспитания студентов, его значение, проблемы и перспективы.

Целью исследования является выявить особенности физической подготовленности студентов вуза.

Методы исследования – анализ литературы, наблюдение, эксперимент.

Актуальные вопросы физического воспитания студентов включают проблемы здоровья молодежи, необходимость регулярных занятий физкультурой и спортом, а также развитие адаптивных программ для студентов с особыми потребностями. Важно также учитывать влияние физической активности на психоэмоциональное состояние и академическую успеваемость. Студенческий возраст — это период, когда формируются не только профессиональные навыки, но и жизненные привычки, в том числе и в области физической активности. Эффективное физическое воспитание способствует не только улучшению физического состояния студентов, но и развитию их личностных качеств, таких как дисциплина, настойчивость и командный дух. Актуальные вопросы физического воспитания студентов охватывают различные аспекты, включая влияние физической активности на здоровье, интеграцию спорта в учебный процесс и развитие студенческого спорта. Исследования подчеркивают важность физической культуры для формирования здорового образа жизни среди молодежи:

1. Влияние физической активности на здоровье: физическая активность способствует улучшению физического состояния студентов, регулярные занятия спортом помогают в профилактике различных заболеваний, увеличение уровня энергии и улучшение психоэмоционального состояния.

2. Интеграция спорта в учебный процесс: спортивные мероприятия могут быть включены в учебный план, взаимодействие между учебной и спортивной деятельностью способствует развитию командного духа, участие в спортивных секциях улучшает успеваемость студентов.

3. Развитие студенческого спорта: студенческий спорт как средство социализации и формирования лидерских качеств, организация соревнований и турниров для повышения интереса к физической культуре, поддержка со стороны университетов в виде финансирования и инфраструктуры.

Таким образом, физическое воспитание и спорт играют важную роль в жизни студентов высших учебных заведений. Они способствуют формированию здорового образа жизни и улучшению физической формы, а также повышению работоспособности и эффективности учебной деятельности.

Во-первых, физическая активность способствует улучшению здоровья и укреплению иммунитета. Регулярные занятия спортом помогают предотвратить возникновение многих заболеваний, связанных с сидячим образом жизни, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др.

Во-вторых, физическая подготовка и занятия спортом помогают повысить работоспособность студентов и улучшить их учебные результаты. Исследования показывают, что регулярные занятия спортом улучшают память, концентрацию и способность к абстрактному мышлению.

В-третьих, занятия спортом и физическое воспитание помогают студентам научиться работать в команде и развивать лидерские качества. Спортивные команды требуют от своих членов сотрудничества и взаимодействия, что важно не только на

спортивной арене, но и в жизни в целом. Таким образом, физическое воспитание и спорт играют важную роль в жизни студентов.

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к организму человека и характеризуются повышенной степенью экстремальности. Связано это не только с особенностями окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку, но и с большинством факторов социальной, экономической, психологической природы и т.п.

На сегодняшний день в обществе остались те общественные ценности, значение которых не подвергается сомнению: и одна из таких ценностей – это физическая культура. Значение данной ценности в процессе формирования личности очень большое – и не зря существует пословица – «В здоровом теле – здоровый дух» [1]. Однако в настоящее время появляются такие преграды распространения физической культуры, как недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни, слабая освещённость в СМИ. Всё это мешает образованию интереса молодёжи в плане физического совершенства [4]. Особенно актуальна эта проблема для студентов всех колледжей, институтов, академий и университетов, так как именно в это время, и в этом возрасте формируются и закладываются самые основы здорового образа жизни, а физическое воспитание и культура не всегда является приоритетным направлением и не всегда закладывается изначально. В то же время огромна учебная нагрузка на студентов, что значительно вредит их общему физическому и психическому состоянию студента, а это может особенно негативно сказаться на процессе формирования личности, который совпадает по времени с периодом обучения в колледже или в другом высшем учебном заведении. Необходимо рассматривать в этот период времени понятие физической культуры, как совокупность физического развития студента, состояния его здоровья и психики и собственно «физической культуры». Современная ситуация такова, что молодёжь часто не имеет реальной возможности повысить уровень физической культуры [3].

Некоторые актуальные проблемы физического воспитания студентов в вузах:

1. Ухудшение физического здоровья студентов. От курса к курсу увеличивается частота хронических патологий, а уровень физического развития и функциональной подготовленности снижается.
2. Снижение эффективности образовательных технологий. Преподаватели ориентируют студентов на успешную сдачу зачёта по дисциплине «физическая культура», а не на формирование здоровьесберегающих компетенций.
3. Низкий уровень физической подготовленности студентов, поступающих на первый курс. Это не позволяет преподавателям предлагать физические нагрузки, соответствующие возрасту и требованиям вузовской учебной программы.
4. Отсутствие индивидуальных заданий по самоподготовке. Студенты не получают от преподавателей индивидуальных заданий, направленных на повышение уровня отстающих физических качеств.
5. Недостаток материально-технических условий и финансовых возможностей для организации самостоятельной физкультурной деятельности.

Для решения этих проблем рекомендуется, например,:

1)Индивидуализировать процесс физического воспитания. Нужно учитывать исходный уровень здоровья и физического развития студентов, чтобы дозировать физические нагрузки.

2)Проводить самостоятельные занятия студентов по физическому воспитанию. Они позволяют выполнять недельный объём двигательной активности и способствуют лучшему усвоению учебного материала.

3)Увеличить количество преподаваемых часов физической культуры в вузах. Также стоит усилить контроль за санитарно-гигиеническим состоянием спортивных сооружений и помещений [2].

Физическое воспитание - органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производительной деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства.

Таким образом, актуальные вопросы физического воспитания студентов требуют комплексного подхода и внимания со стороны образовательных учреждений, преподавателей и самих студентов [1]. Создание условий для регулярных занятий физической культурой, развитие адаптивных программ и повышение мотивации студентов к физической активности являются ключевыми факторами для формирования здорового и активного поколения. Важно помнить, что физическое воспитание — это не только способ поддержания физической формы, но и важный элемент общего развития личности студента.

Библиографический список:

1. Козлов, А. В. Альтернативная методика спортивно ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов / Воронеж: Дис.канд. пед. наук, 2006 —178 с.

2. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, Екатеринбург / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2021—289 с.

3. Емельянова, Ю. Н., Емельянов, В. Д., Баченина, Е. А. / Ю. Н. Емельянова, В. Д. Емельянов, Е. А. Баченина [Текст] // Особенности применени интерактивных технологий в подготовке бакалавров по направлению физическая культура. — :, 2020. — С. 102-105.

4. Мальцева Л.И. Современные проблемы физического воспитания студентов / Мальцева Л.И. [Электронный ресурс] // nsportal.ru : [сайт]. — URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2019/03/11/sovremennye-problemy-fizicheskogo-vospitaniya> (дата обращения: 02.04.2025).

ДИНАМИКА УЛУЧШЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ КРОССФИТ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Бахнова Т.В., к.п.н., доцент, bakhnova-1970@mail.ru
Годунова А.Б., магистрант, god.a.godunova@mail.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

В данной статье рассматривается методика рационального использования кроссфита на урочных формах физического воспитания учащихся старшего школьного возраста. В ходе опытно-экспериментальной работы дважды было проведено тестирование показателей функциональных возможностей учащихся старших классов. Измерение функциональных возможностей старшеклассников проводили по следующим тестам: определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и Гарвардский степ-тест, результаты которых представлены в статье где достоверно продемонстрирована динамика улучшения данных показателей, что говорит об увеличении резервных возможностей у участников эксперимента, и в частности, что очень важно, о повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем занимающихся и расширении их двигательной базы.

Ключевые слова: кроссфит, физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовка, функциональный тренинг.

DYNAMICS OF IMPROVEMENT OF INDICATORS THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF HIGH SCHOOL STUDENTS AS A RESULT OF THE USE OF CROSSFIT TECHNIQUES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

*Bakhnova T. V., PhD, associate professor, bakhnova-1970@mail.ru
Godunova A.B., undergraduate student, god.a.godunova@mail.ru
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

This article discusses the methodology of rational use of crossfit in the prescribed forms of physical education of high school students. In the course of the pilot work, functional indicators of high school students were tested twice. The functional capabilities of high school students were measured using the following tests: determination of vital lung capacity; The Harvard step test, the results of which are presented in the article, and the dynamics of improvement of these indicators are also reliably demonstrated, which indicates an increase in the reserve capabilities of the participants in the experiment, and in particular, which is very important, an increase in the functionality of the cardiovascular and respiratory systems of those involved and an expansion of their motor base.

Keywords: CrossFit, physical education, physical education, physical training, functional training.

Актуальность. Современная система школьного образования уделяет большое внимание физической культуре, признавая её важной составляющей в формировании здоровья и общего развития подростков. Однако традиционные формы физической активности не всегда удовлетворяют потребности современного молодого поколения, которому важно иметь разнообразные и функциональные методы тренировки. В этом

контексте методика кроссфит становится все более популярной, особенно среди учащихся старших классов (15-17 лет), благодаря своей эффективности: занятия кроссфитом улучшают физическое состояние и общую подготовку учащихся [2], развивают силу, выносливость и координацию, а также способствуют повышению интереса к спорту [1]. Кроме того, регулярные тренировки с использованием кроссфита положительно влияют на функциональное состояние старшеклассников и их сердечно-сосудистую систему [3], что подчеркивает целесообразность внедрения методики кроссфит в образовательный процесс как рационального подхода к физическому воспитанию и оздоровлению школьников.

Основная цель кроссфита: усовершенствование физических качеств человека, улучшение работоспособности, а также развитие быстрой адаптации к смене нагрузок. Система кроссфита, как нетрадиционный вид подготовки школьников, ещё мало изучена и мало используется на практике.

Цель исследования – определить влияние урочных форм физического воспитания по методике кроссфит на показатели функциональных возможностей учащихся старших классов.

Результаты исследования. В эксперименте приняли участие школьники 11 классов, в количестве 16 учеников мальчиков и девочек. Для того, чтобы узнать уровень развития функциональных возможностей учащихся и выявить его динамику изменения в начале исследования и после его завершения были проведены ряд тестирований функционального состояния учащихся.

Уроки по физической культуре проводились стандартно, три раза в неделю, продолжительностью по 40 минут. Структура урока включала 3 части: подготовительную; основную; заключительную.

В подготовительную часть занятия входили общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие гибкости, подводящие упражнения для подготовки к комплексу, а также различные варианты ходьбы и бега. Осуществлялся подсчет ЧСС. Подготовительная часть занятия длилась 10-12 минут.

Основная часть занятия состояла из обучения технике выполнения кроссфит упражнений и самого комплекса, состоящего из кардио упражнений, силовых упражнений и гимнастических. Основная часть занятия длилась 20 мин. Производился подсчет ЧСС.

Заключительная часть занятия включала дыхательные упражнения или упражнения на растяжку. Продолжительность 7-10 минут.

На каждом занятии школьники обучались новым элементам движений. Планирование учебного материала предусматривало повторение наиболее сложных движений в различных условиях и соблюдением периодизации веса в силовых упражнениях.

В зависимости от поставленных задач занятия, моторная плотность составляет 60% - 65% при разучивании упражнений и 75% - 85% при совершенствовании упражнений. Средний уровень ЧСС во время занятий достигает 90 – 110 уд/мин.; в основной части возрастает до 120 -130 уд/мин.

В процессе проведения эксперимента, нами было выявлено, что уровень функциональной подготовленности учащихся старших классов значительно изменился.

Так, в начале опытно-экспериментальной работы мы получили следующие данные (табл. 1).

На этапе входного контроля наблюдаются отклонения от возрастных нормативов по большинству показателей, что свидетельствует о среднем и низком уровне физического развития учащихся 16–17 лет.

Таблица 1– Показатели уровня функционального состояния до начала проведения эксперимента у учащихся старших классов

Контрольные тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	p	Нормативные значения
Юноши (n=8)					
ЖЕЛ, мл	2650 ± 110	2630 ± 105	0.12	>0.05	2900-4400
Гарвардский степ-тест, усл.ед	75,5 ± 2,8	74,9 ± 3,1	0.22	>0.05	80-89
Девушки (n=8)					
ЖЕЛ, мл	2380 ± 125	2340 ± 130	0.14	>0.05	2500-3455
Гарвардский степ-тест, усл.ед	63,7 ± 2,9	62,5 ± 3,0	0.28	>0.05	65-79

Так, при возрастной норме ЖЕЛ у юношей 2900–4400 мл, средний показатель в контрольной группе составил 2650±110 мл, а в экспериментальной — 2630±105 мл, что указывает на недостаточный объём жизненной ёмкости лёгких. У девушек ситуация аналогичная: при норме 2500–3455 мл, они показали 2380±125 мл (контрольная) и 2340±130 мл (экспериментальная группа).

Гарвардский степ-тест характеризует функциональные возможности сердечно-сосудистой системы и, как следствие, уровень общей физической работоспособности организма. Юноши обеих групп не дотянули до показателей "хорошей" работоспособности (80–89 усл. ед.), показав соответственно 75,5±2,8 и 74,9±3,1 усл. ед. У девушек значения оказались на нижней границе нормы: 63,7±2,9 и 62,5±3,0 усл. ед. при требуемых 65–79 усл. ед.

После проведения формирующего эксперимента было проведено повторное тестирование показателей функциональных возможностей учащихся старшего школьного возраста, где данные показатели претерпели изменения, которые носили достоверный характер (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели уровня функционального состояния после проведения эксперимента у учащихся старших классов

Контрольные тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	p	Нормативные значения
Юноши (n=8)					
ЖЕЛ, мл	2670 ± 108	2880 ± 95	2.71	<0.05	2900-4400
Гарвардский степ-тест, усл.ед	76,0 ± 2,9	83,4 ± 2,5	3.12	<0.05	80-89
Девушки (n=8)					
ЖЕЛ, мл	2400 ± 120	2680 ± 110	2.40	<0.05	2500-3455
Гарвардский степ-тест, усл.ед	64,0 ± 2,7	71,6 ± 2,4	3.00	<0.05	65-79

Результаты контрольных тестов после проведения формирующего эксперимента демонстрируют значительное улучшение функционального состояния учащихся

экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Изменения большинства показателей оказались статистически достоверными ($p < 0,05$ и $p < 0,01$), что свидетельствует о положительном влиянии внедрённой кроссфит-программы тренировок.

У юношей экспериментальной группы наблюдается заметное увеличение жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) — с 2630 ± 105 мл до 2880 ± 95 мл, что практически соответствует нижней границе возрастной нормы (2900–4400 мл). В контрольной группе прирост был незначителен (с 2650 ± 110 до 2670 ± 108 мл). Девушки из экспериментальной группы также улучшили показатели ЖЕЛ с 2340 ± 130 мл до 2680 ± 110 мл, что превышает нижний предел нормы (2500 мл). В контрольной группе — малозначительное увеличение ($2380 \pm 125 \rightarrow 2400 \pm 120$ мл).

Гарвардский степ-тест, отражающий уровень общей выносливости, повысился с $74,9 \pm 3,1$ до $83,4 \pm 2,5$ усл. ед., перейдя в диапазон «хороших» значений (80–89). У контрольной группы изменения незначительные ($75,5 \pm 2,8 \rightarrow 76,0 \pm 2,9$ усл. ед.). У девушек значения повысились с $62,5 \pm 3,0$ до $71,6 \pm 2,4$ усл. ед., что уже соответствует нормативным значениям (65–79). У контрольной группы почти без изменений ($63,7 \pm 2,9 \rightarrow 64,0 \pm 2,7$).

Рассмотрим показатели контрольной и экспериментальной групп по каждому из видов проведенных тестов. Среднегрупповой показатель в контрольной группе представлен в Таблице 3.

Таблица 3 – Сравнение показателей функционального состояния учащихся контрольной группы до и после эксперимента

	ЖЕЛ, мл	Гарвардский степ-тест, усл.ед
Юноши (n=8)		
До эксперимента	2650 ± 110	$75,5 \pm 2,8$
После эксперимента	2670 ± 108	$76,0 \pm 2,9$
Изменение Δ , %	0,75	0,66
Девушки (n=8)		
До эксперимента	2380 ± 125	$63,7 \pm 2,9$
После эксперимента	2400 ± 120	$64,0 \pm 2,7$
Изменение Δ , %	0,84	0,47

В таблице 3 можно наблюдать, насколько показатели в контрольных группах мальчиков и девочек увеличиваются. Однако эти улучшения можно охарактеризовать, как незначительные, что подтверждает тот факт, что занятия физической культурой, в целом, положительно влияют на физическое развитие учащихся.

Аналогичное сравнение целесообразно провести и среди экспериментальной группы (табл. 4).

Таблица 4 – Сравнение показателей функционального состояния учащихся экспериментальной группы до и после эксперимента

	ЖЕЛ, мл	Гарвардский степ-тест, усл.ед
Юноши (n=8)		
До эксперимента	2630 ± 105	$74,9 \pm 3,1$
После эксперимента	2880 ± 95	$83,4 \pm 2,5$
Изменение Δ , %	9,51	11,35
Девушки (n=8)		
До эксперимента	2340 ± 130	$62,5 \pm 3,0$
После эксперимента	2680 ± 110	$71,6 \pm 2,4$
Изменение Δ , %	14,53	14,56

На основе данных таблиц 3 и 4 были рассчитаны изменение показателей (%) функционального состояния учащихся контрольной и экспериментальной групп.

Как видно из таблицы 3, в контрольной группе за период эксперимента наблюдаются незначительные улучшения. У юношей прирост по показателям составил: Гарвардский степ-тест – 0,66%, ЖЕЛ – 0,75%. У девушек аналогично: ЖЕЛ – 0,84%, Гарвардский степ-тест – 0,47%. Данные изменения можно охарактеризовать как малозначительные, что свидетельствует об ограниченном влиянии традиционной программы занятий на развитие функциональных показателей.

В таблице 4 представлены темпы прироста в экспериментальной группе, где учащиеся дополнительно занимались по методике кроссфит. Улучшения оказались значительно выше, чем в контрольной группе. У юношей прирост составил: ЖЕЛ – 9,51%, Гарвардский степ-тест – 11,35%. У девушек: ЖЕЛ – 14,53%, Гарвардский степ-тест – 14,56%.

Сравнение данных по таблицам 3 и 4 наглядно демонстрирует, что внедрение дополнительных занятий по методике кроссфит в программу физического воспитания позволило достичь значительно более выраженных положительных изменений в функциональном состоянии школьников.

Таким образом, результаты экспериментальной группы показали, что занятия физической культурой по методике кроссфит позволяют развивать не только физические, но и функциональные характеристики организма. Полученные результаты свидетельствуют о том, что внедрение в учебный процесс по физической культуре методики кроссфит для учащихся старших классов являются эффективными.

Библиографический список:

1. Агбария О.К. Развитие выносливости у юношей 10-11 классов с использованием элементов кроссфита на уроках физкультуры / О.К. Агбария // Грани познания. – 2024. – № 3 (92). – С. 51-56. – УДК 796/799.
2. Казарян А.А., Гнусарева М.В. Влияние средств кроссфита на функциональное состояние студентов / А.А. Казарян, М.В. Гнусарева // Успехи гуманитарных наук. – 2025. – № 1. – С. 249-253. – УДК 796.082.1. – Поступила в редакцию: 11.10.2024; принята к печати: 29.01.2025.
3. Шиленко С.С. Влияние занятий кроссфитом на физическое состояние старшеклассников / С.С. Шиленко; науч. рук. М.А. Одинцова // Студенческий вестник. – 2024. – № 22-3 (308). – С. 33-36.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧСС СО СКОРОСТЬЮ БЕГА НА ПОРОГОВЫХ ЗНАЧЕНИЯХ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЯТИБОРЦЕВ В НАЧАЛЕ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

*Бертелли Д.П., студент, Parodayzzz@gmail.com,
Российский университет спорта ГЦОЛИФК
Москва, Россия*

В статье представлены взаимосвязи основных показателей и скорости бега на пороговых значениях у квалифицированных пятиборцев на общеподготовительном этапе годичного цикла.

Ключевые слова: ЧСС, пороговые значения, пятиборье, скорость, взаимосвязь

THE RELATIONSHIP OF THE MAIN INDICATORS WITH THE RUNNING SPEED AT THE THRESHOLD VALUES FOR QUALIFIED PENTATHLETES BEFORE AND AFTER THE PEDAGOGICAL EXPERIMENT.

Bertelli D.P., student, Parodayzzz@gmail.com,
Russian academy of sciences "GTSOLIFK",
Moscow, Russia

The article presents the interrelationships of the main indicators and running speed at the threshold values for qualified pentathletes before and after the pedagogical experiment.

Keywords: heart rate, threshold values, pentathlon, speed, relationship

Введение. Подготовка современных пятиборцев требует выносливости и физической готовности из-за высоких нагрузок, связанных с этим видом спорта. Ключевым компонентом функциональной подготовки, традиционно развиваемым плаванием и бегом, является сердечно-сосудистая система, на которую наибольшее влияние оказывают беговые упражнения [1]. Важно помнить, что функциональная система организма легко адаптируется к нагрузкам и поэтому тренировки должны быть тщательно спланированы и дозированы, чтобы избежать как снижения эффективности, так и переутомления спортсмена [2].

Цель исследования – выявить взаимосвязи основных показателей ЧСС со скоростью бега на пороговых значениях у квалифицированных пятиборцев в начале общеподготовительного этапа годичного цикла.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме.
2. Регистрация основных показателей ЧСС у квалифицированных пятиборцев в начале годичного цикла.
3. Многоступенчатый тест Конкони.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической статистики.

Методика. Недельный микроцикл состоял из 6 тренировочных дней, каждый день делился на утренние и вечерние тренировки. Тренировки по бегу и плаванию проводились каждый день, при этом тренировка по плаванию проводилась в конце дня или перед дневным перерывом, а тренировка по бегу проводилась в вечернее время.

Понедельник: бег по методике Вероник Биллат (30с бег на минимальной скорости достижения МПК + 30с бег трусцой), плавание (восстановительный характер)

Вторник: кросс 6 км на пульсе порога УО, плавание (поддерживающий характер)

Среда: интервальная тренировка по бегу Вольдемара Гейшлера (Бег 5 раз по 1 км на АНП), плавание (восстановительный характер)

Четверг: кросс 10 км на пульсе АЭП, плавание (восстановительный характер)

Пятница: кросс 6 км на пульсе порога УО, плавание (развивающий характер)

Суббота: кросс 12 км на пульсе порога АЭП, плавание (восстановительный характер)

Воскресенье: день отдыха

Результаты исследования. Рассмотрим взаимосвязи основных показателей ЧСС и скорости бега на пороговых значениях у квалифицированных пятиборцев, которые представлены в таблице 5.

Отрицательные взаимосвязи были выявлены между ЧСС покоя и скоростью бега на АэП ($r=-0,67$), ЧСС покоя и скоростью бега на АнП ($r=-0,8$) и ЧСС покоя и скоростью бега при достижении МПК ($r=-0,77$). Отрицательная взаимосвязь объясняется разнонаправленностью данных процессов, так при снижении ЧСС покоя увеличивается скорость бега на вышеуказанных порогах. Следует отметить хороший уровень взаимосвязи данного показателя ЧСС со всеми показателями скорости бега, однако на достоверном уровне ($p \leq 0,05$) зарегистрированы скорость бега на АэП и на уровне МПК. Тесная взаимосвязь ($p \leq 0,01$) была обнаружена у ЧСС покоя и скорости бега на АнП, что указывает на взаимовлиянии аэробных и анаэробных показателей, поскольку при росте аэробных возможностей увеличивается скорость бега для достижения анаэробного порога. Таким образом, опираясь на данные по ЧСС покоя следует отметить, чем ниже у спортсмена ЧСС покоя, тем быстрее его скорость на пороге УО, АэП, АнП, МПК, также можно сказать, что если спортсмен улучшает свои скоростные возможности на этих же порогах, то и его ЧСС покоя уменьшится.

Таблица 5 – Взаимосвязь основных показателей ЧСС со скоростью бега на пороговых значениях у квалифицированных пятиборцев

Пороговые значения ЧСС	v порога УО	v на АэП	v на АнП	v на МПК	v бега до отказа
ЧСС покоя	-0,45	-0,67*	-0,8**	-0,77*	-0,6
Макс. ЧСС	0,6	0,28	0,03	-0,18	-0,9**
Резерв ЧСС	0,84**	0,86**	0,85**	0,69*	0,06
Порога УО	-0,4	-0,7*	-0,84**	-0,83**	-0,72*
АэП	0,36	0,07	-0,09	-0,09	-0,72*
АнП	0,18	0,47	0,67*	0,7*	0,66*
МПК	-0,75*	-0,67*	-0,47	-0,2	0,41

Уровни достоверности: $P \leq 0,05$ - *; $P \leq 0,01$ - **

Обнаруженная почти прямая отрицательная взаимосвязь обнаружена между максимальным ЧСС и скоростью бега до отказа ($r=-0,9$), стала несколько неожиданной с точки зрения энергообеспечения, так как ее положительная направленность была бы легко объяснима. Однако видимо имеет место другой фактор, показывающий значение возрастных характеристик спортсменов, которые могли выдерживать большую нагрузку и как следствие более высокую скорость бега до отказа.

Отдельный интерес представляют взаимосвязи ЧСС на пороге УО и скоростью бега на АэП ($r=-0,7$), на АнП ($r=-0,84$), на МПК ($r=-0,83$), до отказа ($r=-0,72$). Отрицательная направленность данных взаимосвязей объясняется большим ударным объемом, что позволяет достигать порога ударного объема при меньшей ЧСС. Так, за счет увеличения сердца в объеме и повышения его тренированности, возрастает время диастолы и систолы, что сказывается на улучшении скорости бега почти на всех пороговых значениях. Исключение составляет только недостаточная взаимосвязь ЧСС на пороге УО и скорости бега на пороге УО ($r=-0,4$).

Анализируя отрицательную взаимосвязь между ЧСС АэП и скоростью бега до отказа ($r=-0,72$) можно сделать вывод, что если задачей подготовительного этапа годичного цикла подготовки является повышение скорости бега до отказа, то необходимо проводить тренировки направленные на понижения частоты сердечных сокращений на АэП. Повышение аэробных возможностей организма спортсмена будет свидетельствовать об улучшении его функциональной подготовки, что приведет к

лучшей адаптации к бегу на предельных скоростях, и в последствии скажется на повышении скорости бега до отказа.

Изучим взаимосвязи ЧСС при достижении МПК и скоростью бега на пороге УО ($r=-0,75$) и на АэП ($r=-0,6$). Данная взаимосвязь указывает, что повышение скорости бега на пороге УО и АэП, понижает ЧСС при достижении МПК. Следует отметить, что

При оценивании полученных значений основных показателей ЧСС и скорости бега на пороговых значениях была выявлена высокая положительная взаимосвязь между резервом ЧСС и скоростью бега на порогах УО ($r=0,84$), АэП ($r=0,86$), АнП ($r=0,85$), а скорость бега при достижении МПК ($r=0,69$) имеет меньший достоверный уровень связи. Следует отметить, что этот показатель ЧСС имеет наибольшее количество тесных связей со скоростью бега на различных пороговых значениях ЧСС, однако отсутствует значимая связь ($r=0,06$) данного показателя ЧСС со скоростью бега до отказа.

Резерв частоты сердечных сокращений и скорость бега на пороговых значениях взаимосвязаны из-за физиологических механизмов, которые регулируют работу сердечно-сосудистой системы во время физической активности. При увеличении скорости бега сердце должно работать более интенсивно, чтобы обеспечить необходимый кровоток. Если резерв ЧСС велик, это позволяет эффективнее увеличивать скорость бега при достижении пороговых значений, что отражает повышенную функциональную готовность сердечно-сосудистой системы к обеспечению работы большей производительности. Таким образом, высокий резерв ЧСС позволяет спортсмену поддерживать более высокие скорости бега, не достигая при этом критических уровней усталости или кислородного голодания. Необходимо отметить, что данный постулат относится в меньшей степени к скорости бега на уровне МПК и не имеет значения для скорости бега до отказа.

Другая картина наблюдается при анализе взаимосвязей ЧСС на АнП и скоростью бега на АнП ($r=0,67$), скоростью бега при достижении МПК ($r=0,7$) и скоростью бега до отказа ($r=0,66$). Следует отметить, что данные показатели скорости бега имеют большое значение в соревновательной деятельности пятиборцев. Показатели ЧСС более низких порогов в большей степени характеризуют общую выносливость и способность к быстрому восстановлению после специализированных нагрузок. Поэтому при моделировании тренировочных нагрузок близких к соревновательным показатель ЧСС на уровне АнП является решающим, учет которого позволит сделать тренировку более эффективной.

Рассмотрим взаимосвязи основных показателей ЧСС и скорости бега на пороговых значениях у квалифицированных пятиборцев после педагогического эксперимента, которые представлены в таблице 10.

Выводы. В связи с выявленным недостатком функциональной подготовки у квалифицированных пятиборцев, которая проявлялась в повышенном показателе ЧСС покоя и недостатке аэробной нагрузки, необходимо уделять больше внимания оптимизации работы их сердечно-сосудистой системы. Для решения этих задач необходимо внедрить методику, основанную на аэробных и интервальных тренировках с контролем ЧСС, индивидуализацию программ с учетом физиологических параметров (ударный объем, восстановление) и использование доступных инструментов мониторинга (фитнес-трекеры). Это повысит выносливость, адаптацию к нагрузкам и результативность подготовки.

Библиографический список:

1. Моисеев, А.Б. Комбинированный вид в современном пятиборье [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие: направление подгот. 49.03.01: профиль подгот.

"Спортив. подгот. в избр. виде спорта": утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / А.Б. Моисеев, В.П. Киселев; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма" (ГЦОЛИФК)". - М., 2017.

2. Варакин, А.П. О взаимовлиянии тренировочных нагрузок в современном пятиборье / Варакин А.П., Киселев В.П. // Теория и практика физ. культуры. - 1973. - № 5. - С. 23-26.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧСС СО СКОРОСТЬЮ БЕГА НА ПОРОГОВЫХ ЗНАЧЕНИЯХ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЯТИБОРЦЕВ В КОНЦЕ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

*Бертелли Д.П., студент, Parodayzzz@gmail.com,
Российский университет спорта ГЦОЛИФК
Москва, Россия*

В статье представлена взаимосвязи основных показателей и скорости бега на пороговых значениях у квалифицированных пятиборцев после педагогического эксперимента.

Ключевые слова: ЧСС, скорость бега, пятиборцы, педагогический эксперимент, пороговые значения.

RELATIONSHIP BETWEEN THE MAIN INDICATORS OF HEART RATE AND RUNNING SPEED AT THRESHOLD VALUES IN QUALIFIED PENTATHLETES AT THE END OF THE GENERAL PREPARATORY STAGE OF THE ANNUAL CYCLE

*Bertelli D.P., student, Parodayzzz@gmail.com,
Russian academy of sciences "GTSOLIFK",
Moscow, Russia*

The article presents the relationship between the main indicators and running speed at the threshold values for qualified pentathletes after a pedagogical experiment.

Keywords: hear rate, running speed, pentathlon, pedagogical experiment, threshold value.

Введение. Современное пятиборье предъявляет высокие требования к физиологической адаптации спортсменов, сочетая циклические и технические дисциплины [1]. Комбайн, как ключевая дисциплина современного пятиборья, определяет физиологическую адаптацию спортсменов, формируя аэробно-анаэробную выносливость и способность работать на пороговых значениях интенсивности [2]. Его интеграция с техническими видами требует оптимизации нагрузок на основе объективных показателей, таких как ЧСС и скорость бега на пороговых значениях. Эти параметры служат индикаторами функциональной готовности и позволяют корректировать тренировочные программы. Однако взаимосвязи между ЧСС на различных пороговых уровнях и скоростными характеристиками у квалифицированных пятиборцев остаются недостаточно изученными, что определяет актуальность исследования.

Цель исследования – выявить взаимосвязи основных показателей ЧСС со скоростью бега на пороговых значениях у квалифицированных пятиборцев в конце общеподготовительного этапа годичного цикла.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме.
2. Многоступенчатый тест Конкони.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод математической статистики.

Методика. Недельный микроцикл состоял из 6 тренировочных дней, каждый день делился на утренние и вечерние тренировки. Тренировки по бегу и плаванию проводились каждый день, при этом тренировка по плаванию проводилась в конце дня или перед дневным перерывом, а тренировка по бегу проводилась в вечернее время.

Понедельник: бег по методике Вероник Биллат (30с бег на минимальной скорости достижения МПК + 30с бег трусцой), плавание (восстановительный характер)

Вторник: кросс 6 км на пульсе порога УО, плавание (поддерживающий характер)

Среда: интервальная тренировка по бегу Вольдемара Гейшлера (Бег 5 раз по 1 км на АнП), плавание (восстановительный характер)

Четверг: кросс 10 км на пульсе АэП, плавание (восстановительный характер)

Пятница: кросс 6 км на пульсе порога УО, плавание (развивающий характер)

Суббота: кросс 12 км на пульсе порога АэП, плавание (восстановительный характер)

Воскресенье: день отдыха

Результаты исследования. Рассмотрим взаимосвязи основных показателей ЧСС и скорости бега на пороговых значениях у квалифицированных пятиборцев после педагогического эксперимента, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Взаимосвязи основных показателей и скорости бега на пороговых значениях у квалифицированных пятиборцев после педагогического эксперимента

Пороговые значения	v на пороге УО	v на АэП	v на АнП	v на МПК	v бега до отказа
ЧСС покоя	-0,86**	-0,71*	-0,84**	-0,79**	-0,67*
Макс. ЧСС	-0,18	0,12	-0,11	-0,27	-0,78**
Резерв ЧСС	0,74*	0,77*	0,77*	0,62	0,19
Порога УО	-0,61	-0,85**	-0,86**	-0,71*	-0,5
АэП	-0,29	-0,06	-0,2	-0,25	-0,21
АнП	-0,19	-0,68*	-0,43	-0,25	0,15
МПК	-0,3	-0,77*	-0,51	-0,25	-0,1

Уровни достоверности: $p \leq 0.05$ - *; $p \leq 0.01$ - **

Данные изменения прежде всего характеризуются увеличением количества связей у ЧСС покоя с показателями скорости бега на пороговых значениях, среди которых следующие показатели:

- ✓ увеличилась взаимосвязь со скоростью на пороге УО ($r = -0,86$) и достигла высокого уровня ($p \leq 0,01$);
- ✓ со скоростью бега до отказа увеличилась до значимого уровня ($p \leq 0,05$);
- ✓ повысилась взаимосвязь со скоростью бега при достижении МПК и достигла высокого уровня значимости ($p \leq 0.01$).

Следовательно, ЧСС покоя оказывает влияние на скорость бега на основных пороговых значениях, таким образом изменяя параметры выполняемых упражнений во время тренировочного процесса.

Полученные данные о взаимосвязи ЧСС покоя со всеми показателями скорости бега могут свидетельствовать о том, что отслеживание динамики изменения ЧСС покоя у спортсменов в конце подготовительного этапа годового цикла подготовки стало еще более актуальным, чем с момента его начала, где взаимосвязей было выявлено меньше. Эта метрика является одним из универсальных вспомогательных инструментов в руках квалифицированных пятиборцев, ведь с помощью нее можно не только отслеживать состояние спортсмена, его функциональную подготовку, но и, что самое важное, можно отследить какого прогресса в скорости бега на каком-либо пороговом значении может достигнуть спортсмен. Поэтому изменение показателя ЧСС покоя очень важно учитывать при построении плана подготовки на всех этапах годового цикла.

При сопоставлении взаимосвязей, полученных в начале и в конце педагогического эксперимента, между макс. ЧСС и скоростью бега на пороговых значениях особых различий выявлено не было. Максимальная ЧСС является индивидуальной особенностью, которая редко изменяется в результате тренировок.

Взаимосвязи тесного уровня $p \leq 0.01$ между резервом ЧСС и показателями скорости на всех пороговых значениях в начале педагогического эксперимента сменились, но остались на достоверном уровне ($p \leq 0.05$) в конце педагогического эксперимента, а также отсутствует ранее выявленная достоверная связь между резервом ЧСС и скоростью бега при достижении МПК ($r = -0,62$). Данная динамика отражает влияние возрастных характеристик, которые отрицательно влияли на показатели резерва ЧСС, при этом положительно сказывались на скорости бега при достижении основных пороговых значений.

Под воздействием экспериментальной методики возросла достоверность взаимосвязи между ЧСС на пороге УО и скоростью бега на АэП и достигла тесного уровня ($p \leq 0.01$). Данная взаимосвязь определяется едиными механизмами энергообеспечения, при котором снижение порога УО приводит к увеличению скорости бега на АэП.

Помимо этого, отсутствует взаимосвязь между ЧСС на пороге УО и скоростью бега до отказа ($r = -0,5$), найденная в начале педагогического эксперимента. Это обуславливается тем, что в ходе педагогического эксперимента выросли аэробные возможности спортсменов, при этом они не находят связь с анаэробными механизмами. Можно предположить, что скорость бега до отказа в большей мере связана с волевыми усилиями спортсменов, участвующих в эксперименте, так как их функциональные возможности значительно выросли и имеют меньшие индивидуальные различия. Тоже касается отсутствия ранее обнаруженной значимой отрицательной связи между ЧСС на АэП и скоростью бега до отказа ($r = -0,21$).

Экспериментальная методика повлияла на уровень взаимосвязи между ЧСС на АП и скорости бега на АэП ($r = -0,68$), которая достигла значимого уровня ($p \leq 0.05$), при этом положительное направление взаимосвязи сменилось на отрицательное. Таким образом, данные значения могут быть использованы как один из наиболее информативных показателей функциональной готовности квалифицированных пятиборцев к выполнению беговой работы.

На этом фоне найденные ранее отрицательные взаимосвязи между ЧСС на АП и скоростью бега на нем и на последующих порогах отсутствуют, что указывает на утерю их значимости по мере тренированности спортсменов.

В ходе роста тренированности спортсменов теряет значимость ЧСС на МПК для скорости бега на пороге УО ($r = -0,3$), при этом увеличивается связь данного показателя

ЧСС со скоростью бега на АэП ($r=-0,77$). Таким образом, с увеличением тренированности квалифицированных пятиборцев снижение ЧСС на уровне МПК, способствует увеличению скорости бега на уровне АэП, что необходимо учитывать при подборе упражнений в тренировочном процессе с данным контингентом.

Выводы. Проведённое исследование подтвердило значимость ЧСС покоя как индикатора функциональной готовности пятиборцев. Установлено, что усиление корреляции между ЧСС покоя и скоростью бега на пороговых значениях (УО, АэП, АнП, МПК) отражает рост тренированности спортсменов. Экспериментальная методика продемонстрировала снижение роли максимальной ЧСС, что связано с её индивидуальной стабильностью, и повышение значимости резерва ЧСС в контексте аэробной адаптации. Отсутствие взаимосвязей между ЧСС на АнП и скоростью бега до отказа указывает на преобладание волевых факторов на поздних этапах нагрузки. Практическая ценность работы заключается в возможности использования динамики ЧСС покоя для коррекции тренировочных планов, особенно в периоды подготовки к соревнованиям. Результаты также подчеркивают необходимость дифференцированного подхода к оценке аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения у пятиборцев. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение долгосрочных эффектов экспериментальной методики и её интеграции в программы многолетней подготовки.

Библиографический список:

1. Варакин, А.П. О взаимовлиянии тренировочных нагрузок в современном пятиборье / Варакин А.П., Киселев В.П. // Теория и практика физ. культуры. - 1973. - № 5. - С. 23-26.

2. Моисеев, А.Б. Комбинированный вид в современном пятиборье [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие: направление подгот. 49.03.01: профиль подгот. "Спортив. подгот. в избр. виде спорта": утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / А.Б. Моисеев, В.П. Киселев; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма" (ГЦОЛИФК)". - М., 2017.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПЯТИБОРЬЯ И ТРИАТЛОНА, И ИХ ЗНАЧИМОСТЬ В РАЗДЕЛЕ МНОГОБОРЬЯ

*Бертелли Д.П., студент, Parodayzzz@gmail.com,
Российский университет спорта ГЦОЛИФК
Москва, Россия*

Статья посвящена сравнительному анализу современных пятиборья и триатлона, как ключевых дисциплин многоборья. Рассмотрены различия в структуре подготовки спортсменов, физиологических нагрузках и социально-культурной значимости. На основе анализа русскоязычных научных источников выявлено, что пятиборье акцентирует универсальность и когнитивную гибкость, а триатлон служит моделью для изучения аэробной выносливости. Результаты работы подчеркивают комплементарность этих видов спорта в развитии теории и практики многоборья.

Ключевые слова: современное пятиборье, триатлон, физическая подготовка

DISTINCTIVE FEATURES OF MODERN PENTATHLON AND TRIATHLON AND THEIR IMPORTANCE IN THE ALL-AROUND SECTION

*Bertelli D.P., student, Parodayzzz@gmail.com,
Russian academy of sciences "GTSOLIFK",
Moscow, Russia*

The article is devoted to a comparative analysis of modern pentathlon and triathlon as key disciplines of the all-around. The differences in the structure of athletes' training, physiological loads and socio-cultural significance are considered. Based on the analysis of Russian-language scientific sources, it was revealed that the pentathlon emphasizes versatility and cognitive flexibility, while the triathlon serves as a model for studying aerobic endurance. The results of the work emphasize the complementarity of these sports in the development of the theory and practice of the all-around.

Keywords: modern pentathlon, triathlon, physical training

Введение. Современное пятиборье и триатлон, входя в категорию многоборья, представляют собой уникальные модели для исследования адаптационных возможностей человека. Однако их различия в дисциплинарной структуре, подготовке и популярности остаются недостаточно систематизированными в отечественной научной литературе.

Цель работы — выявить отличительные особенности пятиборья и триатлона, определив их значимость для развития многоборья как комплексной спортивной дисциплины.

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы — систематизация данных из отечественных и зарубежных источников, посвященных теории и практике пятиборья, триатлона и многоборья.

2. Сравнительный анализ — сопоставление тренировочных методик, физиологических нагрузок и социально-демографических факторов, влияющих на оба вида спорта.

3. Статистический анализ — обработка данных о популярности дисциплин (количество участников, география распространения, медийность).

4. Экспертная оценка — привлечение мнений специалистов в области спортивной физиологии, тренеров и спортсменов для интерпретации результатов.

Методика исследования:

Методика исследования базировалась на комплексном анализе научных источников, опубликованных в период 2017–2022 гг., включая статьи из рецензируемых журналов, монографии и статистические отчёты. Данные были собраны через платформы РИНЦ, Google Scholar, PubMed, а также официальные ресурсы Международной федерации современного пятиборья (UIPM) и Международного союза триатлона (ITU). В рамках работы анализировались три ключевых аспекта: тренировочные методики (сравнение технических, аэробных и когнитивных компонентов подготовки), физиологические нагрузки (оценка энергетических систем, динамики ЧСС и метаболических показателей) и социально-культурные факторы (статистика участия, затраты на инфраструктуру, медийная популярность). Для обработки данных применялись качественные методы, такие как тематическое кодирование текстов, и количественные — анализ трендов роста участников и географического распределения дисциплин. Достоверность выводов обеспечивалась

перекрёстной проверкой данных из различных источников, а также обсуждением промежуточных результатов с экспертами в области спортивной физиологии и практикующими тренерами.

Задачи исследования:

1. Сравнить тренировочные методики и физиологические нагрузки в пятиборье и триатлоне.

2. Проанализировать факторы, влияющие на популярность этих видов спорта.

3. Оценить их вклад в теорию и практику многоборья.

Результаты исследования. Современное пятиборье и триатлон, несмотря на общую принадлежность к многоборью, демонстрируют принципиальные различия в подготовке спортсменов, физиологических нагрузках и социально-культурной значимости. Эти аспекты определяют их уникальную роль в спортивной науке и практике.

Подготовка пятиборцев требует мультидисциплинарного подхода, объединяющего технические и циклические виды спорта [1]. Фехтование и конкур, как ключевые элементы программы, делают акцент на развитии координации, тактического мышления и адаптации к работе с инвентарём. При этом плавание и бег ориентированы на повышение аэробной выносливости [2], а стрельба — на стабильность и контроль психоэмоционального состояния. Такое разнообразие дисциплин создаёт необходимость разделения тренировочного процесса на изолированные блоки, что увеличивает когнитивную нагрузку: спортсменам приходится быстро переключаться между навыками в рамках одного соревновательного дня, усиливая нейромышечную адаптацию. В отличие от этого, триатлон фокусируется на последовательной комбинации трёх циклических дисциплин — плавания, велогонки и бега [3], — что формирует иной тренировочный вектор. Основу подготовки составляют длительные аэробные нагрузки, направленные на развитие выносливости и экономичности движений [4]. Для имитации соревновательных условий активно используются «брик»-сессии, например, совмещение велогонки и бега, что помогает атлетам адаптироваться к метаболическому стрессу при переходе между этапами. Специализация варьируется в зависимости от дистанции: спринтеры акцентируют скоростно-силовые качества, а участники “Ironman” — жировой метаболизм и устойчивость к ультрадлительным нагрузкам.

Физиологические различия между видами обусловлены структурой дисциплин. В пятиборье гетерогенная нагрузка — чередование анаэробных (фехтование, стрельба) и аэробных (плавание, бег) активностей — приводит к комплексной активации энергетических систем. Например, в фехтовании ЧСС достигает 85–90% от максимума, тогда как в плавании сохраняется на уровне 70–75%, что создаёт риски перегрузки из-за резких смен интенсивности. Для триатлона характерна доминанта аэробной системы: более 90% энергии вырабатывается за счёт окислительных процессов, особенно на длинных дистанциях. Однако метаболический стресс усиливается при переходах между этапами: накопление лактата после велогонки провоцирует «эффект тяжёлых ног» во время бега, повышая риск мышечного дисбаланса и травм нижних конечностей.

Популярность этих видов спорта также контрастирует. Сравнительный анализ современных пятиборья и триатлона выявил ключевые различия не только в структуре подготовки, но и в организационно-экономических аспектах (Таблица 1).

Пятиборье требует значительных ресурсов для поддержания инфраструктуры, таких как арены для фехтования, конюшни для конкур и стрелковые тир, что ограничивает его массовость. В отличие от этого, триатлон, благодаря минимальным требованиям к инвентарю (бассейн, велосипед, беговая трасса), стал символом доступности, что объясняет его глобальную популярность.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика пятиборья и триатлона

Критерий	Современное пятиборье	Триатлон
Количество дисциплин	5 (фехтования, плавание, бег, плавание, конкур)	3 (бег, плавание, велогонка)
Длительность соревнований	1 день (от 5 до 6 часов)	От 1 часа (спринт) до 14+ часов (Ironman)
Основная энергетическая система	Смешанная (аэробная и анаэробная)	Преимущественно аэробная (90% окислительные процессы)
Средняя ЧСС	70-90 % от максимума	65-80 от максимума
Популярность (число участников)	10-15 тысяч атлетов	Свыше 4 млн человек ежегодно
Инфраструктурные затраты	Очень высокие (конюшни, тир, спорткомплексы)	Низкие (бассейн, велосипед)
Когнитивная нагрузка	Высокая (быстрое переключение между дисциплинами)	Умеренная (последовательность выполнения этапов)

Кроме того, различия в физиологических нагрузках подтверждаются данными о частоте сердечных сокращений (ЧСС) и метаболических показателях. В пятиборье пиковые значения ЧСС достигаются в дисциплинах с анаэробной доминантой (фехтование — 85–90% от максимума), тогда как в триатлоне, особенно на длинных дистанциях, ЧСС стабилизируется на уровне 70–80%, что соответствует аэробному порогу.

Пятиборье сохраняет нишевый статус из-за высокой стоимости инфраструктуры (например, содержание лошадей для конкура) и сложности организации соревнований. Его аудитория ограничена 10–15 тыс. атлетов, а демография связана с регионами, где сильны военно-спортивные традиции (Венгрия, Россия). В противоположность этому, триатлон переживает глобальную экспансию: с 2000 года число стартов выросло на 400%, а ежегодно в соревнованиях участвуют свыше 4 млн человек. Его популярность подкрепляется медийностью длинных дистанций, таких как Ironman, и доступностью для любителей — минимальные требования к инвентарю (велосипед, бассейн) делают его символом здорового образа жизни.

Пятиборье и триатлон, несмотря на принадлежность к многоборью, демонстрируют принципиально разные подходы к подготовке спортсменов и организации соревнований. Их комплементарность заключается в том, что пятиборье развивает универсальность и когнитивную адаптацию, а триатлон служит платформой для изучения аэробной выносливости. Интеграция данных дисциплин в программы многоборья позволяет создать комплексные методики тренировок, учитывающие как техническое разнообразие, так и физиологическую специфику.

Выводы. Значимость этих видов для многоборья проявляется в их комплементарности. Пятиборье, сохраняя связь с историческими традициями, подчёркивает важность универсальности и когнитивной гибкости, что актуально для программ подготовки в силовых структурах. Триатлон же стал «лабораторией» для изучения пределов аэробной выносливости, формируя новые стандарты в спортивной медицине, таких как оптимизация периодизации тренировок и восстановления. Вместе они расширяют понимание адаптационных возможностей человека, обогащая теорию и практику многоборья.

Библиографический список:

1. Варакин, А.П. О взаимовлиянии тренировочных нагрузок в современном пятиборье / Варакин А.П., Киселев В.П. // Теория и практика физ. культуры. - 1973. - № 5. - С. 23-26.
3. Киселев, В.П. Плавание в современном пятиборье [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01: профиль подгот. "Спортив. подгот. в избр. виде спорта": утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / В.П. Киселев, А.Б. Моисеев ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма" (ГЦОЛИФК) ; Каф. теории и методики фехтования, соврем. пятиборья, восточ. боевых искусств. - М., 2019.
3. Keep Run. Триатлон — что это, виды триатлона, нормативы [Электронный ресурс]: <http://keeprun.ru/types/triatlon-cto-eto-vidy-triatlona-normativy.html>
4. Данилова Е. Н. Триатлон: теория и практика тренировки / Е. Н. Данилова // — «Сибирский федеральный университет», 2015 - С. 49-58.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ

*Ворончихина В.А., студент, vvalentina04@mail.ru,
Уральский государственный юридический университет имени В. Ф. Яковлева,
Екатеринбург, Россия*

В статье рассматривается значение физической культуры в профессиональной подготовке будущих юристов. Представлены результаты исследования влияния физических упражнений на развитие профессионально важных качеств студентов юридических специальностей. Проанализированы особенности физической подготовки, способствующие формированию необходимых компетенций юриста. Обоснована необходимость внедрения специализированной программы физической подготовки для повышения эффективности профессионального становления студентов-юристов.

Ключевые слова: профессиональные компетенции, студенты-юристы, физическая культура, физическая подготовка.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF LAW STUDENTS

*Voronchikhina V.A., student, vvalentina04@mail.ru,
Ural State Law University named after V. F. Yakovlev,
Yekaterinburg, Russia*

The article examines the importance of physical education in the professional training of future lawyers. The results of research on the influence of physical exercises on the development of professionally important qualities of law students are presented. The features of physical training that contribute to the formation of necessary lawyer competencies are analyzed. The necessity of implementing a specialized physical training program to increase the effectiveness of professional development of law students is substantiated.

Keywords: professional competencies, law students, physical education, physical training.

Введение

В современных условиях юридическая деятельность требует от специалиста не только глубоких теоретических знаний и практических навыков, но и отличной физической подготовки, высокой стрессоустойчивости и способности к длительной концентрации внимания. Как студент юридического университета, я непосредственно сталкиваюсь с вызовами профессии: длительное пребывание в статическом положении, работа с большим объемом информации и необходимость быстрого переключения внимания требуют хорошей физической выносливости.

Физическая культура в системе профессиональной подготовки юристов выполняет как оздоровительную функцию, так и играет важную роль в формировании профессионально значимых качеств, способствуя развитию выносливости, координации, быстроты реакции, улучшению концентрации внимания и памяти. Актуальность исследования этой темы обусловлена необходимостью совершенствования системы физической подготовки студентов-юристов с учетом современных требований к профессии.

Цель исследования

Основной целью исследования является определение роли физической культуры в профессиональном становлении студентов-юристов и разработка эффективной методики физической подготовки, направленной на формирование профессионально важных качеств будущих специалистов юридического профиля.

Методы исследования

В исследовании использован комплекс взаимодополняющих методов, позволяющих всесторонне изучить роль физической культуры в профессиональном становлении студентов-юристов:

1. Теоретический анализ научной литературы:
 - изучение современных научных публикаций по теме исследования
 - анализ учебно-методической документации
 - обзор нормативных документов в области физического воспитания студентов
2. Анкетирование студентов для выявления их отношения к занятиям физической культурой и определения степени понимания ее роли в будущей профессиональной деятельности:
 - разработка специализированных анкет
 - проведение опроса среди 120 студентов 2-го курса
 - обработка и анализ полученных данных
3. Наблюдение за студентами в процессе занятий физической культурой для оценки их активности и заинтересованности.
4. Обработка и анализ полученных данных с использованием методов математической статистики.

Методика исследования

Исследование проводилось на базе института прокуратуры УрГЮУ в течение февраля-марта 2025 года. В нем приняли участие 120 студентов 2-го курса, из них 65 девушек и 55 юношей в возрасте 19-20 лет.

На первом этапе было проведено анкетирование для выявления отношения студентов к физической культуре и их понимания ее роли в будущей профессиональной деятельности. Анкета включала 15 вопросов, касающихся:

- регулярности занятий физической культурой
- предпочитаемых видов физической активности
- понимания связи между физической подготовкой и профессиональной успешностью

- самооценки физической подготовленности

На втором этапе была разработана и внедрена специальная программа физической подготовки, учитывающая специфику юридической профессии. Программа включала:

- упражнения на развитие общей выносливости
- комплексы для улучшения координации движений
- специальные упражнения для профилактики профессиональных заболеваний
- элементы спортивных игр для развития быстроты реакции
- дыхательные упражнения для снятия эмоционального напряжения

Результаты исследования

Анализ результатов анкетирования показал, что:

- 65% студентов осознают важность физической культуры для будущей профессиональной деятельности
- 45% регулярно занимаются физическими упражнениями помимо обязательных занятий
- 78% отмечают положительное влияние физической активности на умственную работоспособность
- 82% считают необходимым включение специализированных упражнений в программу физической подготовки

После внедрения специальной программы физической подготовки были отмечены следующие изменения:

1. Повышение общей выносливости студентов (на 15-20%)
2. Улучшение показателей концентрации внимания (на 25%)
3. Снижение утомляемости при длительной умственной работе
4. Повышение эмоциональной устойчивости

Личные наблюдения показывают, что регулярные занятия физической культурой помогают лучше справляться с учебной нагрузкой, поддерживать высокую работоспособность в течение дня и более эффективно усваивать учебный материал.

Выводы

1. Физическая культура является важным компонентом профессиональной подготовки студентов-юристов, способствующим формированию необходимых профессиональных качеств.
2. Специально разработанная программа физической подготовки позволяет целенаправленно развивать профессионально важные качества будущих юристов.
3. Регулярные занятия физической культурой положительно влияют на умственную работоспособность и эмоциональную устойчивость студентов.
4. Необходимо дальнейшее совершенствование программы физической подготовки с учетом современных требований к профессии юриста.

Библиографический список:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, 2020. - 336 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: КНОРУС, 2019. - 239 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Ростов н/Д: Феникс, 2021. - 380 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. М.: Гардарики, 2020. - 366 с.
5. Кузнецов В.С. Физическая культура. М.: КНОРУС, 2020. - 256 с.

6. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. М.: Физическая культура, 2019. - 544 с.

7. Решетников Н.В. Физическая культура. М.: Академия, 2018. - 176 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ КООРДИНАЦИОННЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ И КАЧЕСТВОМ ИСПОЛНЕНИЯ БАЛАНСОВЫХ И ВОЛЬТИЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ У ВЕРХНИХ ПАРТНЕРОВ МУЖСКИХ ПАР

Горячева Н. Л., к.п.н., доцент, natasgor@yandex.ru

Устинов Н.Г., магистрант nikitkau_traveler@mail.ru

*Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлен корреляционный анализ влияния координационных способностей на технику исполнения балансовых и вольтижных упражнений. В результате обработки данных было установлено, что наиболее сильная взаимосвязь наблюдается между показателями площади стабилотрии и умением дифференцировать мышечные усилия ($r=0,92$). Обратная сильная взаимосвязь установлена между площадью стабилотрии и оценкой за балансовое упражнение ($r=-0,718$). Следовательно, чем меньше площадь стабилотрии, тем выше качество управления балансом и выше оценка за технику исполнения балансового упражнения. На качество исполнения вольтижного упражнения оказывает влияние умение дифференцировать временные интервалы, пространственные параметры движения, а также площадь стабилотрии ($r=-0,330$ - $(-0,042)$).

Ключевые слова: спортивная акробатика, координационные способности.

DETERMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN COORDINATION ABILITIES AND THE QUALITY OF PERFORMANCE OF BALANCE AND TENSION EXERCISES IN THE UPPER PARTNERS OF MALE COUPLES

Goryacheva N. L., PhD, Associate Professor, natasgor@yandex.ru

Ustinov N.G., Master's degree student, nikitkau_traveler@mail.ru

*Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The article presents a correlation analysis of the influence of coordination abilities on the technique of performing balance and tension exercises. As a result of data processing, it was found that the strongest relationship is observed between the indicators of the area of stabilometry and the ability to differentiate muscle effort ($r=0.92$). An inverse strong relationship was established between the area of the stabilometry and the score for the balance exercise ($r=-0.718$). Consequently, the smaller the area of the stabilometry, the higher the quality of balance management and the higher the score for the technique of performing the balance exercise. The quality of performance of the voltage exercise is influenced by the ability to differentiate time intervals, spatial parameters of movement, as well as the area of stability ($r=-0.330$ - (-0.042)).

Keywords: sports acrobatics, coordination abilities.

На современном этапе развития спортивной акробатики требования к воспитанию координационных способностей спортсменов постоянно возрастают. В мужских парах, где успех выполнения сложных элементов напрямую зависит от

согласованных действий обоих партнеров, особая роль отводится верхнему партнеру, так как он выполняет наиболее сложные и рискованные элементы, требующие высокого уровня владения своим телом в условиях ограниченной опоры.

Несмотря на очевидную значимость координационных способностей для успешного выступления в парной акробатике, в настоящее время наблюдается недостаток научно обоснованных и практически эффективных методик, направленных на целенаправленное развитие координационных способностей именно у верхних партнеров мужских пар. Недостаточный уровень развития координационных способностей ограничивает возможности спортсмена в освоении и уверенном выполнении сложных вольтижных и балансовых упражнений.

Исследование научно-методической литературы показало, что проблема развития координационных способностей на тренировочном этапе подготовки у верхних партнеров в мужских парах изучена недостаточно [1-4]. В частности, отсутствуют данные о влиянии видов координационных способностей на качество исполнения балансовых и вольтижных упражнений.

В этой связи целью настоящего исследования является определение влияния координационных способностей на качество исполнения балансовых и вольтижных упражнений. Для реализации поставленной цели был проведен корреляционный анализ. По результатам предварительных исследований были установлены показатели следующих координационных способностей: умение дифференцировать временные интервалы, мышечные усилия, а также пространственные параметры движений. Оценка функции равновесия определялась по показателям площади стабилотрии.

Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1

Теснота взаимосвязи между показателями координационных способностей и техническим мастерством у верхних партнеров мужских пар

Показатели	Дифференцирование			Стаби- лометрия	Упражнение	
	временных интерва- лов	мышечных усилий	пространст- венных параметров		Балансо- вое	Вольтиж- ное
Дифферен- цирование временных интервалов	1,000					
Дифферен- цирование мышечных усилий	0,597	1,000				
Дифферен- цирование пространст- венных параметров	0,321	0,151	1,000			
Стабило- метрия	-0,6	0,92	0,371	1,000		
Балансовое упражнение	0,120	-0,676	-0,501	-0,718	1,000	
Вольтижное упражнение	-0,330	0,103	-0,390	-0,042	0,430	1,000

Установлено, что у верхних партнеров мужских пар наиболее тесная взаимосвязь наблюдается между показателями: стабилотрии и умением дифференцировать мышечные усилия ($r=0,92$). Обратная сильная взаимосвязь установлена между площадью стабилотрии и качеством балансового упражнения ($r=-0,718$). Это указывает на то, что, чем меньше площадь стабилотрии, тем выше качество управления балансом, следовательно, и выше оценка за технику балансового упражнения.

Обратная средняя взаимосвязь отмечается между качеством исполнения балансового упражнения и умением дифференцировать мышечные усилия ($r=-0,676$). Так же обратная взаимосвязь установлена между умением дифференцировать пространственные параметры движений и качеством исполнения балансового упражнения ($r=-0,501$). Иными словами, чем меньше ошибка при дифференцировании мышечных усилий и пространственных параметров движений, тем выше оценка за технику исполнения балансового упражнения.

Средняя взаимосвязь отмечается между и умением дифференцировать мышечные усилия с умением дифференцировать пространственные параметры движений ($r=0,597$). Обратная средняя взаимосвязь установлена между показателями площади стабилотрии и умением дифференцировать временные интервалы ($r=-0,6$). Чем меньше площадь стабилотрии, тем выше показатели умения дифференцировать временные интервалы.

Умеренная обратная взаимосвязь наблюдается между качеством исполнения вольтижного упражнения и умением дифференцировать временные интервалы ($r=-0,330$), то есть чем меньше ошибка при дифференцировании временных интервалов, тем выше качество вольтижного упражнения.

Умеренная взаимосвязь зафиксирована между умением дифференцировать пространственные параметры движений и временные интервалы ($r=0,321$), площадью стабилотрии и умением дифференцировать пространственные параметры ($r=0,371$), качеством исполнения вольтижного упражнения и умением дифференцировать пространственные параметры ($r=-0,390$). Между качеством исполнения балансового и вольтижного упражнения установлена умеренная взаимосвязь ($r=0,430$).

На рисунке 1 наглядно представлена теснота взаимосвязи между рассматриваемыми параметрами координационных способностей и качеством исполнения балансовых и вольтижных упражнений.

Проведенный корреляционный анализ позволил установить характер взаимосвязи между показателями координационных способностей с техникой исполнения балансовых и вольтижных упражнений, выделить координационные способности, оказывающие существенное влияние на технику исполнения балансовых и вольтижных упражнений. Это, в свою очередь, позволит в дальнейшем определить основные средства для совершенствования координационных способностей верхних партнеров мужских пар.

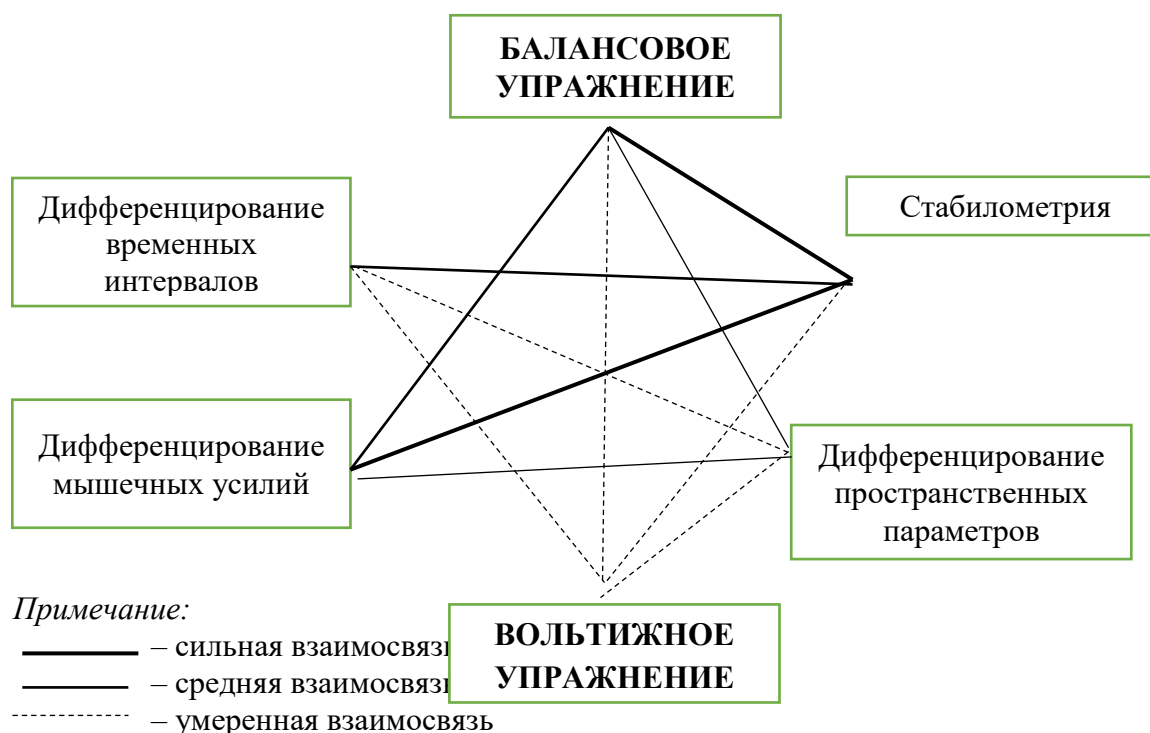


Рис. 1. Теснота взаимосвязи между показателями координационных способностей и качеством исполнения балансового и вольтижного упражнения

Библиографический список:

1. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.; Кн. 2. – 2015. – 752 с.
3. Сарсекеев, Г. М. Внутренняя структура координационных способностей у акробатов высокой квалификации / Г. М. Сарсекеев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 7. – С. 55-58.
- Тулаев, В. К. Влияние координационных способностей на повышение спортивной квалификации акробатов / В. К. Тулаев // Вестник Северо-Казахстанского государственного университета имени Манаша Козыбаева. – 2019. – № 3(44). – С. 187-193.

АНАЛИЗ ТЕКУЩИХ МАРКЕТИНГОВЫХ ПРАКТИК В КОММЕРЧЕСКИХ ШКОЛАХ ПЛАВАНИЯ

Данилюк Д.А., магистрант, dasha15_02@mail.ru
 Научный руководитель: Мифтахов М.Р.
 Поволжский государственный университет
 физической культуры, спорта и туризма
 Казань, Россия

Данная статья представляет собой всесторонний обзор современных маркетинговых практик, применяемых коммерческими школами плавания в условиях растущего интереса населения к здоровому образу жизни и физическим нагрузкам.

Исследование основано на комплексе методологических подходов, включающих анализ вторичной информации, проведение анкетирования и интервью с представителями образовательных учреждений, а также наблюдение за рекламными кампаниями и мероприятиями. Ключевые аспекты, рассмотренные в работе, охватывают широкий спектр вопросов, начиная от роли цифровых технологий и заканчивая значимостью индивидуального подхода к обучению и обслуживанию клиентов. Особое внимание уделяется влиянию социального окружения и партнеров на развитие успешных маркетинговых стратегий, а также использованию обратных связей и качественного клиентского сервиса. Также в статье рассматриваются актуальные тенденции в спортивной индустрии, характеризующиеся быстрым развитием инфраструктуры, популяризацией здорового образа жизни и увеличением количества спортивных мероприятий.

Ключевые слова. Влияние, индустрия, клиентский сервис, коммерческие школы, маркетинг, обслуживание, плавание, практики, реклама, сервис, современные технологии, спорт, тренировки, управление, целевые рынки, эффективность.

ANALYSIS OF CURRENT MARKETING PRACTICES IN COMMERCIAL SWIMMING SCHOOLS

Danilyuk D.A., master's degree student, dasha15_02@mail.ru

Scientific supervisor: Miftakhov M.R.

Volga Region State University of Physical Education, Sports and Tourism

Kazan, Russia

This article is a comprehensive review of modern marketing practices used by commercial swimming schools in the context of the growing interest of the population in a healthy lifestyle and physical activity. The study is based on a set of methodological approaches, including the analysis of secondary information, questionnaires and interviews with representatives of educational institutions, as well as observation of advertising campaigns and events. The key aspects covered cover a wide range of issues, ranging from the role of digital technologies to the importance of an individual approach to training and customer service. Particular attention is paid to the influence of the social environment and partners on the development of successful marketing strategies, as well as the use of feedback and quality customer service. The article also discusses current trends in the sports industry, characterized by the rapid development of infrastructure, the popularization of health.

Keywords. Influence, Industry, Customer Service, Commercial Schools, Marketing, Service, Swimming, Practices, Advertising, Service, Modern Technology, Sports, Training, Management, Target Markets, Efficiency.

Введение. Современность характеризуется устойчивой тенденцией повышенного внимания к физическому развитию, приверженности здоровому стилю жизни и рациональному питанию. Отрасль спорта непрерывно обновляется и динамично эволюционирует, формируя своеобразную общественную, хозяйственную и политическую инфраструктуру. Инфраструктура спортивной направленности стремительно разрастается: возводится большое число специализированных сооружений, увеличивается объем выпуска соответствующей продукции и оказываемых услуг, активизируются массовые мероприятия, рекреация и зрелищные события, пропагандирующие физическую активность. Масштабное распространение рекламы, связанной со спортом, подчеркивает значимость движения в обществе.

Сегодня спорт играет огромную роль в формировании жизненного уклада миллионов людей, причем не только профессионалов, но и обычных любителей. Занятия спортом перестали восприниматься узко специализированно и превратились в доступное занятие, подходящее людям разного возраста и статуса. Ранее термин «спортсмен» ассоциировался преимущественно с теми, кто вел спортивный образ жизни и имел серьезные успехи в состязаниях. Сегодняшняя ситуация существенно изменилась: фактически каждый человек, занимающийся физическими упражнениями, независимо от степени регулярности, может считать себя частью спортивной культуры. Современный спорт — это универсальное средство укрепления организма и инструмент личностного раскрытия, занимающий важное место в жизненных приоритетах.

При столь высоком интересе бизнес, работающий в сфере спорта, вынужден адаптироваться, пересматривая традиционные подходы к продвижению своей продукции и услуг, учитывая интересы широкой аудитории потребителей.

Сейчас, коммерческие школы плавания играют важную роль в формировании физического развития детей и взрослых. Они становятся всё более популярными благодаря широкому спектру предоставляемых услуг и росту интереса населения к здоровому образу жизни. В условиях высокой конкуренции на рынке спортивных услуг, эффективные маркетинговые стратегии играют ключевую роль в привлечении клиентов и удержании конкурентоспособности школ плавания на рынке. А применяемые практики становятся ключевым фактором успеха.

Цель исследования. Анализ текущих маркетинговых практик, применяемых коммерческими школами плавания, с целью выявления наиболее эффективных стратегий и инструментов, способствующих увеличению привлекательности услуг и удовлетворенности клиентов.

Методы исследования. Для достижения поставленных целей был использован комплекс методов исследования, включающий количественные и качественные подходы. Основными методами сбора данных являлись:

1. Анализ вторичных источников — изучение существующих научных публикаций, отчетов, аналитических материалов и книг, касающихся и посвященных маркетинга спортивных учреждений и школ плавания в сфере спортивных услуг.
2. Анкетирование — проведение онлайн-опросов среди руководителей и сотрудников коммерческих школ плавания для оценки текущего состояния маркетинговых практик, а также с клиентами этих школ.
3. Интервью — глубинные интервью с экспертами в области спортивного маркетинга и владельцами коммерческих школ плавания для получения дополнительной информации и мнений относительно текущей ситуации.
4. Наблюдение — мониторинг рекламных кампаний и мероприятий, проводимых коммерческими школами плавания, для оценки их эффективности.
5. Сравнительный анализ — сопоставление маркетинговых приемов, применяемых разными учебными заведениями плавания, с целью обнаружения типичных направлений и отличительных методик.
6. Анализ эффективности — проверка результативности используемых маркетинговых тактик исходя из динамики привлечения новых клиентов и удержания прежних.

Данные собирались с применением онлайн-ресурса Яндекс.Форм, где была создана анкета специально для администраторов и работников коммерческих секций плавания. Вопросник затрагивал вопросы о применяемых инструментах маркетинга, каналах информирования, целевых аудиториях и итогах реализованных кампаний. Интервьюировались эксперты и руководители клубов лично или по телефону.

Результаты исследования и их обсуждения. Исследование проводилось в нескольких этапах:

1. Подготовительный этап: Формулировка предположений, подготовка анкет и вопросов, отбор участников эксперимента.

2. Основной этап: Получение информации путем опросов и бесед, рассмотрение опубликованной литературы и действующих маркетинговых схем.

3. Аналитический этап: Анализ полученной информации, выделение закономерностей и лучших практиков.

4. Заключительный этап: Формулировка заключений и выработка рекомендаций на основании проведенной работы.

Полученные данные позволили установить важнейшие черты и характерные признаки современных маркетинговых стратегий коммерческих плавательных школ:

1. Широкое внедрение цифровых инструментов. Подавляющее большинство участников опроса подтвердили существенное возрастание роли цифровых ресурсов в продвижении своих услуг. Главными средствами коммуникации с клиентами стали социальные сети и мессенджеры типа ВКонтакте, Telegram, WhatsApp. Более половины учебных заведений применяют таргетированные объявления и контекстную рекламу в интернете, а оптимизация веб-сайтов под поисковые запросы стала основным механизмом привлечения новых пользователей.

2. Ориентация на персонифицированные предложения. Многочисленные школы разработали индивидуальные программы подготовки, учитывающие личные характеристики и пожелания обучающихся. Такой подход способствует повышению преданности учеников и длительному взаимодействию с ними.

3. Организация событий и программы поощрений. Мероприятия вроде мастер-классов, соревнований и специальных акций значительно повышают интерес потенциальной аудитории и формируют позитивный имидж учебного заведения. Так, введение бесплатных ознакомительных уроков либо снижение стоимости групповых занятий стимулирует приток клиентов. Программы лояльности, предусматривающие бонусы постоянным посетителям, увеличивают степень удовлетворения клиентов и обеспечивают их длительное пребывание в школе.

4. Стратегии партнерства и совместные проекты. Кооперация с различными учреждениями, такими как фитнес-центры и магазины спортивных товаров, позволяет увеличивать охват аудитории и формировать положительный бренд-образ. Объединённые рекламные кампании и взаимовыгодные акции открывают дополнительный потенциал для привлечения новых учащихся.

5. Преимущественный фокус на качестве обслуживания и персональном подходе. Уровень предоставления услуг клиентам занял центральное место в политике подавляющего числа школ плавания. Личный подход, внимательность к нуждам студентов и быстрое реагирование на возникающие проблемы служат основой для роста доверия и распространения положительной репутации методом «сарафанного радио». Создание персональных планов занятий помогает лучше учитывать предпочтения каждой категории учащихся, повышая их удовлетворение и готовность рекомендовать школу знакомым.

6. Обратная связь. Активное использование отзывов и предложений клиентов для улучшения качества услуг и разработки новых программ.

А также в успешном маркетинге важна концепция. Она проявляется прежде всего в том, что маркетинг выступает как единая система взглядов на принятие управленческих решений по реализации продукции.

Существует пять основных подходов, выделенных Филипом Котлером, на основе которых коммерческие организации ведут свою маркетинговую деятельность:

1. Концепция совершенствования производства товаров и услуг базируется на склонности потребителей к наиболее распространенным и доступным по цене товарам (дешевым товарам и услугам). При таком подходе необходимо совершенствовать производство, иметь доступ к дешевым ресурсам. Данную концепцию возможно применять в двух ситуациях. Во-первых, когда спрос на товары и услуги превышает предложение, необходимо увеличить производство товаров и услуг. Во-вторых, когда себестоимость товара слишком высока и ее необходимо снизить. В данном случае необходимо повышать производительность.

2. Концепция совершенствования товара и услуг базируется на склонности потребителей к товарам высокого качества и с лучшими эксплуатационными характеристиками. Использование данной концепции может привести к маркетинговой близорукости, может упустить из виду нужды покупателей.

3. Применение концепции интенсификации коммерческих усилий предполагает, что достичь желаемого уровня реализации товаров и услуг возможно лишь при значительных усилиях в сфере сбыта и продвижения товаров, и услуг. Недостаток этой концепции заключается в отсутствие долгосрочных перспектив при изменении покупательских предпочтений. Особенно активно используют концепцию интенсификации коммерческих усилий применительно к товарам и услугам пассивного спроса, о которых покупатель не знает или не думает об их приобретении.

4. Концепция собственно маркетинга заключается в выявлении существующих нужд и потребностей целевых рынков и их удовлетворении более эффективными способами, чем у конкурентов.

5. Концепция социально-этичного маркетинга утверждает, что задачей организации является установление нужд, потребностей и интересов целевых рынков и обеспечение желаемой удовлетворенности более эффективными и более продуктивными (чем у конкурентов) способами с одновременным сохранением или укреплением благополучия потребителя и общества в целом.

Таким образом, концепции маркетинга для фирмы имеют два положительных аспекта: во-первых, дают возможность оценить потребительские свойства выпускаемой продукции; во-вторых, позволяют уловить новые тенденции и перспективы.

Заключение. Ведущие коммерческие школы плавания выделяют важные приоритеты в своей маркетинговой деятельности: активное продвижение в интернете, адаптация предложений под индивидуальные потребности клиентов, проведение интересных мероприятий, взаимодействие с партнерами, персональный подход к пользователям и постоянное отслеживание обратной связи. Применение социальных медиа и целенаправленных рекламных кампаний привлекает новую аудиторию, в то время как высокая эффективность сервиса и учет желаний клиентов способствуют удержанию старых клиентов и увеличению их верности бренду.

Для дальнейшего усовершенствования маркетинговых стратегий рекомендуется расширять свое представительство в глобальной сети, предлагать инновационные виды занятий и развивать партнерские инициативы. Данные меры позволят компаниям поддерживать высокий уровень конкурентоспособности и успешно отвечать требованиям современных потребителей.

Библиографический список:

1. Котлер Ф., Келлер К.Л. Маркетинг менеджмент. СПб.: Питер, 2018.
2. Иванов А.А., Смирнов Е.В. Спортивный маркетинг: теория и практика. М.: Инфра-М, 2017.
3. Петренко Д.Ю., Андреева Н.Е. Реклама и продвижение спортивных услуг. М.: Юнити-Дана, 2016.

4. Левинсон Дж.К., Харрингтон Х.Дж. Генератор клиентов. М.: Альпина Паблишер, 2019.

5. Соломон М.Р. Потребительское поведение. М.: Диалектика, 2017.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СОЦИАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

Дегтярева¹ Д. И., к.п.н., доцент, winston555@yandex.ru

Киселев¹ Д. С., преподаватель, ds.kiselev87@gmail.com

Матасова² Л.И., учитель физической культуры, lara_126@mail.ru

¹Волгоградская государственная академия физической культуры

²МОУ гимназия №14,

Волгоград, Россия

В статье описано содержание методики танцевально-двигательной подготовки спортсменок фитнес-аэробики, которая основана на базовых движениях социальных танцев (сальса и бачата). Определены изменения исследуемых показателей, которые произошли за 4 месяца.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, социальный танец, танцевально-двигательная подготовка.

USING SOCIAL DANCING MEANS IN THE TRAINING PROCESS OF HIGHLY SKILLED FEMALE ATHLETES FITNESS AEROBICS

Degtyareva¹ D. I., PhD, associate professor, winston555@yandex.ru

Kiselev¹ D. S., lecturer, ds.kiselev87@gmail.com

Matasova² L. I., physical education teacher, lara_126@mail.ru

¹Volgograd State Academy of Physical Education

²Municipal Educational Institution Gymnasium No. 14,

Volgograd, Russia

The article describes the content of the methodology of dance-movement training of fitness aerobics athletes, which is based on the basic movements of social dances (salsa and bachata). Changes in the studied indicators that occurred over 4 months are determined.

Key words: fitness aerobics, social dance, dance-movement training.

Фитнес-аэробика- это командный, сложно-координационный и высокоинтенсивный вид спорта с работой преимущественно в аэробном и анаэробном режиме. Спортсменки выполняют композицию синхронно, в быстром темпе, с перемещениями по площадке [1,2].

В зависимости от темы соревновательной композиции тренер может использовать любые танцевальные элементы всех направлений. Так как правилами соревнований не запрещено применять любые стили танца.

В работе Л. Никое доказана эффективность применения средств социального танца для совершенствования двигательного потенциала различных слоев населения. На данный момент социальные танцы набирают популярность в нашей стране. Это связано, прежде всего, с доступностью и эксцентричностью проведения занятий по этим танцевальным направлениям. В доступной литературе мы не обнаружили исследований по применению средств социальных танцев в тренировочном процессе

спортсменов фитнес-аэробики. В связи с этим и была выбрана тема нашего исследования [3].

Цель исследования: разработать методику совершенствования музыкально-двигательной подготовленности спортсменок фитнес-аэробики в годичном цикле тренировки в категории «взрослые» посредством социальных танцев.

Социальные танцы (англ. Socialdance) — категория танцевальных стилей разных народов мира, которыми занимаются преимущественно не для соревнований, а в качестве досуга и обмена положительными эмоциями между партнёрами.

Появление социальных танцев латиноамериканского происхождения, как правило, имеют одинаковые истории, например, бачата (дословно «музыка горечи») как танец появился в 60-х годах в самых низших и бедных слоях общественности в период правления диктатора Рафаэля Молины в Доминиканской Республике, во временном отрезке весьма трудным для народа, и в этой связи люди нашли свою отдушину в танце [6].

В число популярных социальных танцев входят: аргентинское танго, бальбоа, бачата, буги-вуги, вальс, вест кост свинг, зук, ирландские сетовые танцы, кизомба, линди-хоп, сальса, самба де гафиейра, твист и другие.

Большинство современных социальных танцев являются импровизационными. Поскольку чётких схем нет, то огромное значение приобретает ведение [4].

На современном этапе для достижения высоких результатов от спортсменок, занимающихся фитнес-аэробикой, требуется значительный уровень не только физической, технической и функциональной подготовленности, но и, несомненно, музыкально-двигательной как одной из основополагающей в сложно-координационных видах спорта. В связи с этим, нами была разработана методика музыкально-двигательной подготовки девушек 17-23 года, занимающихся фитнес-аэробикой.

Методика рассчитана на использование в течении подготовительного периода учебно-тренировочного процесса, который длится с сентября по декабрь. Длительность ее составляет 25-30 минут.

Средства, применяемые в процессе музыкально-двигательной подготовки, использовались для развития и совершенствования физических качеств, а также технической и музыкально-двигательной подготовленности девушек 17-23 года.

Основными средствами явились:

1) Основы музыкальной грамоты.

Основы музыкальной грамоты включают в себя понятия о средствах музыкальной выразительности (ритме, темпе, динамике и т. д.) [5,7].

2) Строевые упражнения.

Данный вид упражнений способствует оптимальной организации проведения занятий, используется для поддержания дисциплины в процессе тренировки, а также необходим в соревновательной деятельности, так как фитнес-аэробика базируется на множественных построениях в процессе выполнения соревновательной композиции [1,2].

3) Танцевальные элементы.

Позволяют воспитывать у занимающихся потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Они воспитывают выразительность, волю, стремление к достижению гармонии движений. К ним относятся разнообразные упражнения с танцевальной направленностью: с элементами народных, историко-бытовых, эстрадных и других видов.

Средства танцевально-двигательных направлений:

«Базовые шаги аэробики»

Термин «шаг» в аэробике — это совокупность движений, выполняемых на определенное количество счетов. Нога, с которой выполняется первое движение в «шаге», называется ведущая (лидирующая), другая — опорная [2].

При изучении шагов акцент направлен на сохранение правильной осанки, на технику движений ног и рук.

В классической аэробике существует два вида шагов:

а) Унилатерные (без смены лидирующей ноги)

Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт: March, Mambo, V-step, Cross, Boxstep, KickBalChange, Zorba.

б) Билатерные (со сменой лидирующей ноги). При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги: Step- touch, Double Step- touch, Step- tap, Chasse, Knee up, kick, curl, Lift side, Step-ple, lunge, Grape-win.

«Базовые элементы социальных танцев»

В зависимости от идейно-тематической основы соревновательной композиции тренер-хореограф может использовать абсолютно любые танцевальные элементы всех направлений, в нашем случае элементы социальных танцев. Так как правилами соревнований не запрещено применять любые стили танца. Непременным условием и ярко выраженной чертой аэробики является использование соответствующей музыки.

Специфические танцевальные элементы способствуют развитию пластичности и координационных способностей.

В процессе занятий мы использовали два ведущих направления в социальных танцах — бачата и сальса.

Базовые элементы бачаты:

Basico- Базовый шаг бачаты.

Шаги: два приставных шага в сторону.

Техника исполнения: на раз вы делаете шаг сторону, на два подставляете ногу, на три делаете шаг в сторону, на четыре подставляете ногу без переноса веса тела и делаете акцент бедром или стопой. (картинка или схема)

Вариации:

Ocho- движение бедер в виде восьмерки на месте.

Шаги: на месте.

Техника исполнения: Ноги на ширине плеч. Ключевой момент - работа бедер. Происходит перемещение веса тела с правой ноги на левую, совмещенное с движением бедер по траектории восьмерки. Бедро описывает траекторию в виде восьмерки. Также можно выполнять действие ocho в basico с акцентом на счет четыре.

Kohki- шаги в сторону с подставкой и поворотом корпуса. Выполняется на каждый счет без акцента бачата.

Шаги: шаг вправо и шаг влево с подставкой.

Техника исполнения: движение происходит от поворота корпуса на каждый счет без акцента бачата на 4-й счет.

Media Luna (с исп. полумесяц): базовый шаг с подъемом рук обоих партнеров. Руки описывают траекторию полумесяца.

Шаги: basico

Техника исполнения: из закрытой позиции на счет раз руки партнеров в близком контакте опускаются вниз, на счет два через стороны поднимаются вверх, на счет три опускаем перед собой и четыре - возвращаем в исходную позицию

Corona (с исп. корона) — базовый шаг с одновременным набрасыванием рук на голову партнера и партнерши.

Шаги: на 1-2-3-4 *basico* в сторону, на 5-шаг 6-7 пропускаем на 8-подставка.

Техника исполнения: в первой части из открытой позиции, когда партнер держит партнершу за руки, партнер одновременно набрасывает обе руки (свою и партнерши) на шею, во второй части оба партнера выполняют круговое движение головой. Партнерша делает круг бедрами одновременно с движением головы.

Campana — базовый шаг друг к другу и друг от друга по диагонали.

Шаги: шаги как в *basico*.

Техника исполнения: партнеры равно приближаются и равно удаляются друг к другу и друг от друга, открываясь то вправо, то влево, меняя руки на счет два.

Paseo — базовый поворот партнерши без разрыва рук с продолжением движения в теневой позиции.

Шаги: как в базовом повороте.

Техника исполнения:

М: поворачивает партнершу под рукой, не отпуская вторую руку, тем самым происходит накручивание партнерши на руку. Вторая половина - фигура *campana*.

Ж: Первая половина - базовый поворот в руку партнера, вторая половина - фигура *campana*

Arriva — поворот партнерши с места влево на 180 градусов.

Шаги:

М: раз - с левой вперед, два - правой на месте, три - левая нога назад, четыре - акцент *bachata*

Ж: раз - шаг правой ногой назад, два - шаг левой ногой на месте, три - шагаем в поворот с правой ноги, четыре – подставка.

Техника исполнения: на раз партнер ведет правую руку партнерши снизу вверх как в *media luna* (при этом оба партнера поворачивают свой корпус за рукой), на два поднимает руку вверх, поворачивает партнершу влево на три (партнерша поворачивается с поднятой правой рукой) и на четыре кладет руку партнерши на талию в теневой позиции.

Ola (от исп. *ola* — волна) — волнообразное движение корпуса и бедер партнерши.

Шаги: на 1-2-3-4 волна от груди, на 5-6-7-8 обратная волна.

Техника исполнения: партнер делает начинает импульс для волны левой рукой за плечо партнерши, на обратной волне продолжает импульс правой рукой за талию.

Remolino (от исп. водоворот, вихрь) — вращение обоих партнеров в закрытой позиции.

Шаги: 1-2-3-4, 5-6-7-8

Техника исполнения: на счет пять партнер делает импульс для поворота партнерши на 180 градусов.

Названия базовых шагов сальсы:

Guapea- Само движение представляет собой основной шаг в открытой позиции.

Exhibir в переводе с испанского означает «показывать, выставлять напоказ». Фигура выполняется из закрытой позиции.

Dile que no- с испанского переводится как «скажи ему/ей нет» .

Enchufla - Глагол *enchufar* связан с электричеством — «зажечь, вставить» (вилку в гнездо или розетку). Но есть также и второе значение — «соединять, пристроить».

Dame (una), Dame dos, Dame tres — «дай мне одну», «дай мне две», «дай мне три» (повелительная форма от глагола *dar* — «давать»). Движение подразумевает смену партнерши.

Vacilala. На Кубе это слово означает «кайфовать, наслаждаться». Выполняя данную фигуру, партнер (на счет 1,2,3) раскручивает девушку левой рукой от себя так, что она делает полный оборот через свое правое плечо.

Sacala - в переводе с испанского означает «выводить, выпячивать», что и соответствует сути самого движения. Из закрытой позиции партнеры начинают «водить» партнершу внутрь круга и обратно, разворачивая их.

Элементы социальных танцев мы использовали в процессе выполнения так называемых «дорожек» - это выполнение связующих элементов в фитнес-аэробике всей командой последовательно по заданной траектории.

1) Средства фитнес-аэробики:

«Беговые упражнения»

Используются различные беговые упражнения:

1. Бег с захлестом голени - упражнение направлено на заднюю поверхность бедра. То есть в идеале должно выполняться до или после поднимания колен.

2. Бег с высоким подниманием бедра - упражнение направлено на мышцы передней поверхности бедра, а за счет того, что оно выполняется на носках происходит дополнительное воздействие на мышцы голени

3. Бег скрестным шагом - включает в активную работу сразу несколько мышечных групп: спина, тазовые мышцы, а также мышцы бедер, голени и свода стоп.

4. Бег приставным шагом – упражнение используется для активной работы голеностопного сустава.

Для развития приводящей и отводящей мышц бедра.

5. Бег спиной - используется для улучшения координационных способностей, поскольку вынуждает организм действовать при необычных обстоятельствах. Тренируется периферийное зрение, а также укрепляются мышцы ног и спины.

6. Бег на прямых ногах - упражнение служит отличным средством для разогрева организма перед тренировкой, а также для проработки икроножных и ягодичных мышц. Бег на прямых ногах также способствует улучшению работы тазобедренных суставов [2].

«Прыжковые упражнения»

Прыжки - наиболее трудный раздел упражнения в фитнес-аэробике. Они имеют много разновидностей и выполняются в быстром темпе (на каждый счет, иногда и в синхронизированном режиме).

«Маховые упражнения»

Маховые движения являются типичными целостными упражнениями, т.е в движение вовлекается все тело. Толчок и подготовка к нему выполняется центральным движением, которое исходит от туловища.

Для формирования музыкально-двигательных навыков применялись как общепедагогические, так и специфические **методы спортивной тренировки**. Их можно разделить на словесно - наглядные, строго регламентированные упражнения, согласование движений с музыкой и соревновательный.

Непосредственно «дорожки» выполнялись в конце подготовительной части, которая включает в себя: вводную часть, аэробную и прерывистую и «дорожки».

Вводная часть - дыхательные и локальные упражнения. Задачи вводной части организовать спортсменов, создать необходимый эмоциональный настрой, а также подготовить организм спортсмена к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия. В содержание вводной части входят: ходьба, бег, подскоки, перестроения, повороты; танцевальные шаги, базовые шаги аэробики.

Аэробная часть – выполняются «дорожки», при выполнении которых акцент делается на технику исполнения танцевальных элементов. Это базовые элементы

аэробики и усложнение движений, варианты базовых шагов с движениями рук, танцевальные комбинации, которые состоят из элементов социальных танцев, бег, прыжки в сочетании с движениями рук.

Престретчинг (партерная часть) - комплекс упражнений, способствующих растяжке мышц и связок тела. Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса.

В подготовительной части на тренировках каждые 4 занятия чередовались дорожки бачаты и сальсы.

Всего по разработанной нами методике было проведено 48 занятий.

После внедрения разработанной нами методики в учебно-тренировочный процесс мы провели тестирование интересующих нас показателей. Результаты представлены в таблице 1.

У представительниц экспериментальной группы, повысился уровень показателей по всем тестам. Результат первого теста увеличился на 13%, второго – на 14,4%. Во втором случае различия носили недостоверный характер. Статистически достоверно также улучшился результат показа и составления собственной связки на 10,8% соответственно. Аналогичная картина наблюдалась и при оценке пятого теста-«трофи».

Таблица 1

**Показатели музыкально-двигательной подготовки девушек
экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента**

Тесты	ЭГ (n=8)	
	до	после
1.Опред. ритм.	3,40±0,31	4,37± 0,29
X	3,96*	
Δ,%	12,8	
2.Связка	3,13±0,21	4,51± 0,16
X	3,52*	
Δ,%	14,4	
3.Составл. связки	4,02±0,24	4,55± 0,16
X	3,42*	
Δ,%	10,8	
4.Трофи	4,20±0,21	4,71± 0,15
X	3,46*	
Δ,%	11,2	

Примечание: *- $X_{\text{табл}} = 3,39$ (при $p > 0,05$);

Таким образом, полученные в ходе эксперимента данные свидетельствуют о том, что разработанная нами методика оказывает положительное воздействие на музыкальную подготовленность девушек, занимающихся фитнес-аэробикой.

Библиографический список:

1. Белецкая, М.М. Музыкальное сопровождение соревновательных программ в фитнес-аэробике / М.М. Белецкая, В.М. Белецкий // «Фитнес-аэробика-2017»: материалы всероссийской научной интернет-конференции. - 2018. - С. 46-50.

2. Мякиченко, Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Е.Б Мякиченко. М.П. Шестакова.- М. : СпортАкадемПресс,2002.- С.304.
 3. Никое, Л. Зажигательная сальса: самоучитель / Л. Никое. -Ростов н/Д: Феникс, 2005. -104 с.
 4. Степанова Н.Ю. Феноменология танца: движение в структуре временности.- Комсомольск-на-Амуре,2010.-217 с.
 5. Фомина Н.А., Музыкально-двигательное физическое воспитание детей дошкольного возраста: монография/Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова. - Волгоград: «Учитель», 2016. -238 с.
 6. Худяков С.Н. Всеобщая история танца / С.Н. Худяков. – М.: ЭКСМО, 2009. – 608 с.
- Чикалова, Г. А. Предварительная подготовка к МСХП: учебно-методическая разработка / Г. А. Чикалова, А. В. Глазунов, Н. В. Чикалова. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – с. 40.

КОМПЛЕКСНОЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 6–7 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

*Демидова М.А., магистр ФК, педагог по физической культуре,
инструктор по спорту, zopova.94@bk.ru
МАУ ДО СШ Ледовый Дворец спорта»
Сургут, Россия*

В статье представлен теоретический анализ по исследованию вопросов педагогического сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях на основе интеграции образовательных областей познавательного, речевого и физического развития. Были проанализированы научные труды отечественных и зарубежных исследователей, нормативно-правовые акты, регулирующие образовательную деятельность в дошкольном учреждении, практические исследования, касающиеся современных тенденций в педагогике и дошкольном образовании. В статье рассматриваются ключевые педагогические условия, необходимые для успешного внедрения интегрированного подхода, а также выявляется и обосновывается проблематика по данной теме исследования. Интеграция образовательных областей способна создать эффективные условия для комплексного развития ребенка, однако для этого требуются значительные усилия со стороны педагогов и администрации образовательных учреждений. Результаты исследования представляют значительный вклад в теорию и практику дошкольного образования, обосновывая интегративный подход, сохранив их физическое, психическое и социальное здоровье, развивая все стороны личности дошкольника.

Ключевые слова и фразы: педагогическое сопровождение, организация физкультурных занятий, дошкольники старшего возраста, интеграция образовательных областей, дошкольное образование, педагогические условия и проблематика.

COMPREHENSIVE PEDAGOGICAL SUPPORT FOR ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH CHILDREN AGED 6–7 BASED ON INTEGRATION OF EDUCATIONAL AREAS PRESCHOOL EDUCATION PROGRAMS: PROBLEM STATEMENT

*Demidova M.A., Master of Physical Education, Physical Education Teacher,
Sports Instructor, zonova.94@bk.ru
MAU DO SS Ice Sports Palace"
Surgut, Russia*

The article presents a theoretical analysis of the study of issues of pedagogical support of physical education and health activities in preschool educational institutions based on the integration of educational areas of cognitive, speech and physical development. The scientific works of domestic and foreign researchers, regulatory legal acts governing educational activities in preschool institutions, practical research on modern trends in pedagogy and preschool education were analyzed. The article considers the key pedagogical conditions necessary for the successful implementation of an integrated approach, and also identifies and substantiates the problems of this research topic. Integration of educational areas can create effective conditions for the comprehensive development of the child, but this requires significant efforts from teachers and the administration of educational institutions. The results of the study represent a significant contribution to the theory and practice of preschool education, substantiating the integrative approach, preserving their physical, mental and social health, developing all aspects of the preschooler's personality.

Keywords and phrases: pedagogical support, organization of physical education classes, older preschoolers, integration of educational areas, preschool education, pedagogical conditions and problems.

Введение

Актуальность. Физическое воспитание выступает значимым элементом целостного процесса формирования личности, одновременно обеспечивая комплексное решение задач интеллектуального, этического, эстетического и трудового совершенствования индивида. Разнообразные организационные формы физического воспитания детей дошкольного возраста (занятия, подвижные игры, самостоятельная активность и др.) направлены на развитие способности мыслительного анализа и осознанного поведения ребенка в пределах возрастных возможностей ребенка и учитывая его анатомо-физиологические особенности развития. Физическое воспитание предусматривает не только освоение ребенком основных двигательных навыков, но и развитие способности к адекватному восприятию окружающей среды, умению справляться с возникающими сложностями и проявлять склонность к креативному поиску решений [9].

В Российской Федерации сегодня действуют Федеральные государственные образовательные стандарты, охватывающие все ступени обучения, начиная с дошкольного образования [11]. Эти нормативы определяют не только содержание и объем образовательных программ, но и устанавливают требования к их внедрению и ожидаемым результатам. При реализации программно-содержательного обеспечения учебно-воспитательной процесса в дошкольных образовательных учреждениях основным принципом является принцип интеграции образовательных областей, то есть симбиоз всех компонентов образовательной деятельности [3].

Таким образом, реализация комплексного и междисциплинарного подхода на этапе дошкольного детства для решения различных учебно-педагогических задач крайне значима и актуальна.

Цель исследования – на основе теоретического анализа научных данных выявить, систематизировать и представить актуальные характеристики проблематики реализации и необходимых педагогических условий педагогического сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности на основе интеграции образовательных областей познавательного, речевого и физического развития программы дошкольного образования. Прикладное значение исследования в том, что оно формирует теоретико-методологическую основу программ эмпирического и экспериментального исследований возможности реализации педагогического сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности на основе интеграции образовательных областей познавательного, речевого и физического развития программы дошкольного образования с целью дальнейшей разработки программ комплексного педагогического сопровождения.

Согласно А. А. Артемьеву: «Физкультурно-оздоровительная деятельность образовательного учреждения – это одно из ведущих направлений деятельности образовательного учреждения, ориентированной на развитие физических, психических и личностных качеств и социальных потребностей обучающихся, на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни посредством использования психолого-педагогических методов и форм, средств физической культуры» [1].

Анализируя данное определение, отметим комплексную направленность поставленных задач для осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении.

Задачи в процессе физического воспитания можно подразделить с известной условностью на специфические и общепедагогические. В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями ребенка физическое воспитание детей дошкольного возраста решает так же оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Опираясь на научную позицию В. И. Богословского: «Под педагогическим сопровождением физкультурно-оздоровительной деятельности образовательного учреждения рассматривается особый вид взаимодействия субъектов воспитательно-образовательного процесса, направленный на оказание им поддержки и помощи при организации и осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности» [2].

В основе педагогического сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности образовательного учреждения должен быть научный подход, являющийся специфическим относительно самостоятельным принципом конкретно-научной методологии педагогической науки и соответственно обслуживаемой практики [10].

В данной статье педагогическое сопровождение организации физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного образовательного учреждения рассматривается на основе комплексного и междисциплинарного подходов, которые изучаются в рамках интеграции образовательных областей (познавательного, речевого и физического развития) программы дошкольного образования, реализация которого позволяет формировать гармоничное развитие личности дошкольника в процессе учебно-педагогического процесса.

Растущий интерес в практической и научной сферах сегодня наблюдается к аспектам сопровождения в педагогической области. Исследованиями данного направления занимались: А. А. Артемьев, Э. М. Александровская, И. А. Баева, М. Р. Битянова, В. И. Богословский, М. И. Губанова, Е. И. Казакова, С. Г. Косарецкий, Н.Н.

Михайлова, Р. В. Овчарова, Т. И. Чиркова, Ю. П. Федорова, С. М. Юсфин и др.). Учеными признается наличие специфики в реализации педагогического сопровождения в разных видах образовательных учреждений и направлениях их деятельности.

Для построения и реализации модели педагогического сопровождения на основе интеграции образовательных областей (познавательного, речевого и физического развития) программы дошкольного образования необходимо изучать нормативно-правовую документацию.

Основными нормативными документами, регламентирующими содержание деятельности дошкольных образовательных организаций в современных условиях, а также необходимыми для полноценного теоретического анализа учебно-воспитательного процесса являются: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) [12]; Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» [6]; ФГОС Дошкольное образование. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019) [11]; Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.10.2010 N 18638) [5]; Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (с изменениями и дополнениями)» [7]; Приложение. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» [8]; «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) [4].

ФГОС дошкольного образования устанавливает нормы и положения обязательные при реализации основной образовательной программы детского сада [11].

Основная образовательная программа ДООУ должна строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей, основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов. Благодаря реализации интегрированного подхода, возможно, избежать перегрузок детей, освободив время для игры, сохранив их физическое, психическое и социальное здоровье, развивая все стороны личности.

Интегрированный подход к образовательной деятельности соответствует одному из основных требований дошкольной дидактики: образование должно быть небольшим по объему, но емким. Исследования интегрированного подхода в области дошкольного образования отражены в работах отечественных и зарубежных ученых: Э. И. Бикчиндаевой, Э. И. Гамировой, И. Е. Коновалова, О. Г. Климченко, М. М. Кольцова, П. Ф. Лесгафт, Ю. А. Разумкова, А. А. Цетиев, М. А. Исакова, Л. Д. Калашникова, A.Bogush, HaddadLenira [13; 14] и др

В ключе дальнейших исследований в рамках написания кандидатской диссертации изучается возможность реализации авторской **модели педагогического сопровождения, основанной на симбиозе образовательных областей: познавательного, речевого и физического развития программы дошкольного образования.**

Тематика тесной взаимосвязи двигательной и речевой активности изучалась в научных работах различных исследователей: И. П. Павлова, Н. А. Бернштейна, К. Д. Ушинского, П. Ф. Лесгафта, Л. И. Чулицкая, Л. Г. Харитонов, Л. Я. Суянгулова, С. В. Лепешкина и др.

Включение интеграции познавательного, речевого и физического компонентов в структуру организации физкультурных занятий представляет собой один из перспективных путей достижения цели современной педагогики – гармоничного развития личности ребенка. К основным положениям и научным основаниям данной концепции относятся:

1. Психофизиологическое обоснование. Современная психология и педагогика подчеркивают важность единства физического, интеллектуального и социального становления личности. Ввиду анатомо-физиологических особенностей детей 6–7 лет: активный рост и созревание мозга, расширение объема оперативной памяти, улучшение процессов мышления и речи, включение двигательной активности, направленной на укрепление тела, сопровождается развитием высших психических функций, таких как память, восприятие, воображение и речь. Комплексный подход, отражаемый в симбиозе познавательного, речевого и физического воспитания создает предпосылки для гармоничного развития дошкольника.

2. Педагогическое значение интеграции. Педагогически целесообразным является построение физкультурных занятий таким образом, чтобы наряду с выполнением физических упражнений дети получали возможность расширять кругозор, обогащать лексический запас, развивать устную речь, учиться взаимодействовать друг с другом. Через игровые задания и специально подобранные упражнения ребенок осваивает знания о своем теле, пространстве, природных явлениях, развивает сенсорные ощущения и мелкую моторику рук. Одновременно формируется представление о мире, формируются начальные представления о здоровье и безопасности жизнедеятельности.

3. Цели и задачи интеграции. Реализуя принцип интеграции, педагоги решают ряд задач: совершенствование двигательных навыков; активизация мозговой деятельности посредством развития пространственной ориентировки, счета, понимания вербальной инструкции; стимуляция речевой активности, обогащения словарного запаса и усвоения грамматических норм родного языка; поддержка социально-коммуникативного развития, формирование сотрудничества и умения следовать правилам совместной деятельности.

Теоретический анализ научных исследований и практики решения проблемы реализации комплексного педагогического сопровождения организации физкультурных занятий с детьми 6–7 лет на основе интеграции образовательных областей позволяет выделить противоречия между:

- теоретическим обоснованием физкультурно-оздоровительной деятельности и потребностью в расширении ее комплексного воздействия, основываясь на интегративном подходе;
- узкой ориентированностью образовательных учреждений в реализации программ физкультурно-оздоровительной деятельности;
- необходимостью педагогического сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности на основе интеграции образовательных областей

программы дошкольного образования и недостаточной разработанностью организационных условий и его содержания в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса в дошкольных учреждениях. Указанные противоречия определили проблему дальнейшего исследования: каковы возможности реализации и каковы педагогические условия педагогического сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности на основе интеграции образовательных областей познавательного, речевого и физического развития программы дошкольного образования?

В рамках дальнейшего исследования, разработки и внедрения системы организации физкультурных занятий с детьми 6–7 лет на основе интеграции образовательных областей программы дошкольного образования будет реализована попытка решить выявленную проблематику.

Таким образом на основе теоретического анализа научных данных выявлены, систематизированы и отражены актуальные характеристики проблематики реализации и необходимых педагогических условий педагогического сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности на основе интеграции образовательных областей познавательного, речевого и физического развития программы дошкольного образования. Актуальность реализации интеграции образовательных областей познавательного, речевого и физического развития обусловлена несколькими важными характеристиками и проблемами, присущими современному состоянию педагогической науки и практике дошкольного образования: несоответствие традиционной структуры физкультурных занятий потребностям развития дошкольников; отсутствие четкой преемственности между разными видами детской деятельности; ограниченный учет индивидуальных особенностей и интересов детей; нехватка профессиональных компетенций у педагогов к применению интегрированных методов; недостаточное оснащение материальной базы для осуществления интегрированных занятий. Необходимыми педагогическими условиями педагогического сопровождения являются: проектирование содержательной составляющей физкультурных занятий на основе междисциплинарного подхода; соблюдением требований нормативно-правовых документов, контролирующих образовательных процесс в дошкольном учреждении; профессиональная подготовка и переподготовка педагогов; материальное обеспечение образовательного пространства; сотрудничество с родителями и привлечение общественности; мониторинг достижений и коррекция индивидуальной траектории развития. Организационные условия педагогического сопровождения физкультурной деятельности образовательного учреждения: реализация деятельностно-аксиологического подхода к педагогическому сопровождению физкультурно-оздоровительной деятельности; управление физкультурно-оздоровительной деятельностью субъектов воспитательно-образовательного процесса; создание коммуникаций образовательного учреждения с социальными партнерами для достижения целей физкультурно-оздоровительной деятельности.

Создание эффективной системы интеграции образовательных областей в физкультурно-оздоровительную деятельность возможно только при соблюдении перечисленных педагогических условий. Их реализация обеспечит детям возможность полноценно развиваться физически, интеллектуально и эмоционально, заложив фундамент гармонично развитой личности.

Библиографический список

1. Артемьев А. А. Педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности образовательного учреждения: дис. канд. пед. наук: 13.00.01. – Новокузнецк, 2010. – 288 с.

2. Богословский В. И. Научное сопровождение образовательного процесса в педагогическом университете: методологические характеристики. монография / И. В. Богословского. – СПб.: РИГУ им. А.И.Герцена, 2000. – 142 с.
3. Гамирова Э. И., Коновалов И. Е. Реализация принципа интеграции образовательных областей в дошкольных образовательных учреждениях, в рамках выполнения федерального государственного образовательного стандарта, на примере физической культуры // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2015. – №Том 7 №5 часть 2. – С. 198-202.
4. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (дата обращения 14.04.2025).
5. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.10.2010 N 18638) URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_105703/ (дата обращения 14.04.2025).
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» // Гарант. Ру. Информационно-правовой портал. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74485010/> (дата обращения 14.04.2025).
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (с изменениями и дополнениями)» URL: <https://base.garant.ru/70535556/> (дата обращения 14.04.2025).
8. Приложение. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» URL: <https://base.garant.ru/70414724/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения 14.04.2025).
9. Ретюнских, М. Е. Теоретико-методические основы физкультурного образования детей дошкольного возраста: учебное пособие / М. Е. Ретюнских, Т. С. Никанорова. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. – 386 с.
10. Сластенин В. А., Исаев И. Ф., Шиянов Е. Н. Общая педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений Текст. / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шияков М.: ВЛАДОС, 2003. – 256 с.
11. ФГОС Дошкольное образование. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019) URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-do/> (дата обращения 14.04.2025).
12. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) // СПС КонсультантПлюс URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 14.04.2025).

13. Bogush, Alla. (2023). Integrated approach in preschool education: a fashion or a requirement of the times? Scientific bulletin of South Ukrainian National Pedagogical University named after K D Ushynsky. 2023. 121-127. 10.24195/2617-6688-2023-3-19.

Haddad, Lenira. (2016). An Integrated Approach to Early Childhood Education and Care and Integration within Education: The Brazilian Experience. CreativeEducation. 07. 278-286. 10.4236/ce.2016.72026.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕТА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В СИСТЕМЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

*Деркачева А.С., аспирант, a-derckacheva@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

В ходе исследования были выявлено ряд особенностей организации тренировочного процесса легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки, которые в том числе оказывают влияние и на организацию системы контроля. Для разработки электронной формы учета тренировочных нагрузок был проведен опрос экспертов по разработанному протоколу. В качестве экспертов были приглашены тренеры спортивных школ по легкой атлетике. Основной целью опроса являлось определение реального круга средств, по которым необходимо вести учет тренировочных нагрузок в разных периодах макроцикла у указанного контингента спортсменов. Всего было обработано 12 протоколов опроса специалистов. Обработка и интерпретация результатов опроса позволила определить перечень (фонд) средств для разработки электронной формы учета тренировочных нагрузок. Тренировочные средства были разделены на 2 группы: применяемые в подготовительном и соревновательном периоде и применяемые только в подготовительном периоде. Разработанная форма учета нагрузок позволяет аккумулировать массив информации о применяемых тренировочных нагрузках, что делает возможным последующее сопоставление динамики нагрузки с изменениями в структуре подготовленности спортсмена.

Ключевые слова: учет тренировочных нагрузок, педагогический контроль, управление спортивной подготовкой, комплексный контроль, легкоатлеты-спринтеры.

ORGANIZING TRAINING LOADS IN THE SYSTEM OF PEDAGOGICAL CONTROL OF ATHLETES

*Derkacheva A.S., postgraduate student, a-derckacheva@yandex.ru
Volgograd State Physical Education Academy
Volgograd, Russia*

The study revealed a number of features of the organization of the training process of track and field athletes at the educational and training stage of sports training, which, among other things, affect the organization of the control system. To develop an electronic form for recording training loads, a survey of experts was conducted according to the developed protocol. Coaches of sports schools in track and field were invited as experts. The main goal of the survey was to determine the actual range of means by which it is necessary to keep track of training loads in different periods of the macrocycle for the specified contingent of athletes. A total of 12 expert survey protocols were processed. Processing and interpretation of the survey results made it possible to determine the list (fund) of means for developing an

electronic form for recording training loads. The training means were divided into 2 groups: used in the preparatory and competitive period and used only in the preparatory period. The developed form for recording loads allows accumulating an array of information on the training loads used, which makes it possible to subsequently compare the dynamics of the load with changes in the structure of the athlete's readiness.

Key words: accounting of training loads, pedagogical control, management of sports training, complex control, sprinters.

Актуальность. В ходе анализа специальной литературы и основных программно-нормативных документов было выявлено ряд особенностей организации тренировочного процесса легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки, которые в том числе влияют и на организацию системы контроля [1-3].

Нами выявлены противоречия:

- между сформировавшимися в теории спорта представлениями о способах рациональной организации педагогического контроля в процессе спортивной подготовки и не возможностью их приложения применительно к практике подготовки легкоатлетов-спринтеров на учебно-тренировочном этапе, когда многие компоненты системы контроля предполагают наличие определенного ресурса, соответствующего уровню обеспечения сборных команд;

- между необходимостью обеспечения перманентности (непрерывности) педагогического контроля в процессе спортивной подготовки в многолетнем аспекте и существованием ряда нерешенных вопросов для решения данной задачи на учебно-тренировочном этапе подготовки;

- отсутствие постоянного доступа к технологиям оценки состояния спортсменов на основе биохимических, физиологических и медицинских исследований;

- ограниченные возможности в использовании высокотехнологичных средств контроля для оценки технической и специальной физической подготовленности спортсменов;

- ограниченные возможности в использовании методов оценки результативности соревновательной деятельности спортсменов.

Результаты исследования.

Учет и анализ тренировочных нагрузок является обязательным элементом в системе педагогического контроля.

Между тем, нами установлено, что основным препятствием для реализации данного тезиса в практике подготовки легкоатлетов является отсутствие доступного инструмента для регистрации и анализа нагрузок. Основная проблема заключается в применении на практике различных подходов к учету нагрузок. Отсутствие унификации делает практически невозможным проведение анализа данных.

Для разрешения данной проблемы нами разработана электронная форма учета нагрузок. Для разработки электронный формы учета тренировочных нагрузок был проведён опрос экспертов. В качестве экспертов были задействованы тренеры спортивных школ по легкой атлетике Волгоградской области. Всего в опросе приняло участие 18 человек. Основной целью опроса являлось определение реального круга средств, по которым необходимо вести учет тренировочных нагрузок в разных периодах макроцикла.

В Таблице 1 представлен фрагмент разработанной формы опроса.

В колонке «Средства тренировки» представлены общепринятые средства для тренировки легкоатлетов, специализирующих в скоростно-силовых видах легкой атлетики. Экспертам предлагалось напротив каждого средства тренировки поставить балл от 0 до 10, характеризующий частоту использования данного средства в

тренировочном процессе, где 0 баллов – «не использую данное средство», а 10 баллов – «использую максимально часто».

В колонках «Подготовительный период» и «Соревновательный период» экспертам было необходимо отметить, в каком периоде макроцикла используется каждое из указанных средств. Если средство используется в двух периодах, было необходимо поставить отметки в каждой колонке. Кроме того, в строках 22-30 эксперты могли вписать те средства подготовки, по которым они считают, что необходимо вести учет нагрузки, но в данном перечне они не представлены.

Таблица 1 – Фрагмент разработанной формы опроса

№ п/п	Средства тренировки	Мера нагрузки	Баллы	Подготовительный период	Соревновательный период
1.	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % контрольный бег, через полное восстановление	км			
2.	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % с регламентированной паузой отдыха	км			
3.	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100% контрольный бег	км			
4.	Бег на отрезках свыше 80 м с регламентированной паузой отдыха	км			

Всего было обработано 12 протоколов опроса специалистов. Следует отметить, что было исключено 6 протоколов. Критерием исключения являлось формальное заполнение протокола (расстановка одинаковых баллов в большинстве строк).

Обработка и интерпретация результатов опроса позволила определить перечень (фонд) средств для разработки электронный формы учета тренировочных нагрузок. Тренировочные средства были разделены на 2 группы: применяемые в подготовительном и соревновательном периоде и применяемые только в подготовительном периоде.

Заключение.

Отсутствие в системе педагогического контроля доступного инструмента для регистрации и анализа нагрузок является препятствием для осуществления полноценного управления тренировочным процессом.

Разработанная нами форма учета нагрузок позволяет аккумулировать массив информации о применяемых тренировочных нагрузках, что делает возможным последующее сопоставление динамики нагрузки с изменениями в структуре подготовленности спортсмена.

Библиографический список:

1. Деркачева, А.С. Технология "Optojump Next" как инструмент обратной связи в системе управления подготовкой легкоатлетов-спринтеров / А.С. Деркачева, М.А. Усков, И.А. Фатьянов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4(38). – С. 30–35.
2. Деркачева А.С. Алгоритм тестирования специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров на основе интегрирования технических средств контроля / А.С. Деркачева, И.А. Фатьянов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2023. – № 3 (45). – С. 20-26.
3. Деркачева А.С. Принципиальные положения для проектирования технологии оценки специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров / А.С. Деркачева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2024. – № 4 (50). – С. 38-42.

ЗНАЧИМОСТЬ ПАРАМЕТРОВ РАЗБЕГА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ ПРЫЖКАХ

*Деркачева А.С., аспирант, a-derckacheva@yandex.ru
Деркачева О.С., студент, olderckacheva@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

Статья посвящена определению специфических параметров разбега в легкоатлетических горизонтальных прыжках в условиях соревнований с использованием электронной системы измерения. Для достижения поставленной цели использовались следующие методы: анализ специальной литературы педагогическое тестирование с использованием электронной измерительной системы «Witty» и методы математической статистики. В тестировании приняло участие 15 прыгунов тройным (8 девушек и 7 юношей) и 8 прыгунов в длину квалификации от III до I спортивного разряда. Анализ специальной литературы позволил установить значимые параметры разбега и решаемые при их определении педагогические задачи. Анализ результатов контрольных измерений в тройном прыжке у юношей и девушек свидетельствуют о том, что не всегда наблюдается прямая взаимосвязь соревновательного результата от скорости бега по разбегу. В прыжке в длину наблюдалась противоположная картина применительно к данному контингенту спортсменов. У более квалифицированных спортсменов были зафиксированы лучшие показатели скорости в разбеге и соревновательный результат, соответственно.

Ключевые слова: тройной прыжок, прыжок в длину, разбег, скорость бега, легкая атлетика, скорость отталкивания.

THE IMPORTANCE OF RUNN-UP PARAMETERS TO INCREASE THE LEVEL OF COMPETITIVE PERFORMANCE IN TRACK AND FIELD ATHLETES SPECIALISING IN HORIZONTAL JUMPS

*Derkacheva A.S., postgraduate student, a-derckacheva@yandex.ru
Derkacheva O.S., student, olderckacheva@yandex.ru
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article is devoted to the definition of specific run-up parameters in track and field horizontal jumps under competition conditions using an electronic measurement system. The following methods were used to achieve the stated goal: analysis of specialized literature, pedagogical testing using the Witty electronic measuring system, and methods of mathematical statistics. The testing involved 15 triple jumpers (8 girls and 7 boys) and 8 long jumpers of qualification from III to I sports category. The analysis of specialized literature allowed us to establish significant run-up parameters and pedagogical problems solved in determining them. The analysis of the results of control measurements in the triple jump among boys and girls indicates that there is not always a direct relationship between the competitive result and the running speed along the run-up. The opposite picture was observed in the long jump with regard to this contingent of athletes. More qualified athletes had better run-up speed indicators and competitive results, respectively.

Key words: triple jump, long jump, run-up, running speed, athletics, take-off speed.

Актуальность. Специалистами единогласно признается тот факт, что результат в горизонтальных прыжках в легкой атлетике зависит от высокой скорости разбега [1-2]. Для получения объективной информации о параметрах разбега и прыжке в целом измеряется скорость бега на заключительных метрах перед выполнением отталкивания. Полученная информация может использоваться для решения различных педагогических задач.

Цель исследования – определение специфических параметров разбега в легкоатлетических горизонтальных прыжках в условиях соревнований с использованием электронной системы измерения.

Исследование проводилось в 2 этапа:

На 1 этапе анализировались накопленные научные исследования по проблематике подготовки легкоатлетов, специализирующихся в горизонтальных прыжках.

На 2 этапе исследования проводились контрольные измерения с помощью системы «Witty».

Методы исследования: анализ специальной литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования.

На первом этапе исследования в качестве накопленных исследований анализировались научные статьи и диссертационные работы. Нами изучались контрольные упражнения (тесты), используемые для организации педагогических тестирований. В ходе анализа специальной литературы было установлено, что для получения объективной информации о параметрах разбега и прыжке в целом обычно определяется скорость бега на заключительных метрах перед выполнением отталкивания. Определение данного параметра проводится для решения различных педагогических задач:

- сравнительного анализа параметров в удачных и неудачных попытках;
- сравнительного анализа уровня специальной подготовленности спортсменов различной квалификации;
- сравнительного анализа параметров спортсменов различной специализации (длина, тройной прыжок);
- определения индивидуального стиля прыжка;
- определения индивидуальных особенностей технической подготовленности;
- сопоставление показателей с разработанными ранее модельными характеристиками;
- кластеризации занимающихся по групповым моделям прыжка.

На втором этапе исследования в рамках официальных соревнований по легкой атлетике проводилось педагогическое тестирование с использованием электронной измерительной системой «Witty».

Контрольное тестирование осуществлялось в рамках региональных соревнований Волгоградской области по легкой атлетике. Всего в тестировании приняло участие 15 прыгунов тройным (8 девушек и 7 юношей) и 8 прыгунов в длину квалификации от III до I спортивного разряда. Нами регистрировалось время, затраченное на преодоление последних десяти метров разбега с помощью измерительной системы «Witty». Парные фотоэлементы системы были расположены на линии измерения и за десять метров до неё. Данные о времени преодоления контрольного отрезка (10 м) автоматически передавались на специальный планшет и фиксировались в протоколе. Далее происходил расчет скорости на контрольном отрезке.

Для проведения тестирования нами была введена гипотеза: предполагалось, что у исследуемого контингента будет наблюдаться взаимосвязь: чем выше скорость разбега, тем выше соревновательный результат.

В Таблице 1 представлены результаты исследования в тройном прыжке у юношей.

Таблица 1 – Результаты исследования в тройном прыжке у юношей

ФИ	Квалификация	Соревновательный результат, м			Скорость, м/с		
		1 попытка	2 попытка	3 попытка	1 попытка	2 попытка	3 попытка
К.Л.	3	х	12.47	х	7,94	8,33	8,06
М.Д.	3	х	11.66	х	7,94	8,0	7,94
Б.А.	3	11.61	х	11.05	8,0	7,87	8,2
З.А.	3	12.04	х	х	7,69	7,94	7,75
С.Е.	2	12.20	11.70	11.41	8,0	7,81	7,87
А.Д.	3	х	10.85	10.77	8.06	8.06	8,06
Л.О.	1	12.51	х	х	7.35	7,41	7,46

Примечание: х – неудачная попытка

Лучший результат составил 12 метров 51 см. Скорость бега на контрольном участке спортсмена, показавшего наивысший результат ниже на 0,71 м/с, чем у спортсмена с более низким результатом. Кроме того, можно отметить, что скорость бега на контрольном участке разбега спортсмена квалификации I спортивный разряд ниже, чем у спортсменов, имеющих II и III спортивные разряды. При анализе серии прыжков каждого отдельного спортсмена отмечено, что в неудачных попытках скорость бега была не всегда выше.

Аналогичным образом анализу подвергались результаты в тройном прыжке у девушек. Лучший результат составил 10 метров 50 см. Скорость бега на контрольном отрезке спортсменки, показавшей лучший результат на 0,24 м/с ниже, чем у спортсменки, показавшей восьмой результат в серии прыжков. Была отмечена незначительная разница в скорости бега спортсменок II и III спортивного разряда. У двух спортсменок из восьми скорость бега в лучшей попытке оказалась ниже, чем в попытках с более низкими результатами. У девушек так же, как и у юношей в неудачных попытках не всегда отмечалась более высокая скорость бега, чем в удачных.

Анализ результатов исследования в прыжке в длину у юношей показал, что у спортсмена, показавшего наивысший результат скорость бега на контрольном отрезке

выше на 1,08 м/с. Кроме того, можно отметить, что в данной соревновательной дисциплине у спортсменов более высокой квалификации скорость бега на контрольном отрезке была выше. В тоже время, у трех спортсменов из девяти скорость бега в лучшей попытке оказалась ниже, чем в попытках с более низкими результатами.

Заключение.

1. Анализ специальной литературы показывает, что для получения объективной информации о параметрах разбега и прыжке в целом измеряется скорость бега на заключительных метрах перед выполнением отталкивания. Полученная информация может использоваться для решения различных педагогических задач.

2. В имеющихся исследованиях характер взаимосвязей различных параметров прыжка с соревновательным результатом варьируется у прыгунов различной квалификации, пола, возраста, в зависимости от комплекса внешних и внутренних факторов.

3. Анализ результатов контрольных измерений в тройном прыжке у юношей и девушек от I до III спортивного разряда также свидетельствуют о том, что не всегда наблюдается прямая взаимосвязь соревновательного результата от скорости бега по разбегу.

4. В прыжке в длину наблюдалась противоположная картина применительно к данному контингенту спортсменов. У более квалифицированных спортсменов были зафиксированы лучшие показатели скорости в разбеге и соревновательный результат, соответственно.

Библиографический список:

1. Биомеханический анализ отталкивания в лучших и худших попытках в соревнованиях по прыжкам в длину у многоборцев / О.Б. Немцев, Н.А. Немцева, И.С. Козлов, А.М. Доронин, М.С. Шубин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 8. (126). - С. 110-114.

2. Зависимости показателей техники отталкивания и спортивного результата у неэлитных прыгунов в длину / О.Б. Немцев, Н.А. Немцева, А.М. Доронин, М.С. Шубин, Ю.О. Кучеренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 8. (114). - С. 137-140.

3. Деркачева О.С. Особенности разбега в легкоатлетических горизонтальных прыжках спортсменов массовых разрядов / О.С. Деркачева // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения: сборник материалов IV-й Международной научно-практической конференции (23-24 октября 2024 года). - Часть 2 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2024 – С. 420-424.

АНАЛИЗ СОСТЯЗАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 18-19 ЛЕТ

*Еганов А. В., д.п.н., профессор, eganolv@bk.ru,
Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск, Россия*

Наибольший вклад в общую дисперсию выборки и определяющей спортивный результат в возрастной группе дзюдоистов 18-19 лет вносят показатели, характеризующие атакующие технические действия в положении борьбы лежа: качество приемов, объём эффективной, объём соревновательной техники и надёжность атаки. Показатели, характеризующие группу атакующих технических действий в

положении борьбы, стоя имеют меньшую значимость по сравнению с характеристиками атакующих действий в борьбе лежа. Следовательно, на начальном этапе подготовки совершенствованию техники атакующих и защитных технических действий в положении борьбы лежа следует обращать большее внимание по сравнению с техническими действиями в положении стоя. Планировать в процессе тренировки дзюдоистов в возрасте 18-19 лет атакующих и защитных действий в положении борьбы лежа рекомендуется в соотношении 25:15%.

Ключевые слова: атака, дзюдоисты, защитные действия, соревновательная деятельность, техника, факторный анализ.

JUDOISTS' AGED 18-19 COMPETITIVE ACTIVITY ANALYSIS

*Eganov A. V. Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, eganov@bk.ru,
Ural State University of Physical Education,
Chelyabinsk, Russia*

The greatest contribution to the overall variance of the sample and determining athletic performance in the age group of judoists aged 18-19 is made by indicators characterizing attacking technical actions in the prone position: the quality of techniques, the volume of effective activities, the volume of competitive technique and the attack reliability. The indicators characterizing the group of attacking technical actions in the standing wrestling position are of less importance compared to the characteristics of attacking actions in prone wrestling. Therefore, at the initial training stage, more attention should be paid to improving the technique of attacking and defensive technical actions in the prone position compared to technical actions in the standing one. It is recommended to plan attacking and defensive actions in the prone position in the training of judoists aged 18-19 in a ratio of 25:15%.

Key words: attack, judoists, defensive actions, competitive activity, techniques, factor analysis.

Введение. Одной из задач теоретических и экспериментальных исследований является разработка такой методологии, в которой были бы практические выходы использования данных. Теоретической основой теории деятельности предполагает: любая деятельность человека, носящая интегрированный и целостный характер обусловлена временем. Базисной основой концепции является, разработанная П.К. Анохиным [1], теория функциональных систем, представляет систему или некоторую модель, описывающую структуру деятельности изучения объектов, которые однажды объединившись, стремятся сохранить структуру соотношений параметров. Такая методология получила применение также в теории спортивной деятельности, представленных в работах В.А. Дёмина, [3], А.А. Новикова с соавт., [5] на примере спортивных видов борьбы. Системообразующим фактором в структуре любой деятельности является интегральная единица – конечный спортивный результат.

Эффективность соревновательной деятельности в спортивных видах единоборств выступает в качестве интегрального показателя подготовленности и является основой построения методики тренировки. Структура соревновательной деятельности в единоборствах, по мнению М.А. Вершинина А.О. Плотнокова [2], детерминируется нацеленностью на достижение максимальных показателей результата. Ключевому звену в соревновательной деятельности отводится прогнозируемому спортивному результату. Спортивный результат зависит от многих составляющих подготовленности, в состав которых могут входить показатели: активность,

эффективность, объем атакующих и защитных действий в положении борьбы стоя и лежа [4, 5].

Каждый из разделов подготовленности имеет сложную структуру и включает несколько показателей, а вклад каждого показателя в спортивный результат не одинаков [4, 6].

Следовательно, выявление структуры состязательной деятельности и показателей, определяющих спортивный результат является актуальной проблемой исследования.

Цель исследования. Изучить факторную структуру состязательной деятельности дзюдоистов в возрасте 18-19 лет, определяющих спортивный результат.

Методы и организация исследования. Достижение цели статьи предусматривало исследование состязательной деятельности участников всероссийских состязаний, юношеских первенств по дзюдо в количестве 38 человек в возрасте 17-18 лет. Состязательная деятельность обследовалась автором работы в составе КНГ сборной команды дзюдоистов-юниоров. Для получения количественных характеристик состязательной деятельности был использован метод стенографии, оценивающий различные стороны тактико-технической подготовленности дзюдоистов [7]. В расчёт принимались данные дзюдоистов, которые в условиях ответственных состязаний провели не менее четырех поединков. В результате были получены показатели деятельности, характеризующие атаку и защиту в положении борьбы стоя и лёжа, представленных в левом столбце таблицы.

Полученные оценки показателей подвергались обработке методом факторного анализа с вращением главных компонент по варимакс критерию и последующей их педагогической интерпретацией. Факторный анализ проводился для выявления скрытых наблюдаемых переменных, наименьшего количества факторов, которые объясняют наиболее зависимые переменные объясняющих структуру корреляций внутри фактора. С помощью факторного анализа устанавливается связь одной переменной с другой, определяется мера и направленность этой связи. Исследование корреляций между показателями, выделившимися в одном факторе, могут принимать положительные и отрицательные зависимости, объясняющие их прямую или обратную зависимость между собой. Анализу подвергались максимальные по абсолютной величине коэффициенты корреляции, выделившиеся в одном факторе. Главным критерием значимости показателей в структуре анализа является их связь с интегральным уровнем подготовленности спортивным результатом, достигнутым в состязании. Спортивный результат определялся местом, занятым дзюдоистом в состязании. Расчёт факторного анализа проводился с статистической системы обработки данных в среде Windows: IBM SPSS Statistics.

Результаты исследования. В таблице представлена матрица факторного анализа показателей состязательной деятельности дзюдоистов в возрасте 17-18 лет. В результате ротации ортогональных осей выделилось семь независимых факторов с общей дисперсией выборки (ОДВ) 78,6%. Показан вклад технико-тактического действия в каждом факторе. Интерпретация коэффициентов корреляции в факторе проводилась по наибольшим их численным значениям и означает, что эти показатели для данного фактора наиболее значимы.

В первом факторе с наибольшим вкладом в ОДВ 24,8% с наиболее высокими коэффициентами корреляции выделились показатели, характеризующие преимущественно классификационную группу атакующих технико-тактических действий в положении борьбы лежа с положительным знаком: качество приемов в положении лёжа, объём эффективной техники лёжа, объём соревновательной техники лёжа, надежность атаки в положении лёжа. При этом важно отметить, что спортивный

результат также с положительным знаком выделился в данном факторе. Выделившая структура показателей в факторе свидетельствует о том, что в возрастной группе дзюдоистов 18-19 лет интегральной единицей подготовки является конечный спортивный результат, обусловленный в большей мере атакующими действиями в положении борьбы лежа.

Во втором факторе с наибольшим вкладом 14,8% в ОДВ с наибольшими коэффициентами корреляции выделились с положительным знаком показатели, характеризующие преимущественно группу атакующих технико-тактических действий в положении борьбы стоя: активность атаки стоя, объём соревновательной техники в борьбе стоя, темп ведения схватки, активность защиты в положении стоя, объём проигранной техники стоя. Структура второго фактора показывает меньшую значимость этих показателей по сравнению с характеристиками первого фактора.

Третий по значимости фактор с вкладом в ОДВ 13,1% выделил показатели атаки в положении стоя: комбинационность борьбы, контратаки с положительным знаком и надёжность тактики защиты стоя с отрицательным знаком. Выявленные связи свидетельствуют о том, что чем чаще дзюдоисты применяют броски с применением комбинаций и контратак тем ниже надёжность тактики защиты, т.е. они чаще проигрывают замечания и предупреждения.

Таблица 1 – Факторный анализ показателей состязательной деятельности дзюдоистов в возрасте 18-19 лет (n=38)

Показатели состязательной деятельности	Факторы и факторные веса						
	1	2	3	4	5	6	7
1. Активность атаки в положении стоя	-09	34	-11	-07	06	-33	20
2. Качество броска в положении стоя	17	03	12	24	-17	08	-30
3. Объём эффективно техники стоя	23	24	01	18	-11	-44	14
4. Объём соревновательной техники стоя	14	39	-03	08	-11	-23	-08
5. Надёжность атаки в положении стоя	28	-20	07	35	02	-17	-05
6. Комбинационность борьбы стоя	09	13	31	37	14	17	14
7. Контратаки в положении борьбы стоя	06	10	31	14	-06	20	53
8. Темп ведения схватки в борьбе стоя	-23	29	00	14	31	-05	-09
9. Коэффициент асимметрии в борьбе стоя	00	-23	26	14	00	13	07
10. Тактика атаки в положении борьбы стоя	12	21	15	-13	-44	05	08
11. Надёжность тактики защиты стоя	-05	04	-30	27	39	-19	-13

12.Активность защиты в положении стоя	-20	33	17	12	15	15	08
13.Качественная надежность защиты стоя	21	-13	-21	-07	12	-15	31
14.Объём проигранной техники стоя	04	42	12	02	00	24	-12
15.Надежность защиты в положении стоя	27	-20	07	36	02	-17	-05
16.Качество приемов в положении лёжа	31	11	-13	-05	25	31	11
17.Объём эффективной техники лёжа	30	17	-14	-05	22	19	00
18.Объём соревновательной техники лёжа	29	10	-19	-16	00	16	-45
19. Надежность атаки в положении лёжа	31	-05	-09	01	26	30	21
20.Связки «стоя-лёжа»	15	07	-25	-16	-22	08	00
21.Объём проигранной техники лёжа	16	02	-35	29	-22	22	02
22.Качественная надежность защиты лёжа	17	00	34	-34	25	-20	00
23.Надежность защиты в положении лёжа	19	-03	33	-26	13	-11	-31
24.Спортивный результат	32	-17	10	-05	20	02	-10
Вклад фактора, %	24,8	14,8	13,1	9,4	7,4	5,1	4,0
Общая дисперсия выборки, %	78,6						

Примечание: коэффициенты корреляции в факторе умножены на 100; наибольшие значения коэффициента корреляции в факторе выделены жирным шрифтом.

Третий фактор также с высокими корреляциями выделил характеристики защиты в положении лежа: с отрицательным знаком – объём проигранной техники, а с положительным знаком – качественную надежность защиты и общую надежность защиты. Выделившие корреляции в факторе означают: чем меньше объём проигранной техники лежа, тем выше качественная надежность защиты и общая надежность защиты в положении лежа.

Четвертей по значимости фактор с вкладом в ОДВ 9,4% выделил отдельные высокие корреляции показателей атаки в положении стоя: надежность атаки, комбинационность борьбы и надежность защиты. Четвертей фактор с высокими корреляциями также выделил с положительным знаком характеристики защиты лёжа: объём проигранной техники лёжа, а с отрицательным – качественную надежность защиты и надежность защиты в положении лёжа. Как видно фактор имеет смешанный характер, включающий атакующие и защитные действия из двух классификационных групп стоя и лежа. Это свидетельствует о том, что надежность атаки,

комбинационность борьбы, надежность защиты и объем проигранной техники лёжа связаны в обратной зависимости с качественной надежностью защиты лёжа и надежностью защиты в положении лёжа. Связь техники в положениях стоя и лежа свидетельствует о том, что чем выше значения атаки в положении стоя: надежность атаки, комбинационность борьбы и надежность защиты тем выше объем проигранной техники лёжа и ниже качественная надежность защиты лёжа, а также надежность защиты в положении лёжа. Судя по результатам анализа характеристик атаки стоя связаны в обратной зависимости с характеристиками защиты в положении борьбы лежа. Если спортсмен предпочитает преимущественно борьбу стоя, то он реже борется в положении борьбы лежа, что в большей мере отрицательно влияет на уровень защиты в положении лежа.

Другие факторы не интерпретировались, поскольку они имеют относительно низкий вклад в ОДВ, хотя они также несут определенную смысловую нагрузку.

Выводы. Наибольший вклад в общую дисперсию выборки и определяющих спортивный результат в возрастной группе дзюдоистов 18-19 лет вносят показатели характеризующих атакующие технико-тактические действия, в положении борьбы лежа: качество приемов, объем эффективной, объем соревновательной техники и надежность атаки. Выделившая структура показателей в факторе свидетельствует о том, что в возрасте дзюдоистов 18-19 лет спортивный результат, обусловлен в большей мере атакующими действиями в положении борьбы лежа. Показатели, характеризующие группу атакующих технико-тактических действий в положении борьбы, стоя имеют меньшую значимость по сравнению с характеристиками атакующих действий в борьбе лежа. Следовательно, на начальном этапе подготовки совершенствованию техники атакующих и защитных технических действий в положении борьбы лежа следует обращать большее внимание по сравнению с техническими действиями в положении стоя. Планировать в процессе тренировки дзюдоистов в возрасте 18-19 лет атакующих и защитных действий в положении борьбы лежа рекомендуется в соотношении 25:15%.

Библиографический список:

1. Анохин, П. К. Узловые вопросы теории функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Наука, 1980. – 197 с.
2. Вершинин, М. А. Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев / М. А. Вершинин, А. О. Плотников // Самарский научный вестник. 2017. – Т. 6. – № 1(18). – С. 166-170.
3. Демин, В.А. Методологические вопросы использования спорта в аспекте теории деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Демин. – М., 1975. – 26 с.
4. Еганов, А. В. Эффективность средств повышения технического мастерства дзюдоистов высших разрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : / А. В. Еганов. – М., 1985. – 24 с.
5. Новиков, А.А. Моделирование соревновательной деятельности как процесс оценки предельных и резервных возможностей единоборцев / А. А. Новиков, О. С. Морозов, Г. Ф. Васильев, А.О. Новиков // Вестник спортивной науки. – 2014. – №. 3. – С. 3-8.
6. Овчинников, В.А. Закономерности построения поединка в рукопашном бое // Вестник Волгоградской академии МВД России. В. А. Овчинников, Р. А. Исаев, Ю. А. Шапошников – 2011. – № 4. – С. 135-139.
7. Сиротин, О. А. Оперативное управление процессом совершенствования спортивного мастерства дзюдоистов с использованием вычислительной техники : учеб.

пособие / О. А. Сиротин, А. В. Еганов, И. З. Абдрахманов, А. М. Софьин. – Омск, Челябинск : Челябинский гос. ин-ут физич. культ., 1987. – 48 с.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ В СЕКЦИИ ПО ЯКУТСКИМ НАСТОЛЬНЫМ ИГРАМ «ЛУЧИНКИ» И «КАМУШКИ»

Егорова С.С., студент, svetlanaegorova2903@gmail.com

Гоголева Е.Н., старший преподаватель,

*Северо-восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова,
Якутск, Россия*

В работе рассмотрели историю зарождения и развития якутских настольных игр «Лучинки» и «Камушки», изучили мотивы выбора студентами Северо-Восточного федерального университета секции по настольным играм, а также факторы, которые поддерживают мотивацию и интерес студентов к занятиям в секции. В качестве методов исследования использовали наблюдения во время занятий, а также устную беседу со студентами. Пришли к выводу, что студенты выбирают секцию якутских настольных игр из-за личного интереса, для развития ловкости рук, для получения зачета по физической культуре, а также для тренировок к районным и республиканским соревнованиям по настольным играм. В качестве факторов поддержания интереса студентов выделили постепенное усложнение игр, личный подход преподавателя к каждому студенту и дух соревнования.

Ключевые слова: камушки, лучинки, мотивация, национальные виды спорта, якутские настольные игры

MOTIVATION OF STUDENTS TO STUDY IN THE SECTION OF YAKUT BOARD GAMES «STICKS GAME» AND «PEBBLES GAME»

Egorova S.S., student, svetlanaegorova2903@gmail.com

Gogoleva E.N., senior lecturer,

*North-Eastern Federal University,
Yakutsk, Russia*

The present work examines the history of emergence and evolution of Yakutian board games «Sticks Game» and «Pebbles Game». It investigates the motives for choosing a section dedicated to these traditional games by students at the North-Eastern Federal University, as well as the factors contributing to maintaining student motivation and engagement in such activities. Observational data collected during sessions and oral interviews conducted among students were used as primary research methodologies.

It was concluded that students opt for the Yakutian board game section primarily due to personal interest, desire to enhance manual dexterity, need to fulfill physical education requirements, and preparation for district and republican competitions in board games. Factors identified as sustaining student interest include gradual increase in game complexity, individualized approach from instructors towards each participant, and competitive spirit fostered within the group.

Keywords: stone game, stick game, motivation, national sports, yakut board games

Актуальность. Исторически сложилось, что якутские настольные игры возникли давно и передавались от старших поколений младшим. Такие классические забавы, как «Лучинки» и «Камушки», подходят как детям, так и взрослым, способствуя

развитию координации движений, мелкой моторики рук и скорости реакции. Эти игры были неотъемлемой частью отдыха жителей Якутии и активно использовались для расслабления после трудового дня [3]. Со временем они превратились из семейного развлечения в полноценный вид спортивной активности, привлекая внимание обществу.

Сегодня национальные спортивные дисциплины, включая настольные игры, играют важную роль в сохранении национальной идентичности и культурных ценностей народа в условиях глобализации. Они помогают поддерживать физическую активность, интеллектуальное развитие и моральный облик молодежи [2].

Среди студентов Северо-Восточного федерального университета растет интерес к традиционным настольным играм в качестве занятий физической культурой.

Цель исследования: выявить факторы, способствующие поддержанию мотивации студентов к занятиям в секции по якутским настольным играм.

Организация и методы исследования: наблюдение, устная беседа со студентами.

Результаты исследования и их обсуждение

Основные мотивы выбора секции по настольным играм следующие:

- 1) Получить зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт»;
- 2) Интерес к национальным играм;
- 3) Желание развивать гибкость и ловкость рук, реакцию;
- 4) Стремление участвовать в региональных спортивных соревнованиях по национальным настольным играм.

Методика постепенного усложнения игровых заданий способствует поддержанию мотивации. Студенты начинают с простых упражнений, совершенствуют навыки и стремятся достичь высоких показателей. Например, на начальном этапе достаточно собрать восемь палочек за две минуты, затем количество увеличивается до десяти, а позже — до пятнадцати штук. Такой подход позволяет студентам поверить в собственные способности и постоянно стремиться к улучшению результата.

Традиционная игра «Лучинки» — увлекательное занятие, которое требует мастерства и сосредоточенности. Правила просты, но нужны терпение и точность движений. Суть игры сводится к следующему процессу:

1) Участник держит в руке все 30 деревянных палочек и аккуратно отпускает их, направляя движением руки так, чтобы каждая палочка легла ровно на руку, не касаясь поверхности стола.

2) Если хотя бы одна палочка падает на поверхность, участник повторяет попытку заново, собирая все палочки и вновь пробуя поднять их в воздух.

3) Добившись успеха в удержании всех палочек на руке, игрок переходит к следующему этапу. Здесь необходимо последовательно собирать палочки одну за другой, перемещая их в сторону. Важно отметить, что каждый раз разрешается брать только одну палочку.

4) Завершив сбор первых 25 палочек, остаются последние пять. Их задача — быть поднятыми все разом и положенными рядом с ранее собранными. Затем процедура повторяется с тремя последними палочками.

5) Оставшиеся четыре палочки поднимаются аналогично предыдущему этапу. Наконец, последняя палочка захватывается особым образом — между пальцами, демонстрируя высший уровень мастерства [1].

Что касается популярной народной игры «Камушки», она представлена несколькими интересными вариациями, отличающимися уровнем сложности и количеством этапов. Основные версии включают:

1. Простая игра — самый доступный уровень. Включает шесть последовательных шагов, связанных с управлением положением камушков и точностью броска:

1) Подбрасывание и ловля камешка с одновременным подбором остальных с поверхности стола.

2) Взятие двух камушков одновременно.

3) Сбор трех камушек подряд.

4) Бросок и выборочный подбор камушков.

5) Повтор первого этапа, но теперь цель — собрать все камушки в руке.

6) Точное падение камушков на тыльную сторону ладони [1].

2. Игра с постукиванием — более сложная версия, требующая высокого уровня ловкости и четкой координации.

3. «Жаворонок» («Күөрэгэй») — особый режим, который отличается особой динамичностью и оригинальностью исполнения.

Эти правила позволяют игрокам испытать разные уровни сложности и наслаждаться процессом освоения древней игры, проверяя собственную реакцию и координацию.

Освоение каждой отдельной игры ведется поэтапно. Сначала студенты знакомятся с базовыми правилами, затем переходят к более сложным уровням. Каждый этап требует определенных усилий и концентрации внимания, что делает игровой процесс увлекательным и разнообразным. Преподаватели внимательно относятся к индивидуальным особенностям учеников, позволяя каждому развиваться в собственном ритме и достигать успехов согласно своим возможностям.

Еще одним эффективным инструментом повышения вовлеченности студентов являются командные упражнения и взаимодействие друг с другом. Студенты делятся на группы, соревнуются между собой, оценивают выполнение заданий партнеров и сами становятся судьями. Использование секундомера добавляет элемент азарта и стимулирует желание побеждать честно.

Заключение. Подводя итог, изучение исторических особенностей традиционных якутских настольных игр («Лучинки» и «Камушки») показало важность сохранения народных обычаев и культурного наследия. Применение прогрессивных методик обучения поддерживает интерес студентов к данному виду физической активности, обеспечивая комплексный подход к воспитанию гармоничной личности.

Библиографический список:

1. Донской А.И. Хабылык. Хаамыска: өбүгэлэр оонньуулара / Донской А.И., Сыромятников Д.В. — Якутск: Сахаполиграфиздат, 2004. — 40 с. — Текст: непосредственный.

2. Сивцева Д.К. Роль менталитета в формировании национальных видов спорта / Сивцева Д.К., Сентизова М.И. — Текст: непосредственный // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта в условиях Северо-Востока России. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках проведения VII спортивных игр народов Республики Саха (Якутия). — Якутск: Издательский дом СВФУ, 2019. — С. 537-539. — ISBN 978-5-7513-2732-3.

3. Тимофеев Л.В. Приобщение студентов к национальным видам спорта посредством подвижных игр народа Саха (на примере Намского педагогического колледжа) / Текст: непосредственный // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта в условиях Северо-Востока России. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным

участием в рамках проведения VII спортивных игр народов Республики Саха (Якутия). – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2019. – С. 331-336. – ISBN 978-5-7513-2732-3.

ВЛИЯНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ДИЗАЙНА И ДЕКОРАТИВНОГО ИСКУССТВА

Елисеева Т.А., старший преподаватель, maktanii@mail.ru

Муштай К.А., преподаватель, kris4450@mail.ru

Самойлов И.А., студент

*Сургутский государственный педагогический университет,
Сургут, Россия.*

В статье представлены результаты выявления влияния метода круговой тренировки на физическую подготовленность студентов будущих педагогов дизайна и декоративного искусства. Полученные результаты проведенного исследования констатируют положительную динамику влияния метода круговой тренировки на физическую подготовленность студентов педагогического вуза, так в результате мы смогли зафиксировать, что среднее значение при выполнении упражнения «Прыжки на скакалке» улучшилось на 19 прыжков, упражнение «Сит-ап» стали выполнять на 6 раз больше, упражнение «Берпи» смогли выполнить на 7 раз больше, упражнение «Скручивания с набивным мячом» стали выполнять на 17 раз больше, а упражнение «В планке касание руками плеч» в среднем улучшилось на 12 касаний, что свидетельствует о положительных изменениях.

Ключевые слова: круговая тренировка, педагоги, студенты, физическая подготовленность.

INFLUENCE OF THE CIRCUIT TRAINING METHOD ON THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF FUTURE TEACHERS OF DESIGN AND DECORATIVE ARTS

Eliseeva T.A., senior lecturer, maktanii@mail.ru

Mushtai K.A., lecturer, kris4450@mail.ru

Samoilov I.A. student,

*Surgut State Pedagogical University,
Surgut, Russia.*

The article presents the results of identifying the influence of the circuit training method on the physical fitness of students of future teachers of design and decorative arts. The obtained results of the conducted research state the positive dynamics of the influence of the circuit training method on the physical fitness of students of the pedagogical university, so as a result we were able to record that the average value when performing the exercise "Jumping rope" improved by 19 jumps, the exercise "Sit-up" began to be performed 6 times more, the exercise "Burpee" was able to be performed 7 times more, the exercise "Twisting with a medicine ball" began to be performed 17 times more, and the exercise "Touching the shoulders with your hands in the plank" improved on average by 12 touches, which indicates positive changes.

Keywords: circuit training, teachers, students, physical fitness.

Введение. Занятия физической культурой в стенах вуза обязательны для посещения, но как правило все меньше студентов замотивированы на систематические занятия, в данном возрастном периоде ценности по отношению к собственному здоровью отходят на второй план, а возможности собственного выбора распределения времени и желаний на первый, так студенческая молодёжь предпочитает активно проводить вечернее время за компьютером или смартфоном, а с утра предпочтение отдают продолжительному сну, пропуская тем самым занятия физической культурой поставленные первыми в расписании [1].

Вопросы мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом являются актуальными для изучения из года в год, как для ученых, так и для педагогов, заставляя последних следить за тенденциями и желаниями студентов, чтобы процесс физической культуры был не только полезным, но и интересным, поскольку именно заинтересованность к систематическим занятиям физической культурой окажет положительный вклад на состояние здоровья и физическую подготовленность будущих педагогов [3]

Отличным решением на пути к повышению вовлеченности студенческой молодежи в систематические занятия физической культурой в стенах вуза является применение метода круговой тренировки, поскольку разнообразие станций и постоянная смена деятельности в процессе занятий позволяет сделать занятие более интересным и насыщенным, а отслеживание положительной динамики собственных результатов мотивирует студентов на систематические занятия [2, 4].

Цель исследования. Заключалась в выявлении влияния метода круговой тренировки на физическую подготовленность студентов будущих педагогов дизайна и декоративного искусства.

Методы исследования. В исследовании приняло участие 15 студентов 1 курса, занимающиеся физической культурой в рамках дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивно-оздоровительная подготовка», с сентября по декабрь месяц 2024 учебного года. Математическая статистика рассчитывалась в программе Stadia 8.0 с помощью W-критерия Вилкоксона.

Методика заключалась в занятиях физической культурой со студентами будущими педагогами дизайна и декоративного искусства на основе применения метода круговой тренировки.

Результаты исследования. В период с сентября по декабрь месяц обучающиеся 1 курса занимались по методу круговой тренировки, всего было представлено пять станций: прыжки на скакалке, сит-ап, берпи, скручивания с набивным мячом, касания руками плеч в планке. Данные упражнения, обучающиеся выполняли по кругу каждое продолжительностью по одной минуте, без отдыха и перерыва между упражнениями. За занятие обучающиеся выполняли три полных круга, а результаты записывались на листочек сразу после выполнения упражнений во время прохождения первого круга.

При выполнении упражнения «Прыжки на скакалке» за 1 минуту студенты в начале учебного года показали средний результат 97 прыжков, а к концу года средний результат составил 116 прыжков, в результате выполнения упражнения «Сит-ап» характеризующему силу мышц брюшного пресса обучающиеся показали средний результат в 25 повторений в начале учебного года и в 31 повторение к концу года.

Упражнение «Берпи» в среднем за 1 минуту студенты выполняли 17 раз в начале учебного года, а в конце года стали выполнять в среднем 24 раза, скручивая с набивным мячом студенты выполняли в среднем 37 раз за 1 минуту в начале учебного года, а стали выполнять 54 раза в среднем за 1 минуту к концу года. Упражнение в планке касание руками плеч в среднем у студентов за 1 минуту получалось выполнить 37 касаний в начале учебного года, а в конце учебного года студенты выполняли уже 49

раз в среднем показывая тем самым положительно лучшие результаты в сравнении с началом учебного года и статистически значимые различия во всех выполненных упражнениях по W-критерию Вилкоксона (Таблица 1).

Таблица 1 – результаты выполнения упражнений студентами педагогами

Упражнения	Сентябрь 2024	Декабрь 2024	достоверность
Прыжки на скакалке	97 (67; 128)	116 (82; 150)	w=0
Сит-ап	25 (18; 32)	31 (24; 38)	w=0
Берпи	17 (14; 20)	24 (20; 28)	w=0
Скручивания	37 (26; 48)	54 (32; 66)	w=0
Планка	37 (30; 44)	49 (42; 56)	w=0

Выводы. Полученные результаты проведенного исследования констатируют положительную динамику влияния метода круговой тренировки на физическую подготовленность студентов педагогического вуза, так в результате мы смогли зафиксировать, что среднее значение при выполнении упражнения «Прыжки на скакалке» улучшилось на 19 прыжков, упражнение «Сит-ап» стали выполнять на 6 раз больше, упражнение «Берпи» смогли выполнить на 7 раз больше, упражнение «Скручивания с набивным мячом» стали выполнять на 17 раз больше, а упражнение «В планке касание руками плеч» в среднем улучшилось на 12 касаний, что свидетельствует о положительных изменениях.

Библиографический список:

1. Фомина, Е.В. Скоростно-силовая подготовка в кроссфите обучающихся педагогического вуза / Е.В. Фомина, К.А. Муштай, О.А. Засыпкина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 2 (192). С. 346-349.
2. Синявский, Н.И. Деятельность образовательных организаций по предмету "физическая культура" в оценке учителей физической культуры / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, Ф.Н. Солдатенков, Т.А. Елисеева // Физическая культура в школе. 2023. № 1. С. 11-16.
3. Высоцкая, Т.П. Применение метода круговой тренировки в подготовительном периоде у баскетболистов-любителей / Т.П. Высоцкая, И.М. Бодров, Д.В. Выприков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 5. С. 66-72.
4. Гамидов, Р.А. Метод интервальной круговой тренировки для развития физических качеств на учебных занятиях / Р.А. Гамидов, Р.Ю. Копылов // В сборнике: Актуальные вопросы развития спортивной направленности физической подготовки в военных образовательных организациях высшего образования войск национальной гвардии Российской Федерации. Сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. Пермь, 2024. С. 10-14.

ИССЛЕДОВАНИЕ МНЕНИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ О ПЕРСПЕКТИВНОСТИ НОВЫХ ФОРМАТОВ МЕЖДУНАРОДНЫХ КОМПЛЕКСНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ (ПО ТИПУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР)

*Ермакова К.С., студент, ermakovaxencka@yandex.ru
Шарманова Е.Д., магистрант, sharmanova2002@mail.ru
Петров Н.Ю., к.п.н., доцент, petrov-yu@mail.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В исследование анализируются данные полученные в ходе проведенного опроса российских высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта на предмет изучения их мнений по поводу перспективности тех или иных форматов комплексных соревнований (по типу Олимпийских игр) проводимых или планируемых в будущем нашей страной.

Ключевые слова: высококвалифицированные спортсмены, комплексные соревнования, новые форматы международных соревнований.

A STUDY OF THE OPINIONS OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES ON THE PROSPECTS OF NEW FORMATS OF INTERNATIONAL COMPLEX COMPETITIONS (BY OLYMPIC GAMES)

*Ermakova K.S., student, ermakovaxencka@yandex.ru
Sharmanova E.D., Master's degree student, sharmanova2002@mail.ru
Petrov N.Yu., PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor, petrov-yu@mail.ru
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The study analyzes the data obtained during a survey of Russian highly qualified athletes specializing in various sports in order to study their opinions on the prospects of certain formats of complex competitions (like the Olympic Games) conducted or planned in the future by our country.

Keywords: highly qualified athletes, complex competitions, new formats of international competitions.

Актуальность. Отстранение российских спортсменов от участия в международных соревнованиях, включая Олимпийские игры, оказывает негативное влияние на развитие спорта высших достижений в нашей стране. В связи с данной ситуацией создаются предпосылки для формирования альтернативных комплексных международных соревнований, с целью исключения полной изоляции отечественных спортсменов от возможности соревноваться с мировыми лидерами в различных видах спорта. Предполагается, что данные меры поспособствуют преодолению кризисных моментов, сложившихся в настоящее время в отечественном спорте высших достижений. Но на практике, проведение различных новых форматов комплексных международных соревнований, не всегда способствуют решению одной из важнейших задач, а именно, развитие спорта высших достижений.

Цель исследования: на основе изучения мнений высококвалифицированных спортсменов разработать рекомендации по организации международных комплексных соревнований, способствующих развитию спорта высших достижений в России.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы [1-4] и интернет источников, анкетирование (на базе Google форм).

Обсуждение проблемы: в ходе проведенного анкетирования, на данном этапе исследования нами было опрошено 29 высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта (триатлон – 38%; лёгкая атлетика – 34%; гребля – 17%; плавание – 10%). МС – 65% опрошенных, КМС – 21%, и МСМК – 14%.

В результате анкетирования было установлено, что к основным мотивирующим факторам, заставляющих спортсменов продолжать тренироваться в условиях санкций и отстранения от крупнейших международных турниров следует относить: «любовь к спорту» – 90%; «деньги» – 31%; «преданность сборной команде» – 21%; «любовь к родине/стране» – 14%.

При этом у 72% опрошенных спортсменов никогда не возникало желание поменять гражданство и выступать за другую страну. У остальных 28% такое желание возникало по ряду причин:

- из-за отсутствия возможности выступать в соревнованиях мирового масштаба (17%);
- из-за невысокой спортивной конкуренции (7%);
- из-за напряженной политической ситуации (7%);
- в начале действия санкций (3%).

Далее мы произвели анализ отношения спортсменов к проведенным в 2024 году в Казани Играм БРИКС, опрос показал, что 28% опрошенных являлись участниками данных игр, из них 17% стали победителями и призерами:

- 3% призовое место в одной дисциплине;
- 7% призовое место в нескольких дисциплинах;
- 3% победители в одной дисциплине;
- 3% победители в нескольких дисциплинах.

Также, в ходе анализа полученных данных было выявлено, что 45% респондентов готовились к «Играм Дружбы 2024», причем 14% спортсменов находились на тот момент на «пике» спортивной формы.

Невзирая на всю сложность международной обстановки, большинство спортсменов (62%) ждут проведения «Игр Дружбы», по 14% опрошенных спортсменов считают, что участие в них является возможностью реализовать свой спортивный потенциал и возможностью конкурировать со спортсменами из других стран.

Далее нами было выявлено, что 97% опрошенных полностью согласны с тем, что существует необходимость в проведении нашей страной различных открытых международных комплексных спортивных соревнований с целью исключения полной изоляции отечественных спортсменов от возможности соревноваться с мировыми лидерами в различных видах спорта.

Большинство опрошенных спортсменов (72%) считают, что наиболее интересным и перспективным с точки зрения спорта высших достижений новым форматом международных комплексных соревнований (по типу Олимпийских игр) смогут стать Игры БРИКС, на наш взгляд данный выбор спортсменов обоснован участием спортсменов в данных играх и даже, не смотря на, порой низкий уровень конкуренции, это были действительно международные игры. За Всемирные Игры Дружбы выступили 65% респондентов, 34% опрошенных считают, что Спартакиады могут стать наиболее перспективными международными комплексными соревнованиями. Также, 17% высказались за Игры стран СНГ и Универсиады, по 10% за Игры стран ШОС и Игры Будущего. Примечательно, что 3% ответили, что Олимпиада навсегда останется верхней точкой спортивной карьеры.

Анализ данных проведенного анкетирования показал, что 100% опрошенных спортсменов говорят о необходимости проведения на постоянной основе новых форматов комплексных международных соревнований, а также о том, что их проведение может стать отличным средством поддержания международных связей между спортсменами, а также решающим стимулом для дальнейшего развития спорта высших достижений в нашей стране.

Заключение. Таким образом, на основе анализа мнений высококвалифицированных спортсменов о перспективности новых форматов международных комплексных соревнований (по типу олимпийских игр) можно сделать предварительные выводы:

1. Существует необходимость организации в России различных открытых международных комплексных спортивных соревнований, чтобы избежать полной изоляции высококвалифицированных спортсменов от возможности конкурировать с мировыми лидерами в различных спортивных дисциплинах.

2. Проведенный анализ показывает, что, спортсмены относят Игры БРИКС и Всемирные игры Дружбы, к наиболее прогрессивным и привлекательным форматам комплексных соревнований, приближенных по своей структуре и концепции к Олимпийским играм.

3. Регулярное проведение международных соревнований новых форматов, подобных Олимпийским играм может служить эффективным и успешным средством для поддержания связей между спортсменами из различных стран.

Библиографический список:

1. Ермакова, К.С. Всемирные Игры Дружбы как перспективный компонент системы спортивной подготовки высококвалифицированных российских спортсменов / К.С. Ермакова, Е.Д. Шарманова, Н.Ю. Петров // Подготовка спортивного резерва: передовые практики содружества: сборник материалов Международной научно-практической конференции (14 декабря 2023 года) / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2024 – С. 22-25. ISBN 978-5-6049848-4-0

2. Ермакова, К.С. Анализ перспективности игр БРИКС как компонента системы духовно-нравственного и патриотического воспитания молодежи в сфере спорта / К.С. Ермакова, Е.Д. Шарманова, Н.Ю. Петров // Спорт, этика, политика: сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (45 лет со дня основания академии) / [под ред. А.В. Сысоева и др.]. – Москва: Издательство ООО «РИТМ», 2024. – С. 91-94. ISBN 978-5-00208-088-5

3. Петров, Н.Ю. Спартакиады – пережиток советского прошлого или необходимость современной России / Н.Ю. Петров, Е.Д. Шарманова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). – С. 357-360.

4. Шарманова, Е.Д. Новые форматы спортивных соревнований в современной России: проблемы и перспективы / Е.Д. Шарманова, Н.Ю. Петров // Подготовка олимпийского резерва: спортивно-педагогические, медико-биологические и управленческие аспекты: сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции (14 июня 2023 года). - Часть 1 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023. – С. 243-247. ISBN 978-5-6047160-9-0

**ОПТИМАЛЬНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ РЕАЛИЗАЦИИ
МАКСИМАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ У
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ В СПРИНТЕ НА
ЧЕМПИОНАТАХ МИРА И ОЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ИГРАХ В ПЕРИОД
С 2001 ГОДА ПО 2025 ГОД**

*Ершова М. О., студент, madam.ershova.04@mail.ru,
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,
Москва, Россия*

Проведен сравнительный анализ возрастной результативности у женщин в лыжных гонках на чемпионатах мира (ЧМ) и Олимпийских зимних играх (ОЗИ) в индивидуальном спринте. Определена динамика среднего возраста победителей и призеров на ЧМ и ОЗИ. В данной работе применялся анализ литературных источников, анализ протоколов соревнований чемпионатов мира и Олимпийских зимних игр по лыжным гонкам в период с 2001 г. и 2025 г., проводимых международной федерации лыжного спорта и сноуборда (FIS), методы математико-статистической обработки данных. Представленные методы позволили определить возраст победителей и призеров среди женщин в дисциплине спринт на ЧМ и ОЗИ по лыжным гонкам в период с 2001 г. и 2025 г., что в дальнейшем позволило получить индивидуальные и групповые модельные возрастные характеристики победителей и призеров на самых значимых спортивных мероприятиях. Выявлена тенденция к увеличению возраста победителей и призеров у женщин. Проанализировано 19 протоколов шести ОЗИ (2002/06/10/14/18/22) и тринадцати ЧМ (2001/03/05/07/09/11/13/15/17/19/21/23/25) за исследуемый период, выявлена результативность 57 победителей и призеров среди женщин.

Ключевые слова: возраст, женщины, лыжные гонки, победитель и призер чемпионата мира и Олимпийских зимних игр, результативность, спринт.

**OPTIMAL AGE LIMITS FOR THE REALIZATION OF MAXIMUM
ACHIEVEMENT OPPORTUNITIES FOR HIGHLY QUALIFIED SPRINT SKIERS
AT THE WORLD CHAMPIONSHIPS AND OLYMPIC WINTER GAMES IN THE
PERIOD FROM 2001 TO 2025**

*Ershova M.O., student, madam.ershova.04@mail.ru,
Russian university of sport «GTSOLIFK»,
Moscow, Russia*

Abstract a comparative analysis of age-related performance in women's cross-country skiing at the World Championships and the Olympic Winter Games in individual sprint was conducted. The dynamics of the average age of winners and prize-winners at the World Championships and the Olympic Winter Games was determined. This work used an analysis of literary sources, an analysis of competition protocols of the World Championships and the Olympic Winter Games in cross-country skiing in the period from 2001 to 2025, held by the International Ski and Snowboard Federation (FIS), and methods of mathematical and statistical data processing. The presented methods made it possible to determine the age of winners and prize-winners among women in the sprint discipline at the World Championships and the Olympic Winter Games in cross-country skiing in the period from 2001 to 2025, which subsequently made it possible to obtain individual and group model age characteristics of winners and prize-winners at the most significant sporting events. A tendency towards an

increase in the age of winners and prize-winners among women was revealed. Nineteen protocols of six OGIs (2002/06/10/14/18/22) and thirteen World Championships (2001/03/05/07/09/11/13/15/17/19/21/23/25) were analyzed for the study period, and the performance of 57 winners and prize-winners among women was identified.

Key words: age, women, cross-country skiing, winner and medalist of the World Championship and the Olympic Winter Games, performance, sprint

Введение. Спринт является одним из самых зрелищных и захватывающих дисциплин в лыжных гонках. Впервые индивидуальный спринт был представлен в 2001 году на чемпионате мира в Лахти. В процессе эволюции дисциплин в лыжных гонках в программу XIX Олимпийских зимних игр 2002 года впервые был включен индивидуальный спринт. Особенностью данной дисциплины является многотуровый формат ее проведения, что предъявляет особые требования к подготовке спортсменов [1]. Продолжительность восстановительных периодов между квалификацией и ¼ финала составляет в среднем 1,5-2 часа. Далее интервал между турами сокращается до 20-35 минут между ¼ и ½ финала, а между ½ и финалом составляет 15-20 минут в зависимости от номера забега [2]. Именно количество повторений и время восстановительного периода обеспечивают существенное отличие лыжного спринта и предъявляют особые требования к физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в спринтерских видах гонок [3]. На данный момент единственной олимпийской чемпионкой из России является Юлия Чепалова, она завоевала золотую медаль в 2002 г. в Солт-Лейк-Сити.

Цель исследования: выявить оптимальные возрастные диапазоны реализации максимальных достиженческих возможностей у высококвалифицированных лыжниц-гонщиц в спринте на ЧМ и ОЗИ в период с 2001 по 2025 гг.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, математико-статистические методы обработки результатов исследования с использованием компьютерного программного обеспечения.

Методика: исследование научно-методической литературы и применение математико-статистических методов позволило выделить индивидуальные и групповые модельные возрастные характеристики для победителей и призеров самых значимых спортивных событий, а также определить тенденцию к увеличению возраста победителей и призеров у женщин.

Результаты исследования. В таблице 1 представлен анализ результатов женщин в дисциплине «спринт» в период с 2001 по 2025 гг. на ОЗИ и ЧМ позволил выявить, что из 19-и возможных золотых медалей у сборной России всего одна (ОЗИ-2002 г. – Юлия Чепалова), и три бронзовых медали (ЧМ-2001 г. – Юлия Чепалова, ОЗИ-2006 г. – Сидько Алена, ОЗИ-2018 г. – Ступак (Белорукова) Юлия).

Таблица 1. – Победительницы и призеры в дисциплине спринт на чемпионатах мира и Олимпийских зимних играх по лыжным гонкам в период с 2001 г. по 2025 г.

место соревнова ние	Женщины		
	Золото	Серебро	Бронза
ЧМ-2001	P Muranen (FIN)	K Venalainen (FIN)	Ю. Чепалова (Россия)
ОЗИ-2002	Ю. Чепалова (Россия)	E Sachenbacher (GER)	A Moen (NOR)
ЧМ-2003	M Bjoergen (NOR)	C Kuenzel (GER)	H Pedersen (NOR)
ЧМ-2005	E Oehrstig (SWE)	L Andersson (SWE)	S Renner (CAN)

Продолжение таблицы 1			
ОЗИ-2006	C Crawford (CAN)	C Kuenzel (GER)	А. Сидько (Россия)
ЧМ-2007	A Jacobsen (NOR)	P Majdic (SLO)	V Kuitunen (FIN)
ЧМ-2009	A Follis (ITA)	K Randall (USA)	P Muranen (FIN)
ОЗИ-2010	M Bjoergen (NOR)	J Kowalczyk (POL)	P Majdic (SLO)
ЧМ-2011	M Bjoergen (NOR)	A Follis (ITA)	P Majdic (SLO)
ЧМ-2013	M Bjoergen (NOR)	I Ingemarsdotter (SWE)	M Falla (NOR)
ОЗИ-2014	M Falla (NOR)	I Oestberg (NOR)	V Fabjan (SLO)
ЧМ-2015	M Bjoergen (NOR)	S Nilsson (SWE)	M Falla (NOR)
ЧМ-2017	M Falla (NOR)	J Diggins (USA)	K Randall (USA)
ОЗИ-2018	S Nilsson (SWE)	M Falla (NOR)	Ю. Ступак (Россия)
ЧМ-2019	M Falla (NOR)	S Nilsson (SWE)	M Eide (NOR)
ЧМ-2021	J Sundling (SWE)	M Falla (NOR)	A Lampic (SLO)
ОЗИ-2022	J Sundling (SWE)	M Dahlqvist (SWE)	J Diggins (USA)
ЧМ-2023	J Sundling (SWE)	E Ribom (SWE)	M Dahlqvist (SWE)
ЧМ-2025	J Sundling (SWE)	K Skistad (NOR)	N Faehndrich (SWI)

В таблице 2 представлен анализ достижений лыжниц-гонщиц национальных сборных команд на 13-ти чемпионатах мира и 6-ти Олимпийских зимних игр по лыжным гонкам в дисциплине спринт в период с 2001 г. по 2025 г., который позволил подвести итог по количеству завоеванных медалей золотого, серебряного и бронзового достоинства. Победителями и призёрами соревнований у женщин стали представительницы 11-ти стран. Большинство золотых медалей (79%) выиграны спортсменками из скандинавских стран (Норвегия, Швеция), у России же составляет (5%).

Таблица 2. – Количество медалей, завоеванных спортсменками стран-участниц ЧМ и ОЗИ в индивидуальном спринте в период с 2001г. по 2025 г.

Страна	золото	серебро	Бронза	Итого	Место
Норвегия	9	4	5	18	1
Швеция	6	6	1	13	2
Словения	---	1	4	5	3
Финляндия	1	1	2	4	4
Россия	1	---	3	4	4
Германия	---	3	---	3	6
США	---	2	2	4	6
Канада	1	---	1	2	8
Италия	1	1	---	2	8
Польша	---	1	---	1	10
Швейцария	---	---	1	1	10
Всего	19	19	19	57	---

Наибольшее количество наград завоевали спортсменки сборной команды Норвегии – всего 18 медалей (9 золотых, 4 серебряных и 5 бронзовых). На втором месте по количеству завоеванных наград находится команда Швеции – 13 медалей (6 золотых, 6 серебряных и 1 бронзовая), на третьем месте – сборная команды Словении – 5 медалей (1 серебряная и 4 бронзовых). Спортсменки сборной России занимают четвертое место с 4-я наградами, из которых одна золотая, и три бронзовых (табл. 2).

Это свидетельствует об отсутствии высокого результата российских лыжниц-гонщиц в дисциплине спринт по лыжным гонкам на главных стартах (табл. 2).

Среди лыжниц, представляющих элиту лыжных гонок, Пирьё Муранен (Pirjo Muranen, Финляндия) стала самой юной обладательницей золотой медали, выиграв ее на ЧМ в Лахти в 2001 году в возрасте всего 19 лет. В то же время Марит Бьёрген (Marit Bjørgen, Норвегия) завоевала титул чемпионки в 32 года на ЧМ в Валь-ди-Фьемме в 2013 году. Также стоит отметить, что возрастной рекорд среди медалисток принадлежит Хильде Педерсен (Hilde G Pedersen, Норвегия), которая завоевала бронзовую награду на ЧМ в Валь-ди-Фьемме в 2003 году, будучи в возрасте 38-и лет (табл.3).

Примечательно, что в дисциплине спринт по лыжным гонкам на чемпионатах мира и Олимпийских зимних играх в период с 2001 г. и 2025 г. минимальное среднее значение возраста среди женщин достигло $23 \pm 3,6$ лет на ЧМ в 2001 г., когда данная дисциплина только появилась, а максимальное среднее значение возраста составило $31 \pm 1,5$ лет на ЧМ в 2011 г.

Таблица 3. – Возраст женщин, которые стали победительницами и призерами ЧМ и ОЗИ по лыжным гонкам в период с 2001 г. по 2025 г.

Ранг соревнования	Женщины, возраст			X _{ср} ±σ
	Занятое место			
	1	2	3	
ЧМ-2001	19	26	24	23±3,6
ОЗИ-2002	25	21	34	27±6,7
ЧМ-2003	22	25	38	28±8,5
ЧМ-2005	26	23	28	26±2,5
ОЗИ-2006	22	28	26	25±3,1
ЧМ-2007	20	27	30	26±5,1
ЧМ-2009	31	26	27	28±2,6
ОЗИ-2010	29	27	30	29±1,5
ЧМ-2011	30	33	31	31±1,5
ЧМ-2013	32	27	22	27±5
ОЗИ-2014	23	23	28	25±2,9
ЧМ-2015	34	21	24	26±6,8
ЧМ-2017	26	25	34	28±4,9
ЗОИ-2018	24	27	23	25±2,1
ЧМ-2019	28	25	29	27±2,1
ЧМ-2021	26	30	25	27±2,6
ОЗИ-2022	27	27	30	28±1,7
ЧМ-2023	28	25	28	27±1,7
ЧМ-2025	30	26	29	28±2,1

Динамика среднего возраста победителей и призеров чемпионата мира и Олимпийских зимних игр в период с 2001 г. по 2025 г. у лыжниц-гонщиц в дисциплине «спринт» отображена на рисунке 1. В исследуемой дисциплине было проанализировано 19 протоколов, из них 13-ть пришлось на чемпионаты мира, и 6-ть на Олимпийские зимние игры.

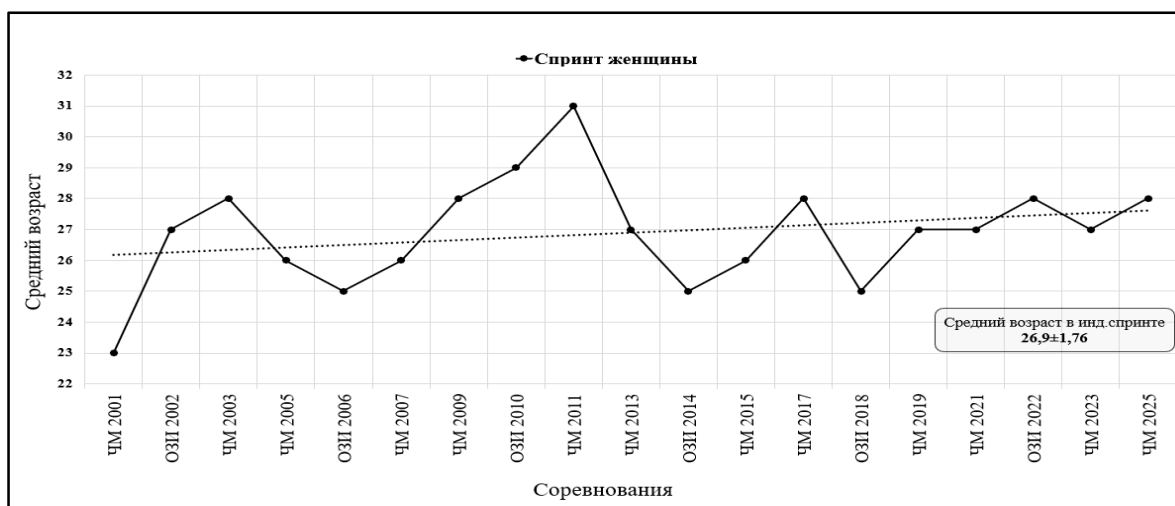


Рисунок 1 - Динамика среднего возраста у женщин, победителей и призеров в ЧМ и ОЗИ в индивидуальном спринте в период с 2001 г. по 2025 г.

Выявленные значения среднего возраста победительниц и призеров ЧМ и ОЗИ в период с 2001 г. по 2025 г. позволили построить линию тренда, благодаря которой мы видим увеличение среднего возраста у женщин в дисциплине спринт, из чего мы делаем выводы о снижении конкуренции в этой соревновательной группе. За весь рассматриваемый период средний возраст в дисциплине спринт составил $26,9 \pm 1,76$ лет (рис.1).

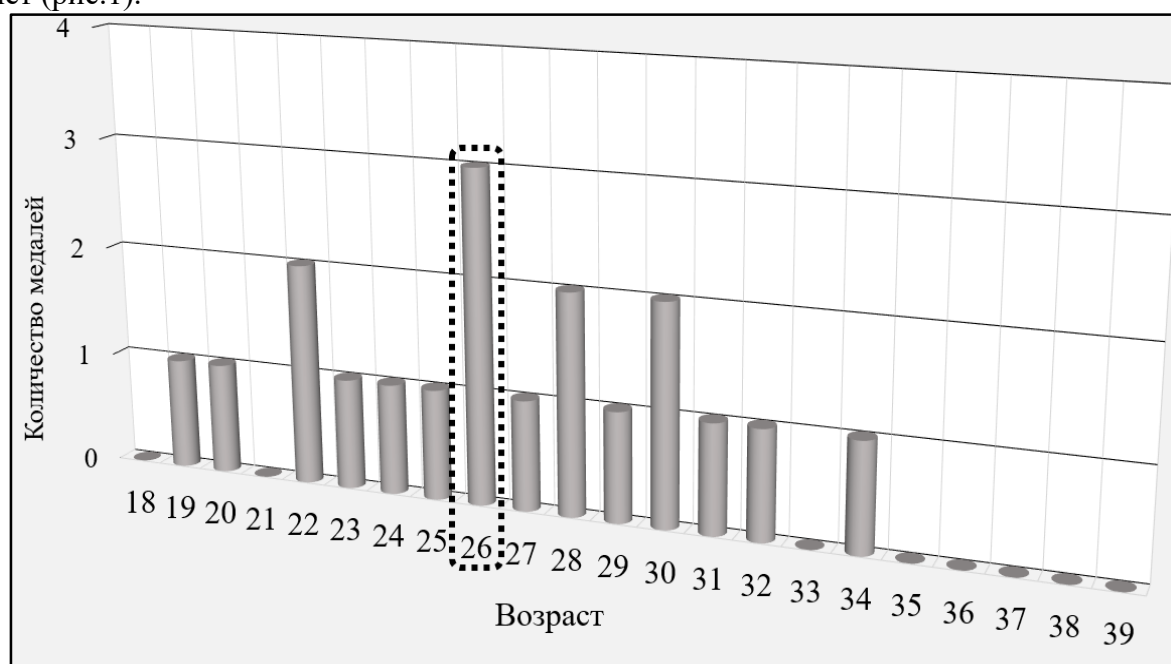


Рисунок 2 – Результативность лыжниц-гонщиц по золотым медалям в спринте

Проведенный анализ позволил зафиксировать наибольшее количество золотых медалей, завоеванных в спринте в возрасте 26 лет следующими спортсменками: из Швеции Эмели Эрстиг (Emelie Oehrstig) на ЧМ в 2005г. и Йонны Сундлинг (Jonna Sundling) на ЧМ в 2021 г., из Норвегии Майкен Касперсен Фалла (Maiken Caspersen Falla) на ЧМ в 2017 г. Самой молодой спортсменкой золото было выиграно в 19 лет Пирьё Муранен (Pirjo Muranen, Финляндия) на ЧМ в 2001 г., а самый максимальный возраст победительницы в спринте Марит Бьёрген (Marit Bjoergen, Норвегия) зафиксирован в 34 года на ЧМ в 2015 г. (рис. 2).

Выводы:

К основным результатам исследования относятся: определена динамика распределения золотых медалей в зависимости от возраста спортсменок, при этом наивысший показатель был зафиксирован у женщин в возрасте 26 лет в спринте; выявлена общая нарастающая тенденция повышения среднего возраста у высококвалифицированных лыжниц-гонщиц в спринте; зафиксированы возрастные характеристики спортсменок, представляющих элиту лыжных гонок в дисциплине спринт: в период с 2001 г. по 2025 г. средний возраст у женщин составил $26,9 \pm 1,76$ лет ($V_{к.в.} - 6,5 \%$), при этом минимальный возраст – 19 лет, максимальный – 38 лет.

Библиографический список:

1. Баталов, А. Г. Соревновательная деятельность лыжников-гонщиков в индивидуальном спринте на XXIII Олимпийских играх 2018 г. / А. Г. Баталов, М. Е. Бурдина, А. В. Лунина, И. А. Безгин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 2. – С. 34–38.
2. Бурдина, М. Е. Специфика соревновательной деятельности в лыжном спринте / М. Е. Бурдина // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. (25-28 апр. 2017 г.) / Смолен. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2017. – С. 39–47.
3. Колыхматов, В. И. Отличительные особенности лыжного спринта от традиционных соревнований по лыжным гонкам / В. И. Колыхматов, Н. А. Щелканов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7. – С. 92.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ В ПЕРИОД ИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВОЗРАСТЕ 21 ГОДА

*Ершова С. О., студент, ershovamadam197545@mail.ru,
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
Россия, Москва*

В статье представлен сравнительный анализ системы соревнований отечественных спортсменок в возрасте 21-го года, выступающих на международной арене и на российских стартах, в связи с отстранением команды сборной России с февраля 2022 года от участия в международных соревнованиях. Специалисты отмечают, что стремление к возможно более широкому использованию соревновательной практики является одной из отличительных черт современного спорта. Формы тренировки, моделирующие условия соревнований и сами соревнования, создают предпосылки, необходимые для достижения высоких результатов. Следствием отсутствия возможности участвовать в необходимом количестве соревнований, является недостаточно полная адаптация спортсмена к факторам соревновательной ситуации и в связи с этим, закономерное снижение эффективности соревновательной деятельности[4].

Задача исследования: провести анализ соревновательной практики лыжниц-гонщиц с участием только внутри страны и на международной арене.

Ключевые слова: высококвалифицированные лыжницы-гонщицы, лыжные гонки, соревновательная практика, соревновательная деятельность.

COMPETITIVE PRACTICE OF HIGHLY QUALIFIED SKI RACERS DURING THEIR ACTIVITY AT THE AGE OF 21

*Ershova S.O., student, ershovamadam197545@mail.ru,
Russian university of sport «GTSOLIFK»
Moscow, Russia*

The article analyzes of the competition system of domestic female athletes aged 21 years, competing in the international arena and competing only in Russian starts due to the suspension of the Russian national team from February 2022, was conducted. Experts note that the desire for the widest possible use of competitive practice is one of the distinctive features of modern sports. Forms of training that simulate competition conditions and the competitions themselves create the prerequisites necessary for achieving high results. The consequence of the inability to participate in the required number of competitions is the insufficiently complete adaptation of the athlete to the factors of the competitive situation and, in connection with this, a natural decrease in the effectiveness of competitive activity. Objective of the study: to analyze the competitive practice of cross-country skiers with participation in starts only within the country and with access to the international arena.

Keywords: highly qualified female skiers, cross-country skiing, competition system, competitive activities

Введение. В теории спорта проблема построения эффективных систем соревнований занимает одно из центральных мест [1, 3]. Зачастую тренеры предлагают спортсменам участвовать во всех стартах официального календаря соревнований. Спортсмены, не ограничивая себя от участия в большом количестве соревнований в соревновательном периоде, противоречат закономерностям становления спортивной формы по Л. П. Матвееву.

Модели соревновательной практики, достижение которых связано с выходом спортсменов на уровень заданного результата, являются системообразующим фактором, который определяет структуру и содержание процесса специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства [2].

Основной целью в многолетней системе подготовки спортсмена является достижение наивысшего уровня спортивной формы к соревнованиям. В данном исследовании анализируется соревновательная практика олимпийской чемпионкой Натальи Терентьевой (Непряевой) в возрасте 21 года и чемпионки Мира среди юниоров Дарьи Непряевой в возрасте 21 года.

Цель исследования – сравнить характеристики соревновательной практики в возрасте 21 года сильнейших спортсменок России с участием на международных стартах и выступлений только на российских стартах, в связи с отстранением российских атлетов от Международных соревнований с февраля 2022 года.

Главными информационными источниками при исследовании соревновательной практики лыжниц-гонщиц высокой квалификации являлись официальные сайты Федерации лыжных гонок России – ФЛГР <https://flgr.ru> и сайт Международной федерации лыжного спорта и сноуборда (FIS) – <https://fis-ski.com>. В ходе работы анализировались качественные и количественные характеристики соревновательной практики олимпийской чемпионки Натальи Терентьевой (Непряевой) и чемпионки Мира среди юниоров Дарьи Непряевой в процессе их соревновательной деятельности в возрасте 21 года. Всего проанализировано 57 протоколов за соревновательный период спортивных сезонов 2016-2017 гг. и 2023-2024 гг.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анализ протоколов соревнований, методы математико-статистической обработки данных.

Методика. Анализ литературных источников позволил сформулировать задачи исследования и определить актуальность темы исследования. В соответствии с поставленной целью исследования был проведен анализ соревновательной практики олимпийской чемпионки Натальи Терентьевой (Непряевой) и чемпионки Мира среди юниоров Дарьи Непряевой.

Результаты исследования:

Согласно таблице 1 в индивидуальную соревновательную практику Натальи Терентьевой (Непряевой) вошли следующие дисциплины: спринт, гонка с раздельным стартом на дистанциях 5, 10, 15 км, гонка с масс-стартом на дистанции 30 км.

Таблица 1 – Соревновательная практика Натальи Терентьевой в сезоне 2016-2017 г. в составе сборной команды страны в возрасте 21 года

Классический стиль	Занятое место	Свободный стиль	Занятое место
Международные соревнования			
Спринт	3	Спринт	55
Спринт	24	Спринт	33
Спринт	20	Спринт	49
Инд. гонка 5 км	6	Спринт	14
Инд. гонка 10 км	19	Спринт	35
Инд. гонка 10 км	37	Инд. гонка 10 км	53
Инд. гонка 10 км	11	Инд. гонка 10 км	44
Масс-старт 30 км	2		
$\bar{x} \pm \sigma$	15±12	$\bar{x} \pm \sigma$	40±14
Всероссийские соревнования			
Спринт	3	Спринт	1
Спринт	5	Инд. гонка 10 км	13

*без командных гонок и скиатлона

Анализ протоколов международных и всероссийских соревнований позволил нам выявить, соревновательную практику Натальи Терентьевой в сезоне 2016-2017 гг., которая состояла из 24 стартов, из которых 15 – международных, 9 – всероссийских. Анализ международных соревнований позволил определить среднюю результативность по занятому месту в дисциплинах классическим стилем, которая составляла в среднем 15±12, а свободным стилем – 40±14. Из этих данных, мы делаем вывод о предрасположенности данной спортсменки к классическому стилю. Несмотря на то, что Наталья являлась в сезоне 2016-2017 гг. одним из лидеров в сборной команде страны результативность в свободном стиле также снижена.

В таблице 2, приведены количественные характеристики соревновательной практики Натальи Терентьевой. Исходя из этой таблицы, мы видим, что у Натальи в сезоне 2016-2017 гг. всего было 24 старта из которых 50 процентов приходится на Этап Кубка Мира по лыжным гонкам. По таблице 2 отражено, что Наталья всего раз участвовала в дисциплине скиатлон, который проводился на финале Кубка России. Отмечаем, что Наталья Терентьева принимала участие в командных гонках всего 2 раза и обе пришлись на Этапы Кубка Мира. Максимальное количество дисциплин на соревнованиях, где Наталья принимала участие составило – 8, которые проводились на Этапе Кубка Мира, а наименьшее количество дисциплин пришлись на всероссийские старты.

Таблица 2 – Количественные характеристики соревновательной практики Натальи Терентьевой в возрасте 21 года (сезон 2016-2017 гг.)

Соревнования	КОЛИЧЕСТВО					F	C	SK
	Этапов	Стартов	Командных гонок	Индивидуальных гонок	Дисциплин			
FIS	2	4	-	4	4	1	3	-
ЭКМ	7	12	2	10	8	6	4	-
ВС	1	2	-	2	2	-	2	-
ФКР	1	3	-	3	3	2	-	1
ЧР	1	3	-	3	3	1	2	-

Примечание: соревнования FIS – международной федерации лыжного спорта и сноуборда, ЭКМ – этапы Кубка мира, ВС – Всероссийские соревнования, ФКР – финал Кубка России, ЧР – Чемпионат России, F – свободный стиль, C – классический стиль, SK – скиатлон

Данные соревновательной практики Дарьи Непряевой в сезоне 2023-2024 гг. показаны на таблице 3, которая состояла из 26 индивидуальных стартов. На таблице 3 наглядно видно, что у Дарьи Непряевой лучшие результаты и большинство индивидуальных гонок приходятся на классический стиль. В этой таблице показано среднее значение по занятым местам. Для классического стиля: среднее значение – 6, стандартное отклонение – 5.

Для свободного стиля: среднее значение – 13, стандартное отклонение – 6. Результаты также показывают широкий разброс и указывают на более низкие результаты по сравнению с классическим стилем.

Таблица 3 – Соревновательная практика Дарьи Непряевой в сезоне 2023-2024 г. в составе сборной команды страны в возрасте 21 года

Классический стиль	Место	Свободный стиль	Место
Спринт	3	Спринт	6
Спринт	5	Спринт	21
Спринт	7	Спринт	4
Спринт	2	Спринт	3
Спринт	18	Инд гонка 5 км	20
Спринт	4	Инд гонка 10 км	17
Спринт	3	Инд гонка 10 км	18
Спринт	2	Инд гонка 10 км	12
Инд гонка 5 км	4	Инд гонка 10 км	19
Инд гонка 5 км	10	Инд гонка 10 км	15
Инд гонка 10 км	12	Инд гонка 10 км	8
Инд гонка 10 км	9	Инд гонка 10 км	11
Масс-старт 20 км	1		
Масс-старт 50 км	8		
$\bar{x} \pm \sigma$	6±5	$\bar{x} \pm \sigma$	13±6

*без командных гонок и скиатлона

Представленные количественные характеристики соревновательной практики высококвалифицированной лыжницы-гонщицы Дарьи Непряевой в таблице 4. В сезоне 2016-2017 гг. она приняла участие в 30 стартах. В основном Дарья участвовала в

индивидуальных гонках, где провела 9 соревнований классическим стилем и 13 – свободным стилем. Также она выходила на старт в дисциплине скиатлон 3 раза, как показано в таблице 4.

Таблица 4 – Количественные характеристики соревновательной практики Дарьи Непряевой в возрасте 21 года (сезон 2023-2024 гг.)

Соревнования	КОЛИЧЕСТВО					F	C	SK
	Этапов	Стартов	командных гонок	индивиду гонок	дисциплин			
ВС	2	3	-	3	2	1	2	-
ЭКР	6	15	-	15	6	7	6	2
ВСС	1	5	2	3	5	-	2	1
ПР	1	3	1	2	3	-	2	-
ЧР	1	4	2	2	4	1	1	-

Примечание: ВС – всероссийские соревнования, ЭКР – Этап Кубка России, ВСС – Всероссийская спартакиада студентов, ПР 21-23 – Первенство России, ЧР – Чемпионат России, F – свободный стиль, C – классический стиль, SK – скиатлон

Исходя из данных, мы видим, что наибольшее количество стартов у Дарьи Непряевой пришлось на Этапы кубка России, что включали в себя 6 этапов, где в общем составило 15 стартов. Хочется отметить, что на Этапах Кубка России Дарья Непряева не принимала участие в командных гонках.

В таблице 2 представлен объём соревновательной практики Натальи Терентьевой в возрасте 21 года. В первую очередь было выявлено, что наибольшее количество стартов составило в два раза больше, то есть 16. В сезоне 2016-2017 у Натальи Терентьевой всего было зафиксировано 24 старта, в которых она принимала участие. Исходя из данных, представленных в таблице 1, можно заметить, что в этом возрасте Наталья демонстрирует лучшие результаты в гонках классическим стилем. Средняя результативность на международных соревнованиях по занятым местам в классическом стиле составляет 15 ± 12 , тогда как в свободном стиле она значительно возрастает и достигает 40 ± 14 . На всероссийских стартах средняя результативность Натальи Терентьевой по занятым местам в классическом стиле составляет 3 ± 2 , а в свободном стиле – 13 ± 12 . На всероссийских стартах у Натальи Терентьевой средняя результативность по занятым местам в классическом стиле передвижения составляет 3 ± 2 , а в свободном стиле составляет 13 ± 12 .

Соревновательная практика Дарьи Непряевой, в отличие от практики Натальи Терентьевой, была осуществлена исключительно на всероссийских соревнованиях из-за отстранения сборной России от международных турниров с февраля 2022 года.

Согласно данным, представленным в таблице 4, можно сделать вывод, что анализ соревновательной практики показал, что Дарья Непряева приняла участие в наибольшем количестве стартов на Этапах Кубка России, составивших 15 стартов. В сезоне 2023-2024 соревновательная практика у Дарьи Непряевой составило 30 стартов, из которых 15 стартов пришлось на Этапы Кубка России. Благодаря таблице 3, мы видим, что у Дарьи Непряевой прослеживается такая же тенденция к классическому стилю передвижения, как у её родной сестры Натальи Терентьевой (Непряевой). У Дарьи среднее значение по количеству занятых мест в классическом стиле составляет 6 ± 5 , а свободным стилем число увеличивается в два раза, что составляет 13 ± 6 .

Подводя итоги можно сделать вывод, что обе спортсменки в этом возрасте достигают наилучших результатов в классическом стиле. Также хочется отметить, что большинство гонок у обеих лыжниц-гонщиц составило свободным стилем – это связано с календарем спортивных соревнований.

Вывод: выявлены две успешные модели соревновательной практики лыжниц-гонщиц, одна из них только на Всероссийских соревнованиях в связи с отстранением сборной команды России с 2022 года от участия в международных соревнованиях и другая модель, где большинство стартов приходит на международную арену.

Результаты исследования представляют собой модельные характеристики индивидуальной соревновательной практики олимпийской чемпионки и чемпионки Мира среди юниоров и могут быть использованы при построении индивидуальной соревновательной практики в сборных командах страны.

Библиографический список:

1. Баталов, А. Г. Соревновательная практика в многолетней системе подготовки трёхкратного чемпиона Олимпийских игр 2022 года (КНР, Пекин) Александра Большунова / А. Г. Баталов, М. Е. Бурдина, Ду Фэнкуй // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – № 2. – С. 50–56.

2. Гололобов, А. А. Оценка соревновательной деятельности лыжников-гонщиков А. А. Гололобов, В. С. Мартынов // Проблемы моделирования соревновательной деятельности. – 2005. – № 8. – С. 36–44.

3. Красников, А. А. Общая теория спортивных соревнований : проблемы и опыт их решения : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Красников Андрей Андреевич. – М., 2007. – 51 с.

4. Терёхин, А. М. Соревновательная практика как элемент развития лыжных гонок и её современные тенденции / А. М. Терёхин // Омский научный вестник. – 2006. – № 4. – С. 10–15.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК СПОСОБ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАНИЙ О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Жукова А.А., студент alina.ostashkov@gmail.com

Титаренко Ю.А., к.п.н., доцент.

Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России

Санкт-Петербург, Россия

В статье рассматривается актуализация физического воспитания и спортивной подготовки студентов как ключевых факторов формирования здорового образа жизни, а также повышения физической активности молодежи. Выявленные проблемы, такие как низкая мотивация и недостаток знаний о здоровом образе жизни, ведут к негативным привычкам и ухудшению здоровья студентов. Исследование опирается на труды ученых, исследовавших вопросы физического воспитания. Применяется диалектический подход, позволяющий оценить роль физического воспитания в образовательных учреждениях. Результаты показывают, что физическое воспитание не только развивает физические качества, но и формирует осознанное отношение к здоровью, что особенно важно в условиях современных вызовов. Подчеркивается необходимость внедрения знаний о ЗОЖ и доступных спортивных мероприятий для формирования здоровых привычек и улучшения качества жизни студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, знания, студенты, физическая культура, физическое воспитание.

PHYSICAL EDUCATION OF MODERN YOUTH AS A MEANS OF STRENGTHENING KNOWLEDGE ABOUT HEALTH

Zhukova A.A., student, alina.ostashkov@gmail.com

Titarenko Y.A., PhD, Associate Professor.

*St. Petersburg University of the Ministry of Emergency Situations of Russia
Saint Petersburg, Russia*

The article considers the actualization of physical education and sports training of students as key factors in the formation of a healthy lifestyle, as well as increasing the physical activity of young people. The identified problems, such as low motivation and lack of knowledge about a healthy lifestyle, lead to negative habits and deterioration of students' health. The research is based on the works of scientists who have studied the issues of physical education. A dialectical approach is used to assess the role of physical education in educational institutions. The results show that physical education not only develops physical qualities, but also forms a conscious attitude to health, which is especially important in the context of modern challenges. The need to introduce knowledge about healthy lifestyle and accessible sports activities is emphasized in order to form healthy habits and improve the quality of life of students.

Keywords: health, healthy lifestyle, knowledge, physical education, physical education, students.

Введение Здоровье для человека самый ценный ресурс. Это залог полноценной жизни, который помогает нам ставить цели, преодолевать трудности и планировать свою жизнь. Актуализация физического воспитания и спортивной подготовки студентов в современных условиях является важной областью исследований в образовательном процессе. Физическое воспитание играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и физической активности молодежи, влияя на их академические достижения и общее качество жизни.

Теоретическая база исследуемой темы были изложены в трудах А.М. Акишин, А.О. Бадилин, А.О. Бадилин, А.О. Селиванов, Д.Н. Абрамов, Д.Н. Абрамова Е.В. Кетриш, Н.С. Гимгин. и других.

Методика работы составляет диалектический подход к научному познанию общественных процессов и правовых явлений, позволяющий изучить объект и предмет исследования как в прошлом, так и в настоящем. Также использовались методы системного, структурно-функционального анализа.

Цель исследования: изучить существующие проблемы и оценить роль физического воспитания в образовательных учреждениях для укрепления и сохранения здоровья.

Основная часть Исходя из определения Всемирной организации здравоохранения: здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия [4]. В современном мире существуют множество факторов, влияющих на здоровье человека, к ним можно отнести, экологию, генетику, образ жизни, возраст, стресс, уровень дохода, доступ к медицинским услугам и т.д. Аббревиатуру «ЗОЖ», расшифровываемую как: здоровый образ жизни, знает почти каждый. Здоровый образ жизни в студенчестве является основой для дальнейшей жизни человека. В студенчестве формируются и закрепляются привычки, отношение к своей жизни и своему здоровью, поэтому актуальность физического воспитания студентов в современном обществе не вызывает сомнений. С учетом стремительного развития технологий, изменений в образе жизни и увеличением уровня

психоэмоционального стресса, физическая активность имеет большое значение для здорового образа жизни. Физическое воспитание и спортивная подготовка играет ключевую роль в формировании не только физического, но и психологического здоровья студентов.

Образ жизни студентов имеет свои особенности, и среди них выделяются некоторые проблемы со здоровьем. Студенты большую часть времени проводят, сидя за компьютером, что негативно сказывается на их организме. Некоторые студенты, почувствовав независимость от родителей начинают курить и употреблять алкоголь. Большинство студентов мало уделяют внимание здоровой и сбалансированной пище. Студенты, проживающие самостоятельно, не умеют следить за своим питанием, так как за них это делали их родители.

В рамках данного исследования можно выделить наиболее частые ответы студентов на вопрос «каковы причины низкой физической активности среди студентов?». Рассмотрим некоторые из них:

- «зачем мне это нужно, у меня все и так хорошо» данный человек еще не столкнулся с проблемами со здоровьем, либо игнорирует их.
- «мне лень» человек не понимает последствий неправильного образа жизни
- «мне некогда» у человека в приоритете другой вид деятельности, например работа.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что отсутствие мотивации, приоритет других обязанностей, а также нехватка знаний в области здорового образа жизни препятствуют студентам заниматься своим здоровьем. Отсутствие знаний о здоровом образе жизни и о том, как физическая культура помогает здоровью человека, негативно сказывается на сохранении своего здоровья как главного аспекта жизни. На наш взгляд, физическое воспитание является одним из ключевых источников знаний о здоровом образе жизни, как в период обучения, так и в дальнейшем [1]. Отсутствие знаний о здоровом образе жизни и о том, как физическая культура способствует улучшению здоровья человека, оказывает негативное влияние на формирование здоровья как ключевого аспекта жизни. Студенты, обладая недостаточной информацией о принципах здорового образа жизни, зачастую недооценивают значение регулярной физической активности [2]. Это может привести к формированию негативных укладов жизни, таких как малоподвижность, неправильное питание и игнорирование важности психоэмоционального состояния.

Важнейшим источником осознания необходимости ведения здорового образа жизни, на наш взгляд, является физическое воспитание в образовательных учреждениях. В процессе обучения студенты получают теоретические знания и развивают практические навыки, которые способствуют формированию здоровых привычек. Занятия по физической культуре, тренировки и спортивные мероприятия служат площадкой для осознания значимости физической активности и ее влияния на общее состояние здоровья. Физическое воспитание не ограничивается развитием физических качеств, таких как сила, выносливость и гибкость. Оно также формирует целостное понимание слагаемых здоровья, которое включает в себя аспекты психического и социального благополучия.

Таким образом, необходимо актуализировать знания о здоровом образе жизни в физическом воспитании. Данный процесс может развивать мотивацию у студентов к активному образу жизни и осознанно подходить к вопросам своего здоровья. Физическое воспитание является неотъемлемой частью образовательного процесса, играя ключевую роль в формировании осознанного отношения к собственному здоровью и благополучию на протяжении всей жизни.

Результаты проведенного исследования позволяют выделить несколько ключевых факторов, оказывающих влияние на формирование здорового образа жизни. Среди них можно отметить следующие:

Первой проблемой необходимо выделить то, что студенты из-за различных причин например: своего возраста, не ощущают проблем со здоровьем и поэтому не видят необходимости в данный момент времени заботиться о нем.

Вторая, более значимая проблема для личности заключается в воздействии социальных групп и общества в целом на человека. Данный вопрос связан с воздействием различных вредных веществ (алкоголь, сигареты), которые в свою очередь вызывают зависимость. Пути решений данных проблем на наш взгляд заключается в следующих аспектах: Первым и главным инструментом является воспитание молодежи начиная с дошкольных учреждения и продолжая в университетах. Необходимо объяснять, почему важно следить за здоровьем. Обучающиеся должны осознанно подходить к вопросам здоровья. Большинство людей в возрасте жалеют о том, что не заботились о своем здоровье в юности, поэтому студенты должны понимать о том, что, ведя ЗОЖ они делают огромный вклад в свое будущее.

По мнению Гимгина Н.С. «метод «черное и белое» уже не работает. Все осознают, что курить сигареты и пить алкоголь плохо, но всё равно это делают, поэтому людям нужно ненавязчиво объяснять и показывать не только то, к чему приводит употребление вредных веществ, а то, к чему наоборот приводит здоровый образ жизни» [3].

Также необходимо создать спортивный досуг доступным для всех. У многих студентов нет денежных средств на платные абонементы в зал, и поэтому они не занимаются физической активностью.

Заключение: подводя итог вышеизложенному, следует отметить, что здоровье является не временным феноменом, а основополагающим фактором, который сохраняется на протяжении всей жизни человека. Физическое воспитание молодежи в решении проблем сохранения и укрепления здоровья будут актуальны всегда. Образовательные учреждения занимают важное место в формировании знаний о здоровом образе жизни.

Библиографический список:

1. Абрамов Д.Н., Селиванов А.О., Бадилин А.О. Современные теоретические основы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях / Д.Н. Абрамов, А.О. Селиванов, А.О. Бадилин // Ученые записки университета Лесгафта. - 2020. - № 3 (181). - С.3-6.

2. Акишин А.М., Кетриш Е.В. Здоровый образ жизни студентов в современных условиях / А.М. Акишин, Е.В. Кетриш // Физическое воспитание в укреплении и сохранении здоровья студенческой молодежи. - 2021. - С. 7-10.

3. Гимгин Н.С. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития / Н.С. Гимгин // Материалы Региональной студенческой научно-практической конференции. - 2021. - С. 35-41.

«Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)» (Принят в г. Нью-Йорке 22.07.1946) (с изм. от 24.05.1973) [Электронный ресурс]: "Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)" (Принят в г. Нью-Йорке 22.07.1946) {КонсультантПлюс}

СОВРЕМЕННЫЕ ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗОВСКОМ ОБРАЗОВАНИИ

Занькина А.Н., студент, alekdandrazankina3348@gmail.com,

Кунаева У.В., студент, ulya.kunayeva@bk.ru,

Волкова Л.М., профессор, volkovalm@bk.ru,

*Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации
имени Главного маршала авиации А.А. Новикова,
Санкт-Петербург, Россия*

В статье представлен материал по актуальности использования в процессе физического воспитания в высших учебных образовательных учреждениях современных цифровых решений, которые являются важным компонентом системы подготовки специалистов разных профилей и специальностей, в том числе авиационных профессий. В работе анализируются разные формы цифрового обучения в физической культуре и спорте, в том числе иммерсивные технологии, онлайн-образование, персонализированное цифровое обучение, интерактивные форматы для развития коммуникативных навыков, облачные технологии, онлайн-ресурсы и мультимедийные материалы, внедрение VR-технологий и др. Отмечается, что цифровые технологии анализа и обобщения данных позволяют делать более обоснованные выводы на основании собранной информации о каждом практическом занятии, о каждой тренировке или спортивном соревновании. Авторы считают, что оптимальный и рациональный выбор программных и технических средств обеспечивает более высокие спортивные результаты на учебно-тренировочных занятиях в вузе, при самостоятельной подготовке, в профессиональном спорте.

Ключевые слова: вуз, иммерсивные технологии, система подготовки, спорт, студент, физическая культура, цифровые технологии

MODERN DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN HIGHER EDUCATION

Zankina A.N., student, alekdandrazankina3348@gmail.com,

Kunaeva U.V., student, ulya.kunayeva@bk.ru,

Volkova L.M., professor, volkovalm@bk.ru,

*Saint Petersburg State University of Civil Aviation named after Chief Marshal of
Aviation A.A. Novikov,
Saint Petersburg, Russia*

The article presents material on the relevance of using modern digital solutions in the process of physical education in higher educational institutions, which are an important component of the training system for specialists in various fields and specialties, including aviation professions. The paper analyzes various forms of digital learning in physical education and sports, including immersive technologies, online education, personalized digital learning, interactive formats for developing communication skills, cloud technologies, online resources and multimedia materials, the introduction of VR technologies, etc. It is noted that digital technologies of data analysis and generalization make it possible to draw more informed conclusions based on the information collected about each practical lesson, each training session or sports competition. The authors believe that the optimal and rational choice of software and hardware ensures higher athletic performance in university training sessions, self-study, and professional sports.

Keywords: university, immersive technologies, training system, sports, student, physical education, digital technologies

Введение. Сегодня отмечается бурное развитие цифровых технологий, которые проникают во все сферы жизни человека, включая высшее образование, в том числе, область физической культуры и спорта. Использование современных цифровых решений сегодня становится все более актуальным и значимым [1,2]. Вузовское образование, как важный компонент системы подготовки специалистов разных профилей и специальностей авиационных профессий, не может оставаться в стороне от этих изменений. В условиях неминуемой цифровизации образовательного процесса необходимо переориентировать формы, методы и средства преподавания физической культуры и спорта, чтобы сделать их более привлекательными и эффективными для студентов [3-5]. Считаем, что адаптация учебного процесса к современным реалиям сегодняшнего дня является важной задачей высшего образования.

Цель исследования – анализ современных цифровых решений в сфере физической культуры и спорта в вузах.

Методы и методика исследования. Анализ и обобщение специальной методической и научной литературы, экспертиза, опрос, статистика. В опросе приняли участие студенты очной формы обучения Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации.

Результаты исследования. Проведенный анализ специальной литературы свидетельствует, что иммерсивные технологии (технологии погружения в виртуальный мир или различные виды смещения виртуального мира и реальности), такие, например, как VR/AR, открывают новые горизонты в обучении. Данные технологии позволяют создать погружающие образовательные среды, которые делают обучение более интерактивным и захватывающим. Например, занятия физической культурой и спортом могут быть дополнены элементами виртуальной реальности, что обеспечит реалистичные условия для тренировок, повышение двигательных навыков, умений и достижения лучших результатов в физической подготовленности и работоспособности организма [7].

Проведенный опрос студентов СПбГУ ГА показывает, что цифровизация и онлайн-образование также продолжают сегодня набирать популярность, предлагая студентам доступ к обширным образовательным ресурсам и материалам независимо от их географического положения. Такие платформы, как Coursera и Udemy, предоставляют возможность гибко подбирать расписание, что особенно актуально для студентов, совмещающих учебу с работой. Это открывает двери для множества обучающих курсов, включая фитнес и управление в области физической культуры и спорта [6].

Персонализированное обучение стало еще одним важным направлением внедрения цифровых технологий. Имея доступ к данным о своих предпочтениях, нуждах, интересах и уровнях подготовки, студенты могут получать знания и навыки в том темпе и формате, который максимально подходит именно им. Это позволяет значительно повысить индивидуальность и эффективность учебного процесса, а также и уровень удовлетворенности студентов от получаемого образования [6].

Современное образование также акцентирует внимание на развитии навыков, таких как эмоциональный интеллект, командная работа и коммуникация. Эти навыки становятся все более важными в условиях современного мира, где успешная профессиональная деятельность требует не только технических знаний и навыков, но и умения взаимодействовать с людьми, коммуницировать. Интеграция цифровых технологий помогает создать различные интерактивные форматы, которые

способствуют развитию данных коммуникативных навыков через практические задания и симуляции [2].

Доступность информации также кардинально изменила подход к обучению в области физической культуры. Наличие онлайн-ресурсов и мультимедийных материалов облегчает доступ к учебникам, методическим рекомендациям и учебным пособиям. Студенты могут самостоятельно изучать различные аспекты спорта и физической культуры, что способствует углубленному пониманию предмета, ее теоретического курса и улучшению результатов практических занятий. Особенно это актуально для тех, кто повышает свою двигательную активность, стремится развиваться и совершенствоваться самостоятельно, вне учебного времени.

Компьютерные технологии анализа и обобщения данных позволяют делать более обоснованные выводы на основании собранной информации о каждом практическом занятии, о каждой тренировке или спортивном соревновании. Например, использование компьютерной видеотехники позволяет не только записывать выступления спортсменов, но и проводить их детальный анализ, что помогает выявить не только сильные моменты выступления спортсмена, но и его слабые места, найти ошибки и недочеты в выступлении и далее внести необходимые корректировки в тренировочный процесс. Данный подход способствует развитию аналитических навыков студентов, а также их теоретических знаний в области физической культуры и спорта, что является частью будущей профессиональной карьеры.

Внедрение инновационных технологий помогает не только в самой тренировке, но и в росте популярности физической культуры и спорта в обществе. В настоящее время мы наблюдаем рост интереса к двигательной активности благодаря новым современным компьютерным технологиям, что способствует укреплению здоровья всего населения и подрастающего поколения в частности, ведению здорового образа жизни людей. Оптимальный и рациональный выбор программных и технических средств обеспечивает более высокие спортивные результаты на учебно-тренировочных занятиях в Университете, при самостоятельной подготовке, в профессиональном спорте [1].

Ежегодно цифровые технологии с увеличивающейся скоростью проникают в сферу физической культуры и спорта, меняя при этом принципы и методы преподавания в вузах. Использование инновационных инструментов, таких как искусственный интеллект, виртуальная реальность, дополненная реальность и др. имеют значимую роль в формировании качественного образовательного процесса без большого числа напряженных стрессовых нагрузок, нервно-эмоционального перенапряжения. В частности, внедрение VR-технологий позволяет студентам симулировать реальные спортивные условия и практиковаться в безопасной среде. Это особенно актуально для таких дисциплин, как например, спортивные единоборства, где важно не только понимание теории, но очень важны практические умения и навыки.

Облачные технологии предоставляют возможности для хранения и анализа данных о спортивных тренировках. Преподаватели и сами студенты могут использовать обширные объемы информации для разработки индивидуальных тренировочных программ, соответствующих потребностям каждого студента. Упрощенный доступ к информации, например по физиологии спорта, биомеханике, теории и методике спортивной тренировки через облачные ресурсы способствует углублению знаний студентов и улучшению их подготовки. Эта трансформация в обучении приводит к повышению качества образования и более эффективному использованию учебного времени в Университете [2].

Заключение. Эффективное внедрение цифровых технологий в физическое воспитание в высших учебных заведениях требует целостного подхода. Это включает

не только технические и методические элементы, но и подготовку преподавателей высшей школы, а также углубленный анализ существующих условий и потребностей студентов. Современные цифровые инструменты способны существенно улучшить качество образовательного процесса, однако для его достижения важно разработать системное решение, охватывающее все уровни обучения.

Библиографический список:

1. Будущее цифрового образования: тренды и прогнозы [Электронный ресурс] // sky.pro - Режим доступа: <https://sky.pro/wiki/profession/budushee-cifrovogo-obrazovaniya-trendy-i-prognozy> (дата обращения 26.03.2025г.)
 2. Волкова Л.М., Алехина А.В., Устинова О.Н. [и др.]. Профессиональное образование в университетах через индивидуальные образовательные траектории//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 41-45.
 3. Евсеев В.В., Волкова Л.М. Информационные ресурсы формирования физической культуры//Коммуникативные стратегии информационного общества. Труды IX Международной научно-теоретической конференции. 2017. С. 45-48.
 4. Использование информационных технологий в физической культуре. [Электронный ресурс] // moluch.ru - Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/521/114889/>
 5. Красовская Л. В., Ковшова М. В. Современные тенденции развития цифровых технологий в образовании // В центре экономики. 2023. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tendentsii-razvitiya-tsifrovyyh-tehnologiy-v-obrazovanii> (дата обращения 11.12.2024).
 6. Мировые тренды образования в российском контексте — [Электронный ресурс] // ioe.hse.ru - Режим доступа: https://ioe.hse.ru/edu_global_trends
- Шалупин В.И., Родионова И.А., Романюк Д.В. [и др.]. Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации/учебник / Москва, 2017. – 297 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕБЛЕ НА КАНОЭ

*Зимина С.А., студент,
Петров Н.Ю., к.п.н., доцент, petrov-yu@mail.ru
Апариева Т.Г., старший преподаватель, tani_volga@mail.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В данной статье описаны основные особенности развития специальной выносливости у юных спортсменов, специализирующихся в гребле на каноэ. Также приведены основные средства и методы развития специальной выносливости у гребцов 12-14 лет.

Ключевые слова: специальная выносливость, гребля на каноэ, юные спортсмены.

SPECIAL ENDURANCE DEVELOPMENT FEATURES FOR YOUNG ATHLETES SPECIALIZING IN CANOEING

*Zimina S.A., student,
Petrov N.Yu., PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor, petrov-yu@mail.ru
Aparieva T.G., Senior lecturer, tani_volga@mail.ru
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

This article describes the main features of the development of special endurance in young athletes specializing in canoeing. The main means and methods of developing special endurance among rowers aged 12-14 are also given.

Key words: special endurance, canoeing, young athletes.

Актуальность. Растущие спортивные достижения в гребном спорте и ограниченное время, доступное для тренировок, требуют разработки более эффективных методов и подходов для повышения качества тренировочного процесса. Анализ результатов участников Олимпийских игр и других крупных международных стартов, говорит о том, что высокие результаты в данной спортивной дисциплине достигаются в основном благодаря развитию специальной выносливости. При развитии специальной выносливости у гребцов необходимо учитывать: объем и интенсивность нагрузки, величину используемых отрезков и дистанций, разнообразие тренировочных средств и методов во время подготовки, а также техническую и тактическую подготовку.

Таким образом, актуальность данной темы исследования заключается в необходимости систематизации, с целью дальнейшего применения на практике, широкого спектра различных средств и методов развития специальной выносливости у гребцов на каноэ.

Цель исследования – определить особенности, средства и методы развития специальной выносливости у спортсменов 12-14 лет, занимающихся греблей на каноэ.

Обсуждение проблемы. В ходе анализа научно-методической литературы по гребному спорту [1-3], был выявлен ряд ключевых особенностей развития специальной выносливости у юных гребцов:

1. **Важность сочетания общей и скоростной выносливости.** Такое сложное приспособление организма успешнее всего вырабатывается непосредственно в ходе соревнований или посредством применения различных по режиму тренировочных нагрузок.

2. **Необходимость основных тренировок на высоких аэробных возможностях.** Форсирование нагрузок скоростного характера без достаточного фундамента в виде тренировок аэробной направленности может привести к ухудшению функционального состояния сердца и снижению показателей работоспособности гребцов на дистанции.

3. **Важность окислительного потенциала мышц.** С учётом особенностей развития локальной мышечной выносливости, этот компонент считается важным для гребцов на каноэ.

4. **Проявление при выполнении упражнений, приближённых к соревновательным.** При этом работа выполняется не ниже порогового уровня анаэробного обмена и обеспечивается за счёт продукции аэробной энергии.

В связи с упомянутыми выше особенностями развития выносливости в гребном спорте, нами рекомендуется использование следующих средств и методов:

Выбор средств зависит от периода подготовки спортсмена (обще-подготовительный, специально-подготовительный и соревновательный):

- Обще-подготовительный: длительная, размеренная гребля (накат объема), работа со штангами (жим, тяга, приседания) и своим весом (отжимания, подтягивания, кросс фиты), лыжи, бассейн, гребные тренажеры.
- Специально-подготовительный: работа на воде варьируется - появляется переменная, интервальная и повторная гребля (с гидротормозом, отягощением в лодке), физическая подготовка в зале полностью не исключается.
- Соревновательный: подбирается работа на воде в зависимости от выбранных дистанций на различных соревнованиях сезона.

Далее, будет разумным рассмотреть некоторые методы развития специальной выносливости у гребцов (Таблица 1).

Таблица 1 – Методы развития специальной выносливости у гребцов на каноэ

Зоны интенсивности	Методы развития специальной выносливости
Базовая специальная выносливость (II)	– Интенсивный непрерывный метод; – Непрерывный переменный метод с заданными режимами деятельности; – Экстенсивный интервальный метод + ИМ с длительной нагрузкой / ИМ с нагрузкой средней длительности.
Дистанционная выносливость (III)	– Повторный метод + ИМ с кратковременной нагрузкой / ИМ с нагрузкой средней длительности / ИМ с длительной нагрузкой; – Экстенсивный интервальный метод + ИМ с длительной нагрузкой; – Интенсивный непрерывный метод; – Непрерывный переменный метод.
Специфическая соревновательная выносливость (IV)	– Соревновательный метод; – Комбинации повторного и интервального методов.

Данная группа методов считается наиболее эффективной для развития специальной выносливости у юных гребцов, поскольку содержит в себе упражнения с различными режимами деятельности и степенями нагрузки, которые, в свою очередь, считаются одними из главных компонентов развития данного физического качества.

Заключение. Таким образом, можно заключить следующее во время определенного периода подготовки спортсменов методика развития специальной выносливости будет немного изменяться, так как каждый период требует от спортсменов и их тренеров реализации разных задач. Что же касается средств развития специальной выносливости в гребле, то, лучшими из них считаются, специальные упражнения на воде, содержание которых может изменяться в зависимости от задач тренировки. При необходимости упражнения на воде можно заменить – специальным гребным тренажером, однако стоит понимать, что в соотношении, занятия на гребном тренажере не должны превышать по времени работу, выполняемую на воде.

Говоря о методах развития специальной выносливости у гребцов-каноистов, стоит выделить самый основной из них – соревновательный. Данный метод имеет особую важность, потому что для гребцов (да и в целом для всех спортсменов) соревнования являются результатом их долгой и упорной работы на тренировках. В условиях соревнований все физические качества проявляются одновременно, поэтому

высокий уровень, как отдельных физических качеств, так и их сочетаний – одно из важнейших условий достижения высокой скорости на дистанции.

Средства и методы развития специальной выносливости, а также её особенности в совокупности образуют общую для всех тренеров методику развития выносливости, в которую тренеры могут вносить свои изменения при необходимости, учитывая тем самым индивидуальные особенности спортсменов.

Библиографический список:

1. Маслова, И.Н. Развитие специальной выносливости гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации / И.Н. Маслова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 5 (135). - СПб.: Изд-во политех. ун-та, 2016.-С. 143-148.

2. Маслова, И.Н. Исследование факторов, определяющих спортивный результат высококвалифицированных гребцов на каноэ / И.Н. Маслова, П.В. Квашук, Г.Н. Семаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 3 (133). - СПб.: Изд-во политех. ун-та, 2016. - С. 111-115.

3. Погребной, А.И. Современные мировые тенденции спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ / А.И. Погребной // Физическая культура, спорт – наука и практика (2021) №4. с. 125-131.

СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ В СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ БРЕЙКИНГ

Зубкова П. А., студент, poli.a.mpz@mail.ru

Аксенова Н. Н., научный руководитель, к.п.н., доцент, n.aksenova@lesgaft.spb.ru

*Национальный государственный университет физической
культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург, Россия*

В 2024 году брейкинг стал видом спорта, исследований по изучению музыки, используемой в ходе тренировочного процесса в этом танцевальном направлении, крайне мало. Музыкальное сопровождение способно по-разному влиять на качество тренировочного процесса, для получения максимального эффекта. В статье представлены результаты социологического исследования по выявлению основных характеристик тренировочного процесса и музыкальных направлений, используемых спортсменами в ходе тренировочных занятий.

Ключевые слова: брейкинг, история брейкинга, музыкальное сопровождение тренировочных занятий по брейкингу, тренировочный процесс.

A SOCIOLOGICAL STUDY ON THE USE OF MUSICAL ACCOMPANIMENT IN THE PROCESS OF TRAINING IN THE SPORTS DISCIPLINE OF BREAKING

Zubkova P. A., student, poli.a.mpz@mail.ru

Aksenova N. N. scientific supervisor, PhD, associate professor, n.aksenova@lesgaft.spb.ru

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health,
Saint Petersburg, Russia*

In 2024, breaking became a sport, there are very few studies on the music used during the training process in this dance style. Musical accompaniment can influence the quality of the training process in different ways to achieve the maximum effect. The article presents the

results of a sociological study to identify the main characteristics of the training process and musical styles used by athletes during training sessions.

Keywords: breaking, musical accompaniment of breaking training sessions, the history of breaking, the training process.

Количество спортсменов в виде спорта брейкинг возрастает с каждым годом. Если в 2018 году, через год после того как брейкинг стал спортивной дисциплиной, количество спортсменов, зарегистрированных в базе данных Федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР Брейкинг) составляло чуть более 500 человек, то на данный момент число зарегистрированных спортсменов составляет 13 тыс. человек. В 2024 году брейкинг стал видом спорта, исследований по изучению музыки, используемой в ходе тренировочного процесса в этом танцевальном направлении, крайне мало. Различное музыкальное сопровождение способно по-разному влиять на качество тренировочного процесса, для получения максимального эффекта от тренировок важно использовать определённое музыкальное сопровождение.

Цель исследования - при помощи анкетирования выявить основные характеристики тренировочного процесса и музыкальные направления, используемые в ходе тренировочных занятий, в виде спорта брейкинг.

Методы исследования: анкетирование.

Введение

В данный период времени всё больше внимания привлекают танцы, это связано с появлением новых танцевальных направлений, таких как контемпорари, вакинг, бальные танцы, рок-н-рол, паппинг, брейкинг и многих других.

Брейкинг - это один из элементов хип-хоп культуры, танец, включающий в себя стиль, акробатику, координацию и эстетику. История возникновения начинается с 1970-х годов на танцевальных площадках у ди-джея (человека, осуществляющего музыкальное сопровождение выступления спортсменов[1]) (DJ) KoolHerk в Бронксе, районе Нью-Йорка, появились люди, которые начали танцевать под так называемые брейксы (часть музыкального произведения, обычно восемь счётов, когда играют только ударные без других инструментов и вокала) - они выходили на танцпол (выделенная площадка для выступления спортсменов [1]) и двигались в такт этим битам, используя различные шаги, вращения и акробатические элементы.

В ходе игры на пластинках KoolHerk выявил, что длительности данной части музыкального произведения не хватает для полноценного танца. Это дало возможность KoolHerk заикнуть данную часть музыки путём одновременной игры на двух пластинках. С того времени брейк начал набирать популярность среди молодёжи, так как благодаря этому танцевальному направлению у молодых людей была возможность выражать свои мысли и эмоции.

Постепенно данное направление с танцплощадок переходило в форму танцевального сражения. Задача этих сражений - быть лучше соперника за счёт более сложных и интересных движений. Местом, где происходили данные состязания (баттлы - формат соревнования, где соревнующиеся играют роль противников (спортсмен против спортсмена, команда против команды)[1]), являлись улицы, платформы метро и подземные переходы. В качестве площадки для сражения чаще всего использовались куски картона или линолеума.

Данное танцевальное направление всё сильнее интересовало молодое поколение, в связи с этим начали образовываться первые команды по брейкингу, такие как: CrazyCommandersCrew, TheBronxBBoys, ZuluKings и TheNiggaTwins, они часто соревновались друг с другом, благодаря чему привлекали внимание к себе и своему танцу. Большинство участников команд вместо своих имён и фамилий использовали

никнеймы - псевдонимы, используемые танцорами, как более короткая альтернатива реальному имени [1], при этом мужчины называли себя «b-boys», а девушки – «b-girls» (Би-бой, Би-гёрл (b-boy, b-girl), брейкер - спортсмен брейкинга, выступающий один или в составе команды [1]), из-за чего многие из их более известны именно под никнеймами.

Создателем философии и девиза хип-хоп культуры считается ди-джей Afrika Bambaata, основатель команды Universal Zulu. Девиз хип-хопа звучит как: «peace, love, unity, and having fun», что переводится как: «мир, любовь, единство и позитив».

Следующий этап развития данного танцевального направления начался в 1980-х годах, когда брейкинг стал набирать популярность и выходить за пределы Нью-Йорка, а также часто появляться в СМИ, благодаря таким командам как RockSteadycrew, NewYorkCityBreakers, DynamicRockers. В 1984 году на Летних Олимпийских играх в Лос-Анжелесе брейкеры участвовали в закрытии с показательным выступлением, что дало серьёзный толчок к развитию брейкинга – теперь о данном танце знал весь мир.

Первыми крупными соревнованиями по брейкингу стал Battleoftheyear (BOTY), проведённый впервые в 1990 году для спортсменов брейкинга со всего мира. После него стали организовываться такие масштабные соревнования как: FreestyleSession (США), TheNotoriousIBE (Нидерланды), RedBullBCOne (по всему миру), TheUKB-BoyChampionships (Великобритания), TheLegitsBlastSeries (Словакия, Чехия и США), BBIC (Корея), в которых также участвовали со всего мира, в том числе и из России. Данные соревнования проводятся и по сей день. Уже в 2013 году Всемирной федерацией танцевального спорта (WDSF) был проведён первый спортивный чемпионат мира по брейкингу.

Уже 2018 год можно считать следующим этапом развития брейкинга, так как данное танцевальное направление дебютировало на Юношеских Олимпийских играх, где победил российский спортсмен Сергей Чернышев, известный в мире брейкинга как b-boyBumblebee.

В 2024 году соревнования по брейкингу были впервые проведены и на Летних Олимпийских играх в Париже, куда было отобрано 32 спортсмена из 14 стран (16 мужчин, 16 женщин). Победителем среди мужчин стал канадец Филип Ким (b-boyPhilWizard), среди женщин выиграла японка Ами Юаса (b-girlAmi).

Данная спортивная дисциплина (одна из дисциплин танцевального спорта) закрепились в России лишь в 2017 году - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13 октября 2017 г. №895 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивный дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта»[2].

В 2024 брейкинг стал отдельным видом спорта - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28 февраля 2024 г. №210 «Об утверждении правил вида спорта “брейкинг» [1], Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 августа 2024 г. № 887 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “брейкинг» [3]. В связи с этим по данному виду спорта проводятся спортивные соревнования. В зависимости от количества зарегистрированных участников (спортсменов и/или команд) соревнование разбивается на туры и проводится по следующей схеме: отборочный тур (квалификация), отборочный тур 1/64, 1/32, 1/16 (128, 64, 32 спортсмена и/или команды), отборочный тур 1/8 (16 спортсменов и/или команд), отборочный тур 1/4 (8 спортсменов и/или команд), полуфинал (4 спортсмена и/или команды), малый финал (2 спортсмена и/или команды), финал (2 спортсмена и/или команды). В зависимости от количества заявленных спортсменов и/или команд в каждой категории количество туров может быть сокращено. [1]

При судействе отборочного тура (квалификации) каждый судья выставляет участнику балл с использованием одного фейдера по шкале от одного до десяти с шагом в 0,25 балла, где 1 - оценка «не засчитано/дисквалифицирован», а 9,5-10 - оценка «идеально». Судейство 1/64, 1/32, 1/16, 1/8, 1/4, полуфинала, малого финала и финала производится путём сравнения навыков участников баттла при помощи перемещения трёх фейдеров в сторону одного из участников по шкалам, соответствующим критериям: физическое качество (техника выполнения элементов, универсальность танцора), оригинальность (способность танцора на основе базовых движений создать свои собственные, видоизменяя их полностью или частично) и музыкальность (чувство ритма, способность танцора обыгрывать музыку). [1]

Российские спортсмены по брейкингу являются самыми сильными в мире, об этом говорят многочисленные их победы на мировых соревнованиях. В первую очередь это связано с построением тренировочного процесса.

Результаты и обсуждения.

Среди спортсменов по спортивной дисциплине «брейкинг» было проведено исследование, позволяющее выявить характеристики тренировочного процесса, а также музыкальное сопровождение, используемое в ходе тренировочных занятий.

Анализ анкетирования спортсменов по брейкингу выявил следующие закономерности. В исследовании приняли участие 70 человек из 6 городов (Санкт-Петербург, Москва, Мурманск, Воронеж, Чебоксары, Тосно). Среди опрошиваемых 38 мужчин и 32 женщины в возрасте от 19 - 42 лет. Из 70 спортсменов 74% опрошенных занимаются данным танцевальным направлением более 12 лет и 94,3% респондентов участвовали в соревнованиях по брейкингу, которые проводятся раз в месяц и чаще. У 34% опрошиваемых имеется разряд.

На вопрос, какое количество тренировок в недельном цикле у вас проходит, 28,5% респондентов ответили, что тренируются 5 раз в неделю, 20% - что тренируются 4 раза в неделю, 17% - 3 раза в неделю.

Средняя длительность тренировочного занятия соответствует стандарту спортивной подготовки (на этапе начальной подготовки - 2 часа; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часа; на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часа; на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часа).

До внедрения Федерального стандарта время проведения разминки составляло у 37% респондентов - 10 минут, у 23% опрошиваемых - около 15 минут, у 17% - 20 минут. На совершенствование физических качеств во время тренировки - 31,4% спортсменов выделяли 30 минут, 26% совершенствовали физические качества на протяжении большей части тренировки. 45,7% опрошенных выделяли на заминку-растяжку в конце тренировки менее 5 минут, у 40% длительность заминки составляла от 5 до 15 минут. У 80% респондентов основную часть тренировки составляло оттачивание элементов и танцевальных движений, 11,4% в основной части тренировки совершенствовали музыкальность.

Из всех опрошенных 80% считают, что на тренировке по брейкингу необходим инвентарь, 20% респондентов используют в качестве инвентаря только экипировку (шапку, наколенники, налокотники и т.д.). На вопрос, какой инвентарь спортсмены используют в процессе тренировки, было предложено несколько вариантов инвентаря на выбор: зеркало - 77,1%; видеотехника для записи и просмотра видео - 68,6%; будоматы (татами) - 45,7%; скакалка гимнастическая - 20%; гимнастический мат - 14,3%; утяжелители для ног - 14,3%; грибок гимнастический - 11,4%; скамейка гимнастическая - 8,6%; гимнастическая стенка - 2,9%; турник навесной на гимнастическую стенку - 2,9%;

Одной из основных составляющих брейкинга является музыка. Основными жанрами, под которые танцевали первые брейкеры, были реп и фанк. На современных соревнованиях по брейкингу используются такие музыкальные направления как: реп, фанк, поп-музыка, электронная музыка.

В ходе анкетирования на вопрос: «Какую музыку вы используете на тренировках?» 31,4% респондентов ответили, что используют различные жанры, такие как брейк-бит, хип-хоп, реп и фанк, 28,5% спортсменов тренируются только под брейк-бит, 23% используют в ходе тренировок фанк и реп.

На вопрос: «Какую музыку вы слушаете перед тренировкой?» 25,7% опрошенных ответили, что слушают различные жанры, 23% респондентов отметили, что не слушают музыку перед тренировкой. Только 14,3% спортсменов ответили, что слушают перед тренировкой ту же музыку, что используется во время тренировочного процесса.

На вопрос: «Какую музыку вы слушаете после тренировки?» 28,6% спортсменов ответили, что предпочитают не слушать музыку после тренировочного занятия, 23% отметили, что слушают различные жанры, а 14,2% опрошенных после тренировки слушают реп.

Среди опрошенных 97,1% хотели бы проводить тренировочные занятия под разную музыку. На вопрос, какая музыка могла бы стать альтернативой типичного для тренировок музыкального сопровождения, 65,7% респондентов отметили, что тренироваться необходимо под музыку различных стилей, так как данная практика позволяет развивать музыкальность в танце, 20% опрошенных предложили такие жанры как фанк, реп, рок и соул. Многие из респондентов отметили важность тренировок под музыку, которая положительно влияет на психоэмоциональное состояние танцора. Одним из таких жанров является классическая музыка.

Из опрашиваемых спортсменов классическую музыку в ходе тренировочного процесса однократно использовали 60%, из них 85,7% считают, что данная практика им понравилась. 28,6% не танцевали брейкинг под классическую музыку, однако считают, что им было бы интересно попробовать данную практику танца.

В ходе исследования было выявлено, что 62,9% считают, что классическая музыка способна повлиять на тренировочный процесс в брейкинге. Спортсмены, использовавшие классическую музыку в ходе тренировок, отмечают положительное влияние данного музыкального сопровождения на психоэмоциональное состояние спортсмена.

Многие из респондентов подчёркивают, что танцевать брейкинг под классическую музыку сложнее, чем под музыку, типичную для данного танца, так как темп и ритм классической музыки значительно отличаются от темпа и ритма брейк-битов.

Среди опрошенных 74,35% отмечают, что классическая музыка способна повлиять на брейкинг следующим образом: танец станет более вдумчивым и «глубоким», за счёт изменения ритма движения будут более плавными; подобная смена музыкального сопровождения даст возможность танцорам развивать музыкальность и искать новые формы, применяемые им в танце, что поможет спортсменам набирать большее количество баллов по критериям «оригинальность» и «музыкальность» на соревнованиях.

Выводы. По результатам анкетирования спортсменов брейкинга было выявлено количество тренировок в недельном цикле и их продолжительность, структура тренировочного занятия, используемый спортсменами инвентарь, а также музыкальные направления, такие как: брейк-бит, хип-хоп, реп, фанк, используемые спортсменами в ходе тренировочного процесса в качестве музыкального сопровождения. Также в ходе

опроса было установлено, что спортсмены брейкинга хотели бы внедрить в тренировочные занятия классическую музыку как музыкальное сопровождение.

Библиографический список:

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28 февраля 2024 г. №210 «Об утверждении правил вида спорта “брейкинг”»
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13 октября 2017 г. №895 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивный дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта»
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 августа 2024 г. № 887 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “брейкинг”».
4. Red Bull History of breaking: A breakdown of important events, 2025[Электронныйресурс]. <https://www.redbull.com/in-en/history-of-breakdancing>(дата обращения: 05.03.2025).
5. Peggy ShinnThe history of breaking, 2023[Электронныйресурс]. <https://www.teamusa.com/news/2023/november/04/the-history-of-breaking> (дата обращения: 05.03.2025).
6. How Breaking Evolved: A Journey Through Its History, 2024[Электронныйресурс]. <https://toxigon.com/the-history-of-breaking> (дата обращения: 05.03.2025).
7. ФТСАРР Брейк-данс, 2024[Электронный ресурс]. <https://fdsarr.ru/breaking/about/>(дата обращения: 05.03.2025).

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ ЗА СЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДБОРА ОБЪЕМА И ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

*Ибрагимов Д.А., студент, student.ibragimov@yandex.ru
Национальный Государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья,
Санкт- Петербург, Россия*

В представленной статье рассматривается процесс повышения уровня физической подготовленности биатлонистов за счет индивидуального подбора объема и интенсивности общепринятых средств подготовки в лыжных видах спорта. Из анализируемой по проблеме исследования литературы, были отобраны так называемые «общепринятые» средства, используемые в тренировочном процессе спортсменов в лыжных видах спорта. Проведено предварительное тестирование двух групп спортсменов, в каждую из которых вошли 10 человек, для подтверждения отсутствия достоверных различий между группами. Были разработаны и подобраны индивидуальные рекомендации по тренировочным нагрузкам исходя из начальных тестов, а также индивидуальных показателей спортсменов. Проведено повторное тестирование с последующей математическо-статической обработкой результатов исследования между контрольной и экспериментальной группами. Представлены выводы исследования.

Ключевые слова: Биатлон, индивидуализация тренировочного процесса, «общепринятые» средства подготовки, физическая подготовка.

INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL TRAINING OF BIATHLETES BY INDIVIDUAL SELECTION OF THE VOLUME AND INTENSITY OF TRAINING EXERCISES

*Ibragimov D.A., student.ibragimov@yandex.ru
National State University of Physical Education, Sports and Health,
St. Petersburg, Russia*

The presented article considers the process of increasing the level of physical training of biathletes by individual selection of the volume and intensity of generally accepted training means in skiing. From the literature analyzed on the problem of the study, the so-called "generally accepted" means used in the training process of athletes in skiing were selected. Preliminary testing of two groups of athletes, each of which included 10 people, was carried out to confirm the absence of reliable differences between the groups. Individual recommendations for training loads were developed and selected based on the initial tests and individual indicators of athletes. Repeated testing was conducted with subsequent mathematical and static processing of the results of the study between the control and experimental groups. The conclusions of the study are presented.

Keywords: Biathlon, individualization of the training process, "generally accepted" means of preparation, physical training.

Введение.

Биатлон относится к лыжным циклическим видам спорта. В связи с увеличением скоростей в передвижении по дистанции из-за совершенствования спортивного инвентаря и улучшения подготовки лыжных трасс для достижения высоких результатов в данном виде спорта необходим высокий уровень подготовки.

Основной из проблем тренировочного процесса является подбор средств, и методов развития основных физических качеств, а также подбор объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок для спортсменов определённого пола, возраста и этапа спортивной подготовки. [1, 2, 4].

Цель исследования. Дать индивидуальные рекомендации в отношении объема и интенсивности выполнения общепринятых средств подготовки для достижения высокого уровня физической подготовки и доказать их эффективность.

Методы исследования.

- Анализ и обобщение научно-методической литературы;
- Педагогическое исследование;
- Обработка результатов тестирования с использованием методов математической статистики.

Организация исследования.

В исследовании участвовали 20 квалифицированных биатлонистов. Исследование включало в себя несколько этапов: [3].

На 1 этапе был проведен анализ научно-методической литературы и интернет ресурсов. На данном этапе исследования были отобраны средства, используемые в тренировочном процессе для развития силовых и скоростных способностей в лыжных видах спорта. Составлен план тренировочных занятий.

На 2 этапе проведено предварительное тестирование биатлонистов, подтвердили однородность групп. Для каждого спортсмена подобрана индивидуальная нагрузка, даны рекомендации по объёму и интенсивности выполняемых упражнений.

На 3 этапе проведено повторное тестирования для проверки эффективности предложенных рекомендаций. Полученные в исследовании данные по каждому испытуемому были обработаны методом математической статистики, полученные значения проверены на достоверность различий между среднегрупповыми результатами занимающихся в начале и конце исследования.

Таблица 1 - Тесты, определяющие уровень физической подготовленности биатлонистов.

№ п/п	Наименование	Порядок выполнения упражнения
	Подтягивания на перекладине (количество раз)	Необходимо сделать максимальное количество повторов, подтягивание, выполненное с неправильной техникой, не засчитывается.
	Прыжок в длину с места с двух на две (м)	Прыжки выполнялись по 2 попытки, в зачет принималась лучшая из них.
	Восьмерной прыжок с ноги на ногу с места (м)	
	Бег 1000м (мин/сек)	Масс старт по стадиону
	Лыжная гонка 1,5 км *5 раз (мин/сек)	Раздельный старт по искусственному снегу в трубе без стрельбы. (Среднее время за 1 этап 1,5 км)

Для определения исходного уровня развития физических качеств спортсменов контрольной и экспериментальной группы было проведено тестирование, результаты которого представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты тестирования до начала исследования

№	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Прыжок в длину с места с двух на две (м)	Восьмерной прыжок с ноги на ногу с места (м)	Бег 1000м (мин)	Лыжи 1,5 км
КГ	15±1,3	220 ±10,2	23,25±3,2	3,10 ±0,78	3,05±1,54
ЭГ	14±1,5	215±11,5	22,23±2,8	3,13±0,65	3,07±1,3
Достоверность различий	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05

Таким образом, анализируя результаты по всем тестам, можно сделать вывод о том, что обе группы спортсменов имеют достоверно одинаковый уровень показателей.

После проведенного предварительного тестирования, каждому из спортсменов экспериментальной группы, были выданы индивидуальные рекомендации в отношении объёма и интенсивности использования тренировочных нагрузок

Для определения уровня физических показателей спортсменов после проведения педагогического исследования и проверки эффективности разработанных рекомендаций нами было проведено повторное тестирование.

Результаты исследования.

Таблица 3 - Результаты тестирования занимающихся после проведения педагогического исследования.

№	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Прыжки в длину с места (м)	8-кратный прыжок в длину с места (м)	Кросс 1000 м (мин)	Лыжи свободный стиль 1,5 км
КГ	16±1,5	225 ±11,3	24,05±4,1	3,05 ±0,88	3,03 ±1,54
ЭГ	19±1,4	235±9,1	27,25±3,0	2,57±0,55	2,59±1,43
Достоверность различий	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05

Таким образом, на основании полученных результатов, представленных в таблице 3, можно сделать вывод, что разработанные рекомендации, направленные на индивидуальное определение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, эффективно влияют на развитие физической подготовки.

Сравнительный анализ результатов динамики роста среднестатистических результатов тестирования основных физических качеств и специальной физической подготовки биатлонистов показал более прогрессивный прирост результатов, где физическая нагрузка подбиралась индивидуально.

Выводы:

Таким образом, анализируя результаты до и после тестирования можно сделать вывод, что результаты экспериментальной группы после внедрения разработанных рекомендаций эффективнее помогли повысить уровень физической подготовки в экспериментальной группе. Данные рекомендации по индивидуальному нормированию объема и интенсивности тренировочных средств положительно влияют на уровень физической подготовки и рекомендованы для внедрения в тренировочный процесс в лыжных видах спорта.

Библиографический список

1. Авдеев, А.А. Подготовка лыжников-гонщиков к спринтерским дистанциям в подготовительном периоде / А.А. Авдеев // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков: метод. рек. / отв. ред. Багин Н.А. – Великие Луки, 2005. – Ч.IV. – 135 с.
2. Айзман, Р.И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие [Текст] / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. – М.: Инфра-М, 2015. – 352 с.
3. Барнашов В. М. Актуальные вопросы подготовки биатлонистов в Российской Федерации //Современная система спортивной подготовки в биатлоне. – 2015. – С. 5-10.
4. Пидгрушна Е. М. Влияние результатов в спринтерской гонке на спортивные результаты в других видах соревновательной программы биатлонистов //Современная система спортивной подготовки в биатлоне. – 2015. – С. 126-132.

РАСТЯЖКА НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ДЕВУШЕК: ПОЧЕМУ ПАРНЯМ-СТУДЕНТАМ СТОИТ НАЧАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС

Карелин Е. А., студент, Karelin.Ejor@yandex.ru

Ахметов О. В., старший преподаватель, akhmetov.oleg2016@yandex.ru

*Волгоградский институт управления-филиал Российской академии народного
хозяйства и государственной службы при Президенте РФ
Волгоград, Россия*

В массовом сознании растяжка часто ассоциируется с девушками и танцами, но на самом деле она является неотъемлемой частью полноценного физического развития для всех — включая парней-студентов. В этой статье мы разберём, почему растяжка важна именно для мужского организма, как она влияет на физическую форму, осанку, уровень стресса и даже успеваемость. Также рассмотрим её преимущества для спортивной подготовки, профилактики травм и общего самочувствия в условиях активной учебной жизни. Отдельное внимание уделим простым упражнениям, доступным каждому, а также мифам, мешающим мужчинам уделять внимание гибкости. Пора разрушать стереотипы — гибкость, выносливость и здоровье нужны каждому, особенно тем, кто стремится к балансу между телом и умом.

Ключевые слова: гибкость, здоровье, осознанность, растяжка, студенты.

STRETCHING IS NOT JUST FOR GIRLS: WHY STUDENT GUYS SHOULD START RIGHT NOW

Karelin E.A., student, Karelin.Ejor@yandex.ru

Akhmetov O.V., Senior Lecturer, akhmetov.oleg2016@yandex.ru

*Volgograd Institute of Management - branch of the Russian Presidential Academy of National
Economy and Public Administration
Volgograd, Russia*

In the mass consciousness, stretching is often associated with girls and dancing, but in fact it is an integral part of full-fledged physical development for everyone - including male students. In this article, we will look at why stretching is important for the male body, how it affects physical fitness, posture, stress levels, and even academic performance. We will also consider its advantages for sports training, injury prevention and general well-being in an active academic life. We will pay special attention to simple exercises that are accessible to everyone, as well as myths that prevent men from paying attention to flexibility. It's time to break down stereotypes — flexibility, endurance and health are necessary for everyone, especially those who strive for a balance between body and mind.

Keywords: flexibility, health, awareness, stretching, students.

Введение. Растяжка традиционно воспринимается как занятие, более характерное для девушек или профессиональных спортсменов. Многие парни, особенно студенты, считают её чем-то второстепенным, не заслуживающим внимания на фоне силовых тренировок или кардио-нагрузок. Однако такой подход — большая ошибка. Современные исследования и практика показывают, что регулярная растяжка приносит огромную пользу мужскому организму: улучшает подвижность суставов, снижает риск травм, помогает справляться со стрессом и даже положительно влияет на концентрацию и продуктивность в учёбе. В условиях сидячего образа жизни и

постоянных нагрузок, с которыми сталкиваются студенты, уделять время растяжке — не просто полезно, а необходимо. В этой статье мы подробно разберём, почему парням-студентам стоит включить растяжку в свою повседневную рутину уже сегодня.

Цель исследования: определить значимость и пользу регулярной растяжки для студентов-мужчин, выявить её влияние на физическое и психоэмоциональное состояние, а также развенчать существующие стереотипы, мешающие парням включать растяжку в свою повседневную активность.

Методы исследования. Основным методом исследования стал **анализ научной литературы**, посвящённой физиологическому и психологическому воздействию растяжки на мужской организм. Рассматривались следующие аспекты:

- влияние растяжки на мышцы, суставы и опорно-двигательный аппарат;
- связь между растяжкой и снижением стресса, улучшением концентрации;
- роль растяжки в профилактике травм у студентов, занимающихся спортом;
- стереотипы, влияющие на восприятие растяжки мужчинами.

Для анализа использовались научные статьи, публикации в профильных журналах, данные Всемирной организации здравоохранения и мнения экспертов (тренеров и врачей).

Методика. В исследовании использовался подход, основанный на анализе литературы и сравнении существующих данных. Для этого были рассмотрены научные статьи, исследования и эксперименты, касающиеся пользы растяжки для мужского организма, а также её влияние на физическое и психоэмоциональное состояние.

Результаты исследования. Часто растяжка ассоциируется с девушками, занимающимися танцами или гимнастикой, стремящимися к гибкости и грациозности. В то время как мужчины, как правило, предпочитают другие виды физической активности, такие как футбол, поднятие тяжестей или бокс.

Тем не менее, растяжка играет важную роль в физической подготовке не только для женщин, но и для мужчин. Особенно это касается студентов, чья повседневная жизнь часто связана с долгими сидячими занятиями за учебниками или компьютером, что может вызывать напряжение в мышцах и спине. Давайте рассмотрим, почему растяжка так важна для молодых мужчин, особенно в контексте учебного процесса.

Из-за различий в физиологии гибкость, растяжка и умение садиться на шпагат легче даются женщинам. Это объясняется следующими факторами:

1. **Строение таза.** У мужчин тазобедренные суставы обычно имеют более узкую форму и ограниченный угол отведения ноги в сторону, что сдерживает гибкость.
2. **Соотношение мышц и сухожилий.** У мужчин сухожилия и соединительные ткани более развиты, что делает мышцы менее гибкими и склонными к сокращению.
3. **Гормоны.** Уровень эстрогена у женщин, который способствует гибкости, как правило, выше, чем у мужчин, что облегчает растяжку.

Тем не менее, несмотря на эти физиологические особенности, растяжка остаётся важной частью тренировок, которую мужчинам не стоит игнорировать. Правильно подобранный комплекс упражнений и регулярность их выполнения могут принести значительные результаты.

Студентам-мужчинам, как и любому другому человеку, важно поддерживать баланс между умственной и физической активностью. Учёба, как правило, связана с долгими часами сидения, что негативно сказывается на осанке, вызывает напряжение в спине и шее. Регулярные занятия растяжкой могут не только улучшить гибкость, но и значительно снизить стресс, улучшить циркуляцию крови и повысить концентрацию — всё это положительно влияет на успехи в учёбе. Растяжка помогает расслабить мышцы,

снять усталость и улучшить общую работоспособность, что особенно важно для студентов в период интенсивных учебных нагрузок.

Мужчины, как правило, обладают более развитыми мышцами и силой, но их ткани более жесткие, что требует дополнительного расслабления и увеличенного притока кислорода. Растяжка помогает улучшить эластичность мышц, поэтому важно сочетать силовые тренировки с растяжкой, чтобы достичь максимального эффекта [1].

Важно подходить к растяжке постепенно, нагружая все группы мышц. Как новичкам, так и опытным спортсменам стоит обратить внимание на следующие упражнения:

- **Растяжка икроножных мышц:** Встаньте на степ-платформу или плиобокс, чтобы пятки были в воздухе. Медленно опустите пятки вниз, затем поднимитесь на носки. Повторите.
- **Растяжка бедер:** Стоя прямо, обопритесь на стену или опору. Поднимите одну ногу и выполняйте махи вперёд и назад с максимальной амплитудой, избегая рывков. Повторите с другой ногой.
- **Растяжка плеч и спины:** Возьмите палку или верёвку широким хватом и держите её перед собой. Медленно поднимите руки над головой, затем опустите за спину, не сгибая локтей. Вернитесь в исходное положение.
- **Растяжка грудных мышц:** Сделайте глубокий присед, разведите колени и носки в стороны. Сложите руки за головой и медленно отведите их в стороны, ощущая растяжение в груди. Вернитесь в исходное положение.
- **Растяжка задней поверхности бедра:** Стоя, выставьте одну ногу чуть вперёд, поставьте её на пятку, потяните носок на себя. Согните другую ногу в колене и потянитесь к пальцам. Повторите с другой ногой [2].

Растяжка крайне важна в различных видах спорта, таких как хоккей, бокс, лёгкая и тяжёлая атлетика, где гибкость напрямую влияет на результативность и предотвращение травм. Она улучшает подвижность суставов и повышает общую производительность.

Польза растяжки для мужчин не ограничивается только спортом. Она помогает улучшить осанку, снизить напряжение в мышцах и спине, а также улучшить кровообращение, особенно для тех, кто ведет сидячий образ жизни или занимается физическим трудом. Студенты, проводящие длительное время за партой или за компьютером, могут особенно почувствовать на себе эти положительные эффекты.

Регулярные упражнения на растяжку делают повседневные активности — такие как работа за компьютером, активный отдых или домашние дела — более комфортными и продуктивными. Ведь растяжка не только улучшает физическое состояние, но и помогает справляться с психоэмоциональной нагрузкой, что важно для успешной учебы и достижения хороших результатов [1].

Также важно разоблачить стереотипы о растяжке. Мифы о растяжке часто мешают правильному подходу к тренировкам. Один из них — мнение, что все виды растяжки одинаково эффективны. В реальности, существуют разные виды, такие как динамическая, статическая и пассивная, каждая из которых имеет свои особенности и риски. При проблемах со спиной растяжка не всегда безопасна. Острую боль нельзя растягивать, но при хронических проблемах стретчинг может помочь улучшить состояние. Ещё один миф — сесть на шпагат за неделю. Для этого обычно нужно несколько месяцев регулярных тренировок, и важно избегать травм. Многие считают, что растяжка воздействует на сухожилия и связки, но эти структуры не предназначены для растяжки и могут быть повреждены. Растяжка не должна быть болезненной — болезненные ощущения сигнализируют о возможной травме. Работать нужно на комфортных амплитудах. Также распространено мнение, что растяжка улучшает

мышечный тонус, но для этого нужны силовые тренировки, а растяжка поддерживает лёгкий тонус. Растяжка не способствует похудению — для потери веса важны кардионагрузки и правильное питание. Наконец, миф, что без регулярной растяжки результаты исчезнут. Однако, если продолжать тренировки время от времени, тело будет помнить достижения и гибкость не утратится [3].

Выводы. Растяжка — важная часть физической подготовки для всех, особенно для студентов, проводящих много времени за партой. Она помогает снизить стресс, улучшить кровообращение, осанку и концентрацию, что положительно влияет на учебу и повседневную жизнь. Несмотря на физиологические различия между мужчинами и женщинами, регулярные занятия растяжкой способствуют повышению эластичности мышц, снижению риска травм и улучшению общей работоспособности. Сочетание силовых тренировок с растяжкой обеспечивает более гармоничное развитие, улучшая физическое и психоэмоциональное состояние.

Библиографический список:

1. «То, что растяжка только для женщин — миф». Личная история спортсмена // Чемпионат. — 2023. — URL: <https://www.championat.com/lifestyle/article-5139421-rastyazhka-dlya-muzhchin-v-chem-polza-lichnaya-istoriya-sportsmena.html> (дата обращения: 06.04.2025).
2. 8 глупых мифов о растяжке, в которые пора перестать верить // Чемпионат. — 2021. — URL: <https://www.championat.com/lifestyle/article-4511087-mify-o-rastyazhke-samye-populyarnye-zabluzhdeniya-i-oshibki-dlya-chego-na-samom-dele-nuzhno-delat-rastyazhku.html> (дата обращения: 06.04.2025).
3. Почему растяжка так важна для мужчин // Orexis gymnastics. — 2023. — URL: <https://orexis.ru/articles/article1168.html> (дата обращения: 06.04.2025).

ПРИМЕНЕНИЕ ОБМАННЫХ ДВИЖЕНИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТКАМИ 14-15 ЛЕТ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В ИГРЕ

*Кириллова Н.А., старший преподаватель, ki.nina77@yandex.ru,
Кузнецова М.А., студент, yuh14maik@gmail.com
НГУ физической культуры, спорта и здоровья им П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург, Россия*

В статье представлены результаты исследования, направленного на всестороннее изучение особенностей применения обманных движений волейболистками 14-15 лет при организации атакующих действий в условиях соревновательной деятельности, осуществляемой в процессе игры: выявлены основные, наиболее часто используемые, обманные действия при выполнении подачи, передачи на удар, самом нападающем ударе. Проведен анализ и оценка полученных результатов исследования, которые позволили предложить конкретизацию задач учебно-тренировочного процесса волейболисток на учебно-тренировочном этапе многолетней спортивной подготовки в аспекте совершенствования техники нападения в волейболе.

Ключевые слова: атакующие действия, волейболистки, обманные движения, эффективность.

THE USE OF DECEPTIVE MOVEMENTS BY 14-15 YEAR OLD FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS WHEN PERFORMING ATTACKING ACTIONS IN THE GAME

Kirillova N.A., senior lecturer, ki.nina77@yandex.ru,

Kuznetsova M.A., student, yuh14maik@gmail.com,

*NSU of Physical Education, Sports and Health named after P.F. Lesgaft,
Saint-Petersburg, Russia*

The article presents the results of a study aimed at a comprehensive study of the features of the use of deceptive movements by 14-15 year old volleyball players when organizing attacking actions in the conditions of competitive activity carried out during the game: the main, most frequently used deceptive actions were identified when performing a serve, a pass to a hit, and the attacking hit itself. The analysis and evaluation of the obtained research results were carried out, which made it possible to propose a specification of the tasks of the educational and training process of volleyball players at the educational and training stage of long-term sports training in the aspect of improving the technique of attack in volleyball.

Key words: attacking actions, volleyball players, deceptive movements, efficiency.

Введение. В настоящее время волейбол является динамичной высокоинтенсивной игрой с выполнением большого объема двигательных действий. Чем более нестандартны и неожиданны действия волейболистов, особенно в атаке, тем выше их эффективность в решающие моменты игры и в самых сложных ситуациях, возникающих в процессе соревновательного противоборства, ведут к обострению игры и приближают команду к победе.

В современной науке нет недостатка в исследованиях, посвященных проблемам повышения эффективности атакующих действий, однако, в основном они сводятся к анализу техники и особенностей их выполнения спортсменами различного уровня и спортивной квалификации или к развитию требуемых физических качеств. При этом все чаще одним из способов повышения результативности атаки волейболистов, является неожиданное, сложно прогнозируемое технико-тактическое действие, позволяющее на доли секунды опередить защиту. Этого определенно достаточно во многих игровых ситуациях, чтобы добиться ситуационного превосходства, и, возможно, решающего и победного очка в спортивных играх. Эти действия выражаются в обманных действиях игроков [1,2,3].

Проблема нашего исследования обусловлена тем, что, несмотря на практическое применение обманных движений волейболистами в игре, в теории волейбола практически отсутствует информация, которая касается содержания обманных движений, методике обучения им в процессе подготовки волейболистов и их использования в различных игровых ситуациях. Обманные движения, как приемы игры, никак не представлены в содержании программы спортивной подготовки волейболистов, в учебниках по волейболу для ВУЗов физической культуры, а также в программах подготовки специалистов по волейболу [4]. В связи с недостаточной разработанностью теории и практики использования волейболистами обманных движений в процессе соревновательной деятельности возникла необходимость в проведении специальных исследований.

Цель и задачи исследования. Цель исследования заключалась в обосновании необходимости включения в программу многолетней подготовки волейболистов раздела, направленного на изучение обманных движений, как самостоятельных

технических приемов игры в волейбол.

Для достижения поставленной цели исследования были сформулированы следующие задачи:

1. Выявить основные, наиболее часто используемые, обманные движения при выполнении атакующих действий взрослыми волейболистками.

2. Определить эффективность атакующих действий в игре у волейболисток 14-15 лет с учетом применения обманных движений.

Методы исследования. Для реализации цели и решения поставленных задач нами были использованы следующие методы научного исследования:

1. Педагогическое наблюдение – проводилось за тренировочной, игровой и соревновательной деятельностью волейболисток 14 -15 лет и женских высококвалифицированных команд для решения первой и второй задач исследования.

2. Математическая обработка результатов исследования – применялась для обработки полученных результатов исследования.

Методика. Для выявления наиболее часто используемых обманных движений в современном женском волейболе, проводилось педагогическое наблюдение за играми высококвалифицированных женских волейбольных команд при просмотре матчей, отслеживались технические приемы в нападении и их умения, а также организацию всех действий в игре. Данные заносились в протокол наблюдений. Протоколы велись сразу по обеим командам, участвующим в матче, поэтому одна игра предполагала получение сразу двух протоколов. Один протокол отражал действия одной из волейбольных команд за 5 сетов.

Для определения эффективности атакующих действий в игре у волейболисток 14-15 лет с учетом применения обманных движений при педагогическом наблюдении за игровой деятельностью двух команд СДЮШОР Калининского района Санкт-Петербурга анализировалась соревновательная и тренировочная деятельности волейболисток в процессегородскихсоревнований по волейболу среди девушек 2009-2010 годов рождения в Санкт-Петербурге.

Результаты исследования. Результаты обработки протоколов педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью женских волейбольных команд позволило выявить основные, наиболее часто используемые, обманные движения при выполнении атакующих действий взрослыми волейболистками.

Было выявлено основных часто используемых обманных движений:

1. Поддача обман – изменение положения стоп, поворот корпуса, взгляд.
2. Скидка связки в месте передачи на удар-положение игрока сетке, движение туловища, рук, глазами и голосом.
3. Скидка блока сразу-движение руками, положение туловища и стоп.
4. Скидка в месте нападения-положение игрока сетке, движение туловища, рук, глазами.
5. Нападение с обманом (1)-разворот корпуса, движение руками.
6. Нападение с обманом (2) -нападение, где 1 из 2 игроков использует имитацию нападения.

Обманные движения встречались в 57, 5% успешных атакующих действиях.

Показатели эффективности атакующих действий в игре у волейболисток двух команд 14-15 лет с учетом применения обманных движений следующие:

Волейболистки 2010 года рождения команды №1 СДЮШОР Калининского района за 10 игровых партий осуществили всего 81 успешное нападающее действие, из них только 29,3% составляют нападающие действия с применением обманных движений.

Волейболистки 2010 года рождения команды №2 СДЮШОР Калининского района за 10 игровых партий осуществили успешно 63 атакующих действия, из которых 22,8% действий были с применением обманных движений.

Таким образом, мы видим, что волейболистки 14-15 лет, находясь на этапе углубленной спортивной специализации, значительно меньше используют обманные движения в организации атаки.

Выводы. Проведённая работа позволяет сделать следующие выводы:

1. Не смотря на отсутствие в теории волейбола раздела, посвященного обучению технике выполнения обманных движений их тактической реализации в условиях соревновательной деятельности, взрослые спортсменки достаточно успешно применяют неожиданные приемы введения соперника в заблуждение в следующих игровых ситуациях нападения:

1. Подача обман – изменение положения стоп, поворот корпуса, взгляд.
2. Скидка связки вместо передачи на удар – положение игрока к сетке, движение туловища, рук, глазами и голосом.
3. Скидка блока сразу-движением руками, положение туловища и стоп.
4. Скидка в месте нападения-положение игрока к сетке, движение туловища, рук, глазами.
5. Нападение с обманом (1)-разворот корпуса, движение руками.
6. Нападение с обманом (2) -нападение, где 1 из 2 игроков и использует имитацию нападения.

2. В свою очередь, волейболистки, находящиеся на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки, используют намного меньше обманных движений при выполнении, в том числе успешных, атакующих действий.

Следовательно, цель исследования достигнута, а задачи решены.

В учебно-тренировочный процесс подготовки волейболисток может быть рекомендовано включение обучения новым современным способам выполнения обманных движений при выполнении атакующих действий в игре.

Библиографический список:

1. Кириллова Н.А. Совершенствование обманных действий баскетболистов на основе использования игрового метода // Спортивные игры : настоящее и будущее. — Санкт-Петербург, 2021. - Вып. 10. – С. 27-31

1. Николаева, О. В. Использование обманных движений (финтов) в различных видах спорта на примере единоборств и спортивных игр // Спортивные игры : настоящее и будущее. — Санкт-Петербург, 2017. - Вып. 5. – С. 33-38.

2. Николаева, О. В. Повышение эффективности атакующих действий в волейболе на основе использования обманных движений в фазе нападающего удара : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Николаева Ольга Викторовна ; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2021. - 160 с.

3. Пащенко, А. Ю., Красникова, О. С. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе : учеб.-метод. пособие / А. Ю. Пащенко, О. С. Красникова. — Нижневартовск : НВГУ, 2021. — 67 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА БАСКЕТБОЛИСТОВ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ ДИНАМИЧЕСКОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ

*Кириллова Н.А., старший преподаватель, ki.nina77@yandex.ru,
Игнатова А.И., студент, annia2003@ro.ru
НГУ физической культуры, спорта и здоровья им П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург, Россия*

В статье представлены результаты исследования, направленного на выявление индивидуального профиля функциональной асимметрии с помощью комплекса тестовых заданий у баскетболистов группы начальной подготовки. На основании выявленного индивидуального профиля асимметрии были внесены изменения в учебно-тренировочный процесс тех баскетболистов, у которых он не совпадал с «бросающей» рукой. Эти изменения позволили учесть доминирующую руку и облегчить процесс формирования двигательного навыка, что в свою очередь, привело к повышению эффективности игровых действий этих баскетболистов в частности, а следовательно, и всей команды.

Ключевые слова: амбидекстр, динамическая функциональная асимметрия, обучение, скрытый левша, техника броска, эффективность.

IMPROVEMENT OF THE PROCESS OF TEACHING BASKETBALL PLAYERS' THROWING TECHNIQUE IN THE INITIAL TRAINING GROUP BASED ON THE INDIVIDUAL PROFILE OF FUNCTIONAL ASYMMETRY

*Kirillova N.A., senior lecturer, ki.nina77@yandex.ru,
Ignatova A.I., student, annia2003@ro.ru,
NSU of Physical Education, Sports and Health named after P.F. Lesgaft,
Saint-Petersburg, Russia*

The article presents the results of a study aimed at identifying an individual functional asymmetry profile using a set of test tasks in basketball players of the initial training group. Based on the identified individual asymmetry profile, changes were made to the training process of those basketball players whose asymmetry profile did not coincide with the "throwing" hand. These changes made it possible to take into account the dominant hand and facilitate the process of forming a motor skill, which in turn led to an increase in the effectiveness of the game actions of these basketball players in particular, and, consequently, the entire team.

Keywords: ambidexterity, effectiveness, functional asymmetry, latent left-hander training, throwing technique.

Введение. Баскетбол сочетает в себе огромное количество элементов, главным из которых является бросок. Проблема совершенствования техники броска занимает весомое место в подготовке баскетболистов, поскольку от этого технического элемента напрямую зависит их результативность [5].

Наброски качественного выполнения влияют на ряд различных факторов, в том числе и динамическая функциональная асимметрия, которая представляет собой неустойчивые различия в деятельности симметричных образований головного мозга, проявляющиеся в их неравнозначной активности [4].

В спортивной литературе этот вопрос довольно популярен. Однако его изучение продвигается крайне медленно, остаётся множество спорных вопросов, требующих подтверждения. На практике, как правило, всё ограничивается лишь наблюдениями тренера, что может привести к ошибочной оценке возможностей подопечных. Эта проблема очень актуальна еще и в связи с тем, что в наше время детей левшей до сих пор активно переучивают на правшей, желая адаптировать их к правостороннему миру.

Объект исследования – процесс технической подготовки баскетболистов 9-10 лет.

Предмет исследования – средства учебно-тренировочного процесса баскетболистов 9-10 лет, направленные на повышение эффективности бросков мяча в кольцо с учетом индивидуального профиля функциональной асимметрии.

Гипотеза исследования - предполагается, что выявление индивидуального профиля функциональной асимметрии у спортсменов на этапе начальной подготовки и его учет при обучении технике броска, поможет оптимизировать тренировочный процесс баскетболистов. Результативность броска левой рукой у скрытого левши будет выше, чем при броске правой рукой. Амбидекстру будет проще приспособиться к выполнению броска как левой, так и правой рукой.

Цель и задачи исследования. Цель исследования заключалась в обосновании целесообразности учета индивидуального профиля функциональной асимметрии в процессе обучения технике броска для повышения эффективности его выполнения баскетболистами на этапе начальной подготовки.

Для достижения поставленной цели исследования были сформулированы следующие задачи:

1. Выявить индивидуальный профиль функциональной асимметрии у баскетболистов 9-10 лет.
2. Определить эффективность выполнения бросков мяча баскетболистами 9-10 лет в условиях тренировочной игровой деятельности.
3. Разработать средства тренировочного процесса и программу их включения в подготовку баскетболистов 9-10 лет на основе учета индивидуального профиля функциональной асимметрии и проверить их эффективность.

Методы исследования. Для реализации цели и решения поставленных задач нами были использованы следующие методы научного исследования:

1. Спортивно-педагогическое тестирование – применялось для определения индивидуального профиля динамической функциональной асимметрии с помощью специально составленного комплекса тестов [1-3]. В нашей работе основной интерес составляет асимметрия рук. Поэтому, чтобы не тратить время на всех кандидатов, в первую очередь выявляется моторная асимметрия. И только у скрытых левшей и амбидекстров определяем полный индивидуальный профиль. Он поможет нам индивидуализировать процесс обучения скрытого левши и амбидекстров, а поскольку с правшами и левшами тренировочные занятия по программе проводиться не будут, необходимости выявлять их индивидуальный профиль асимметрии для данного исследования нет

2. Педагогическое наблюдение – осуществлялось за тренировочной и игровой деятельностью с целью определения эффективности выполнения бросков мяча в кольцо баскетболистами 9-10 лет.

3. Педагогический эксперимент – заключался в включении в тренировочный процесс баскетболистов, чей выявленный индивидуальный профиль асимметрии не совпал с действующим, средств, направленных на смену бросковой руки для скрытых левшей и на гармоничное развитие броска правой и левой руками – для амбидекстров.

4. Математическая обработка результатов исследования – применялась для обработки полученных результатов исследования и подтверждения состоятельности выдвинутой гипотезы.

Методика. Исследование проводилось на группе воспитанников государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва Петродворцового района Санкт-Петербурга. В ходе работы было протестировано 10 юношей-баскетболистов 9-10 лет, группы НП-2. Занятия проходили на базе государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средняя школа №376 Московского района Санкт-Петербурга. Баскетбольная площадка имеет стандартные размеры 15×26, стандартную разметку и кольца, высотой 3,05 м. В тренировочном процессе дети пользовались баскетбольными мячами пятого размера. Эксперимент проводился в течение трёх месяцев. Команда занимается 4 раза в неделю, продолжительность тренировки составляет 90 минут.

На первом этапе работы было проведено спортивно-педагогическое тестирование, направленное на определение функциональной асимметрии баскетболистов. В результате анализа полученных данных выявили в группе, с помощью комплекса тестирований, скрытых левшей и амбидекстров.

На втором этапе определили эффективность броска с помощью педагогического наблюдения за выполнением упражнений в тренировочной деятельности. С этой целью, в первую очередь, были проведены наблюдения за тренировочными упражнениями:

1) свободные броски со штрафной линии – спортсмену даётся 30 попыток, в комфортном темпе ему нужно забить как можно больше мячей;

2) броски со средней дистанции, с любимой точки, на скорость – два человека на подборе, передают с максимальной скоростью бросающему мячи, фиксируется количество попыток и попаданий за минуту [5].

Помимо тренировочных упражнений, для оценки эффективности, проводилось педагогическое наблюдение, в процессе которого фиксируются все попытки бросков во время игры.

Также, на данном этапе проводилось психологическая подготовка, в ходе которой, детям доступно объяснили почему будет изменена методика тренировки их броска чтобы замотивировать их к продуктивным занятиям.

Третий этап заключается во внедрении программы включения упражнений в тренировочный процесс. В соответствии с данной программой, скрытые левши уделяли 45 минут в неделю упражнениям, направленным на смену бросковой руки, а амбидекстры - на тренировку умения равноценно выполнять бросок как правой, так и левой рукой.

Для этого в программу включены 3 блока упражнений: упражнения на коррекцию техники броска, продвинутое обучение технике броска, силовые упражнения. Дозировка и содержание рассчитывались с учётом подготовленности детей и скорости освоения упражнений ими. Раз в месяц проводился текущий контроль с участием всей команды для отслеживания влияния разработанной программы тренировки на результативность броска испытуемых. Ожидалось, что со сменой руки, эффективность броска у скрытого левши повысится, а при равномерной тренировке обеих рук у амбидекстров появится возможность эффективно пользоваться при броске как правой, так и левой рукой, при том, ожидался значительный прирост показателей у «привычной» руки.

На четвёртом этапе проводилось контрольное тестирование и его результаты были сопоставлены с исходным и промежуточными тестированиями. По изменениям количественных показателей определяем состоятельность теории и степень влияния внедренной программы.

Таким образом, для решения поставленных задач, нами были использованы адекватные и достаточные средства. При организации исследования были учтены все необходимые составляющие тренировочного процесса: индивидуальные профили функциональной асимметрии испытуемых, принципы спортивной тренировки, возрастные особенности детей 9-10 лет, федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Результаты исследования. Педагогическое тестирование, направленное на выявление скрытых левшей, амбидекстров и их индивидуальных профилей асимметрии показало, что в группе из 10 баскетболистов двое амбидекстров и один скрытый левша (Таблица 1), в таблице они отмечены подчеркиванием.

Таблица 1 – Результаты определения асимметрии рук в группе баскетболистов 9-10 лет

№ испытуемого	Врождённая асимметрия рук	Бросковая рука	Совпадение бросковой руки с врождённым профилем
<u>1</u>	Левая	Правая	-
2	Левая	Левая	+
3	Правая	Правая	+
4	Правая	Правая	+
5	Правая	Правая	+
6	Левая	Левая	+
7	Правая	Правая	+
8	Правая	Правая	+
<u>9</u>	Амбидекстрия	Правая	-
<u>10</u>	Амбидекстрия	Левая/Правая	+

У двух испытуемых врожденный профиль моторной асимметрии не совпал с бросковой рукой, а у третьего совпал. Все трое интересны для исследования тем, что их профиль асимметрии не учитывался в тренировочном процессе.

По результатам тестирования отобрано 3 ребёнка, №1, №9 и №10, представляющих интерес для исследования, тем, что их особенности не учитываются в тренировочном процессе.

Результаты педагогического наблюдения с целью определения эффективности броском мяча в кольцо в тренировочных упражнениях представлены в Таблице 2.

Таблица 2 – Показатели эффективности броска в кольцо в тренировочных упражнениях у баскетболистов 9-10 лет до педагогического эксперимента

№ испытуемого	Упражнение №1				Упражнение №2			
	Попадания/попытк и		Эффективност ь		Попадания/попытк и		Эффективност ь	
	Правая	Левая	Правая	Левая	Правая	Левая	Правая	Левая
<u>1</u>	3/30	-	10%	-	1/11	-	9%	-
2	-	18/30	-	60%	-	11/17	-	64%
3	14/30	-	46%	-	7/12	-	58%	-
4	10/30	-	33%	-	7/14	-	50%	-
5	16/30	-	53%	-	12/20	-	60%	-
6	-	12/30	-	40%	-	6/14	-	42%
7	21/30	-	70%	-	15/24	-	62%	-
8	16/30	-	53%	-	8/15	-	53%	-
<u>9</u>	8/30	4/30	26%	13%	6/18	3/10	33%	30%
<u>10</u>	6/30	8/30	20%	26%	3/12	5/15	25%	33%

В представленных данных мы наблюдаем, что у скрытого левши и амбидекстров самая низкая эффективность броска в группе.

Результаты педагогического наблюдения за игровой деятельностью представлены в Таблице 3

Таблица 3 – Статистические показатели игровой деятельности баскетболистов 9-10 лет, до педагогического эксперимента

Команда 1 – Команда 2 38:26 (8:8; 10:8, 12:3, 8:7)													
№	Ф	2 очк.		штраф.		АП	ПХ	ПТ	Подборы			О	КПИ
		3/В	%	3/В	%				СЩ	ЧЩ	Вс		
5 (10)	0	0/2	0	0/0	0	1	0	1	1	0	1	0	-1
7 (2)	1	2/4	50	0/2	0	0	0	2	2	1	3	4	1
8 (7)	1	5/6	83	1/2	50	4	3	2	3	2	5	11	21
10 (4)	0	0/1	0	2/2	100	0	0	0	0	0	0	2	1
12 (1)	0	0/0	0	0/0	0	0	0	1	0	0	0	0	-1
15 (3)	0	2/2	100	1/2	50	0	0	3	1	3	4	5	7
18 (5)	2	1/3	33	0/0	0	0	0	1	0	3	3	2	1
23 (6)	0	1/1	100	0/0	0	0	0	2	1	5	6	2	8
24 (9)	2	1/7	14	1/4	25	0	1	0	1	3	4	3	0
33 (2)	3	4/9	44	1/2	50	2	0	1	0	1	1	9	3
Итого:	9	16/36	44	6/14	42	7	4	13	9	18	27	38	40

Для каждого спортсмена также рассчитывается коэффициент полезности игрока (КПИ). Расчёт происходит по формуле статистики Российской Федерации Баскетбола, за исключением трёхочковых бросков, фолов на игроке и блокшотов.

$KPI = (O + AP + 1,4PH + 1,2CЩ + 1,4ЧЩ - CBн - 0,8ШБн - PT - F)$, где КПИ — коэффициент полезной игры, О — набранные очки, АП — атакующие передачи, ПХ — перехваты, СЩ — подборы на своём щите, ЧЩ — подборы на чужом щите, СБн — незабитые средние броски, ШБн — незабитые штрафные броски, Ф — фолы собственные, ПТ — потери и ошибки.

У отобранных спортсменов наблюдается самый низкий процент попаданий. Более того, со скрытым левшой команда почти не взаимодействовала, а амбидекстр №10 был не очень активен в игре. Учитывая то, что они не компенсируют низкий процент броска другими достижениями, у них самый низкий коэффициент полезности игрока. Амбидекстр под №9 напротив – был очень активен, брал подборы и сделал 1 перехват, однако из-за большого количества неудачных попыток бросков, его КПИ также ниже остальных членов команды.

После завершения педагогического эксперимента, который заключался в разработке и внедрении в тренировочный процесс программы включения упражнений, направленных на смену бросковой руки у скрытого левши и развития способности равноценно использовать для броска правую и левую руку у амбидекстров. Программа состоит:

Блок №1 - упражнения на коррекцию техники броска:

1. подбрасывание мяча вверх над головой, одной рукой с закрытием кисти;
2. подбрасывание мяча вверх-вперёд в стену/щит;
3. бросок мяча в корзину с ближней дистанции;
4. бросок мяча в корзину со средней дистанции;
5. бросок мяча в корзину со штрафной линии;
6. выполнение бросков в корзину сериями по два подряд.

Блок №2 - продвинутое упражнение на обучение технике броска:

1. атака корзины после выхода на мяч и получения;
2. атака корзины после выполнения передач в паре;
3. бег со сменой направления внутри трёхочковой линии, бросок по свистку;
4. ловля мяча после отскока от щита с последующим броском в корзину;
5. бросок мяча в корзину после остановки стопорящим шагом;
6. броски мяча в корзину наперегонки со средней дистанции;
7. броски мяча со штрафной линии, при промахе рывок до центра и обратно;
8. броски со средней дистанции с перебеганием с одного кольца на другое;
9. броски со средней дистанции с помехой с одной стороны;

Блок №3 - силовые упражнения:

1. планка на прямых руках с касанием противоположного плеча;
2. отжимания с широкой постановкой рук;
3. отжимания с узкой постановкой рук с упором на гимнастическое бревно;
4. боковая планка;
5. синхронные отжимания в парах с касанием ладони партнёра после жима;
6. ходьба на руках (партнёр удерживает ноги);
7. выход в упор на прямые из упора на предплечьях;
8. планка на пальцах;
9. подбрасывание вверх набивного мяча;
10. вынос набивного мяча вперёд от груди;
11. передачи набивного мяча в парах из-за головы;
12. отжимания с упором одной руки на баскетбольный мяч.

трёх блоков:

Испытуемые занимались по программе 45 минут, 1 раз в неделю, пока у остальной команды была бросковая тренировка или физическая подготовка. Особенность программы заключается в учёте профиля моторной асимметрии и дозировках.

В Таблице 4 представлены итоговые показатели эффективности броска в тренировочных упражнениях.

Таблица 4 – Показатели эффективности броска в кольцо в тренировочных упражнениях у баскетболистов 9-10 лет после педагогического эксперимента

№ испытуемого	Упражнение №1				Упражнение №2			
	Попадания/попытки		Эффективность		Попадания/попытки		Эффективность	
	Правая	Левая	Правая	Левая	Правая	Левая	Правая	Левая
1	-	12/30	-	40%	-	6/17	35%	-
2	-	17/30	-	56%	-	14/21	-	66%
3	16/30	-	53%	-	10/18	-	55%	-
4	12/30	-	40%	-	7/15	-	46%	-
5	19/30	-	63%	-	7/14	-	50%	-
6	-	13/30	-	43%	-	7/16	-	43%
7	22/30	-	73%	-	14/20	-	70%	-
8	17/30	-	56%	-	8/16	-	50%	-
9	15/30	13/30	50%	43%	9/18	7/16	50%	43%
10	12/30	13/30	40%	43%	7/16	8/18	43%	44%

По данным таблицы наблюдаем, что результативность отобранных спортсменов сильно улучшилась и приблизилась к эффективности других игроков, в то же время, у некоторых членов команды также повысился процент попаданий, однако не так значительно.

В Таблице 5 отображена итоговая статистика игровой деятельности команды. В ней наблюдаются аналогичные результаты. У скрытого левши и амбидекстров повышена результативность броска.

Вместе с тем, другие параметры игроков остались неизменными. Однако улучшение броска уже повлияло на полезность игроков.

Кроме того, команда стала больше взаимодействовать с испытуемыми №1 и №10, что повышает их вовлеченность в игру.

Таблица 5 – Статистические показатели игровой деятельности баскетболистов 9-10 лет, после педагогического эксперимента

Команда 1 – Команда 2 47:39 (9:3, 10:11, 15:15, 13:10)												
Ф	2 очк.		штраф.		АП	ПХ	ПТ	Подборы			О	КПИ
	3/В	%	3/В	%				СЩ	ЧЩ	Вс		
0	1/2	50	2/3	66	2	0	1	0	0	0	4	3
0	2/3	66	0/0	0	1	0	1	1	1	2	4	6
3	4/6	66	0/0	0	2	1	1	2	4	6	8	13
2	2/4	50	0/0	0	1	0	0	1	0	1	4	2
0	1/3	33	3/4	75	0	0	1	0	0	0	5	1
1	5/10	50	0/1	0	0	1	2	4	3	7	10	12
0	0/4	0	0/0	0	1	2	0	1	3	4	0	5
0	0/3	0	1/2	50	2	0	0	2	2	4	1	4
1	3/5	60	1/1	100	0	1	0	1	2	3	7	9
1	2/5	40	0/0	0	0	0	0	2	1	3	4	4
8	20/45	44	7/11	63	9	5	6	14	17	31	47	59

Таким образом, экспериментально обоснована целесообразность учёта индивидуального профиля асимметрии в тренировочном процессе. Кроме того, в процессе изучения литературы по теме определено, что индивидуальный профиль функциональной асимметрии может использоваться для спортивного отбора и прогнозирования результатов[5].

Выводы. Результаты исследования показали, что для повышения эффективности броска у отдельных спортсменов, на этапе начальной подготовки, важно определять профиль моторной асимметрии детей и строить тренировочный процесс с его учётом.

Проведённая работа позволяет сделать следующие выводы:

1. Профиль функциональной асимметрии способен изменяться в течение жизни. От него зависят особенности когнитивной сферы человека, что подразумевает необходимость индивидуализировать подходы в работе с детьми.

2. Моторная асимметрия оказывает влияние на бросок мяча в баскетболе, поскольку надёжность двигательных действий определяется морфогенетическими особенностями организма, обеспечивающими их устойчивость, и зависит от наличия необходимого уровня асимметрии при выполнении движения.

3. Разработанный комплекс тестирований для определения индивидуального профиля функциональной асимметрии, по сути, является собранием уже существующих и проверенных тестов. Благодаря ему, в группе из 10 баскетболистов нам удалось выявить двух амбидекстров и одного скрытого левшу.

4. Наблюдение за тренировочной и игровой деятельностью показало, что результаты отобранных детей сильно ниже остальных членов команды.

5. Программа включения упражнений в тренировочный процесс состоит из упражнений на обучение технике броска и на развитие силы. Дозировка и порядок применения упражнений зависит от подготовленности спортсменов и осуществляется в соответствии со всеми принципами физической культуры. Полученные данные доказывают эффективность внедрённой программы, поскольку результаты всех трёх испытуемых изменились в лучшую сторону.

Таким образом, задачи исследования были решены, а цель достигнута. Гипотеза исследования была проверена и нашла свое подтверждение в выполненной работе.

Библиографический список:

1. Баркар, А. А., Маркина Л.Д. Новые способы диагностики функциональной межполушарной асимметрии : [монография] / А. А. Баркар, Л. Д. Маркина ; Министерство здравоохранения Российской Федерации, Тихоокеанский государственный медицинский университет. - Владивосток : Медицина ДВ, 2020. - 83 с.

2. Бердичевская, Е.М. Прикладные и методологические аспекты функциональной межполушарной асимметрии / Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская – Краснодар, 2016. – 830 с.

3. Николаева, Е. И., Вергунов Е. Г. Функциональная асимметрия мозга и латеральные предпочтения: перезагрузка : эволюционный, генетический, психофизиологический и психологический подходы к анализу : монография / Е. И. Николаева, Е. Г. Вергунов ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. - Санкт-Петербург, 2020. – 374 с.

4. Реброва, Н. П., Чернышева М. П. Функциональная межполушарная асимметрия мозга человека и психические процессы / Н. П. Реброва, М. П. Чернышева. — Санкт-Петербург : Речь, 2004. — 80 с.

5. Чижов, А.Ю. Коррекция двигательного навыка у баскетболистов / А.Ю. Чижов / Фундаментальные исследования. – 2014. №11. – С.227-231.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА В ПОДДЕРЖАНИИ РАВНОВЕСИЯ

*Кондрашов А.Г., старший преподаватель, alexandr.condraschow@yandex.ru,
Волгоградская академия министерства внутренних дел России,
Волгоград, Россия*

В статье рассматриваются понятие и функции вестибулярного аппарата, его составные элементы и их краткая характеристика, а также роль и назначение систем, обеспечивающих сохранение равновесия.

Ключевые слова: вестибулярный аппарат, вестибулярная система, соматосенсорная система, зрительная система, равновесие, устойчивость, упражнения.

THE ROLE AND IMPORTANCE OF THE VESTIBULAR APPARATUS IN MAINTAINING BALANCE

*Kondrashov A.G., Senior Lecturer, alexandr.condraschow@yandex.ru,
Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Volgograd, Russia*

The article discusses the concept and functions of the vestibular apparatus, its components and their brief characteristics, as well as the role and purpose of systems that ensure the maintenance of balance.

Keywords: vestibular apparatus, vestibular system, somatosensory system, visual system, balance, stability, exercises.

Регуляция равновесия тела представляет собой сложный процесс, в котором задействованы вестибулярный аппарат, проприорецепторы и мозжечок. Эти структуры отвечают за ориентацию в пространстве, координацию движений, регуляцию мышечного тонуса и поддержание равновесия. Сохранение равновесия необходимо как в повседневной жизни, так и при выполнении сложных профессиональных задач. Недостаточная вестибулярная устойчивость приводит к нарушениям двигательных функций, что проявляется в виде ошибок при выполнении движений. Эти ошибки, в свою очередь, часто становятся причиной снижения точности действий и потери устойчивости тела при выполнении различных локомоций.

Вестибулярный аппарата в жизни человека играет огромную роль и конкретно в восприятии окружающего пространства. По мнению специалистов, поддержание равновесия - это сложный и тонкий механизм, позволяющий ориентироваться в пространстве и совершать точные движения относительно окружающих предметов. [4]

В настоящее время важное значение отводится изучению функций вестибулярного аппарата в процессе тренировки в различных видах спорта. Различные двигательные действия связаны с перемещениями головы и туловища, что вызывает раздражение соответствующих рецепторных приборов значительное раздражение вестибулярных центров и иррадиацию возбуждения на другие нервные центры. Вестибулярный аппарат важен для человека. Потеря устойчивости проявляется в склонности к падениям, которые нередко приводят к травмам. Он также участвует в общей координации организма. Вестибулярный аппарат влияет на зрительное восприятие и мышечную чувствительность, мобилизуя организм для оптимальной реакции. [3]

Системы вестибулярного анализатора играют критическую роль в поддержании равновесия и координации движений человека. Их функционирование важно для выполнения повседневных задач и предотвращения падений и травм. Баланс или сохранение равновесия – это фундаментальный аспект человеческого движения, который включает в себя интеграцию различных сенсорных входов.

Функция вестибулярного анализатора – ориентировка в пространстве и сохранение равновесия тела. При ускорении или замедлении круговых или прямолинейных движений происходит раздражение рецепторов вестибулярного анализатора. Результатом этого являются тонические (мышечные) вегетативные рефлексы. Первые перераспределяют тонус мышц всего тела. Вторые изменяют деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других вегетативных систем. Кроме того, раздражение вестибулярного аппарата нарушает двигательную координацию человека. Степень этого нарушения зависит от вестибулярной устойчивости, которая, в свою очередь, зависит от уровня тренированности вестибулярного аппарата. Своевременное выявление степени чувствительности вестибулярного анализатора и периодическая его тренировка – непереносимое условие для успешного выполнения сложных координационных движений.

Рассмотрим роль и назначение системы, обеспечивающая сохранение равновесия, которая подробно описана в учебниках и методичках по физиологии. Вестибулярная система помогает адаптироваться к изменениям в окружающей среде,

таким как изменение положения тела или воздействие внешних факторов (например, при движении в транспорте). Она представляет собой интеграцию различных сенсорных входов, в том числе:

1. Вестибулярная система;
2. Соматосенсорная система;
3. Зрительная система.

Рассмотрим кратко представленные выше части по отдельности. Вестибулярная система отвечает за обнаружение изменений в положении и движении головы, что необходимо для поддержания равновесия.

Соматосенсорная система предоставляет дополнительную информацию о положении и движении тела, определяя изменения давления, прикосновения и проприоцепции — ощущения положения и направления тела в пространстве. Она сообщает мозгу, какие части тела движутся и касаются земли. Проприоцептивные нервы, расположенные в коже, мышцах, сухожилиях ног и туловища, обрабатывают данные, которые помогают нам сохранять равновесие. Они взаимодействуют как с мозгом, так и с вестибулярным аппаратом. Эта система имеет решающее значение при занятиях спортом, и в ситуации, в которых необходимо выполнять какие-либо действия во время движения. В дополнение к вестибулярной системе, соматосенсорная система также играет роль в равновесии и координации. Эта система предоставляет информацию о положении и движении тела через сенсорные рецепторы, расположенные в коже, мышцах и суставах. При смене позы организму может потребоваться скорректировать свои ощущения и реакцию на движение, чтобы сохранить баланс и устойчивость.

Зрительная система играет важную роль в сохранении равновесия. Глаза предоставляют соответствующую информацию о пространственно-временных параметрах движений, что способствует лучшей устойчивости тела и позволяет помочь компенсировать изменения в вестибулярной и соматосенсорной системах. Большое значение имеют поле и острота зрения. Их оптимальное состояние даёт возможность адекватно оценивать пространственные и временные показатели двигательных действий, выбирать наиболее эффективные направления и рациональное соотношение разнонаправленных движений. Также зрительный анализатор оценивает не только расстояние до объекта, но и отмечает детали изучаемых движений, даёт возможность получить информацию о них. Установлено, что выключение зрительного анализатора ухудшает функцию равновесия у человека.

Таким образом вестибулярный аппарат – это сложный орган, воспринимающий изменения положения головы и тела в пространстве и направление движения тела. Он обеспечивает ощущение, возникающее при прямолинейном и вращательном ускорении движений тела, позволяет проводить анализ действия силы тяжести при изменениях положения тела в пространстве.

Библиографический список:

1. Агаджанян, Н.А. Нормальная физиология: Учебник / Н.А. Агаджанян, В.М. Смирнов. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2012. - 576 с.
2. Болобан, В.Н. Критерии оценки статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы тел в видах спорта, сложных по координации / Болобан В.Н., Литвиненко Ю.В., Оцупок А.П. // Физическое воспитание студентов. - 2012. - № 4. - С. 17-24.
3. Герасимов, А.Д. Оценка способности к равновесию и координационным способностям в ациклических локомоциях подростков, занимающихся сноубордингом /

Герасимов А.Д., Варфоломеева З.С. В сборнике: Череповецкие научные чтения - 2017. Материалы Всероссийской научно-практической конференции: в 3х частях. Ответственный редактор Е.В. Целикова. - 2018. - С. 33-35.

4. Пашинин, А.Н. Роль и значение вестибулярного анализатора в восприятии пространства (сообщение третье) / Пашинин А.Н., Бабияк В.И., Янов Ю.К. // Российская оториноларингология. – 2009. - № 5 (42). - С. 92-97.

5. Фарфель, В.С. Физиология спорта. / Фарфель В.С. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 312 с.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ СТАТИЧЕСКОГО И ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ У СПОРТСМЕНОВ

*Кондрашов А.Г., старший преподаватель, alexandr.condraschow@yandex.ru,
Волгоградская академия министерства внутренних дел России,
Волгоград, Россия*

В статье рассматриваются основные виды статодинамического равновесия, их краткая характеристика, а также некоторые методы и средства тренировки, которые могут быть использованы для подготовки спортсменов.

Ключевые слова: вестибулярный аппарат, динамическое равновесие, координационные способности, методы, статическое равновесие, устойчивость, упражнения.

MAIN TOOLS AND METHODS OF TRAINING STATIC AND DYNAMIC BALANCE IN ATHLETES

*Kondrashov A.G., Senior Lecturer, alexandr.condraschow@yandex.ru,
Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Volgograd, Russia*

The article examines the main types of static-dynamic balance, their brief characteristics, as well as some training methods and tools that can be used to prepare athletes.

Key words: coordination abilities, static balance, dynamic balance, stability, vestibular apparatus, methods, exercises.

В наше время достижение высоких спортивных результатов стало более сложным из-за того, что физическая сила и выносливость уже не являются единственными определяющими факторами. Теперь спортсменам необходимо обладать развитыми навыками равновесия. Само по себе равновесие является способностью сохранять устойчивое положение тела при выполнении разнообразных движений и иных спортивных элементов. Оно играет ключевую роль в выполнении сложных технических элементов, обеспечивая безопасность и эффективность их исполнения, а также предотвращая какие-либо травмы и перегрузки опорно-двигательного аппарата спортсмена. Тренировка равновесия у спортсмена предполагает универсальный комплексный подход, который включает в себя статические и динамические упражнения.

На данный момент современные методики помимо традиционных средств тренировки включают использование специальных тренажеров таких как балансировочные платформы, всевозможные виды спортивных батутов и других

средств, позволяющих спортсмену эффективно развивать навыки равновесия в любых условиях. Кроме того, в развитии навыков равновесия важную роль играет психологическая подготовка. Спортсменам любого уровня необходимо уметь сохранять хладнокровие и сосредоточенность даже в нестандартных и напряжённых обстоятельствах, ведь именно эти навыки будут ключевыми в уверенном управлении своими движениями в условиях стресса. [5]

Говоря о статическом равновесии, мы подразумеваем сохранение устойчивого положения тела в нужной позе. Для развития данного вида равновесия зачастую используются упражнения, которые требуют уменьшения площади опоры. Такие упражнения будут способствовать развитию координации движений и ловкости (приседания на носках, стойка на ноге без опоры, прохождение по узкой плоскости).

Средствами тренировки статического равновесия являются упражнения разной степени сложности, рассмотрим некоторые из них:

1. Упражнения, выполняемые стоя на неустойчивой поверхности. Такие упражнения помогут спортсменам развить чувство равновесия и координацию движений. Примерами могут быть: удержание необходимой позы на одной ноге, стоя на балансировочной платформе (доске) и повороты туловища в разные стороны.

2. Упражнения, выполняемые с опорой на руки. Например, устойчивое положение в планке.

3. Упражнения, которые необходимо выполнять с закрытыми глазами. Их выполнение поможет развить чувство равновесия без каких-либо визуальных ориентиров, что будет очень полезно для развития равновесия в условиях ограниченной видимости.

Методы тренировки статического равновесия довольно разнообразны. Представим некоторые из них:

1. Метод, который подразумевает под собой постепенное увеличение времени удержания позы: начинается выполнение данного упражнения с удерживания спортсменом определённой позы в течении короткого времени (10-15 секунд) и постепенно увеличивает время до нескольких минут.

2. Метод изменения положения тела в фиксированной позе, то есть спортсмен, удерживая позу, спортсмен поднимает или опускает ноги и руки.

3. Метод использования дополнительного веса при выполнении упражнения. При использовании метода важно следить за техникой выполнения и не перегружать спортсмена, чтобы не получить травму.

Динамическое равновесие спортсмена – это умение поддерживать стабильную опору и баланс во время выполнения необходимого движения. То есть для того, чтобы спортсмен смог выполнять сложные элементы, ему важно научиться сохранять баланс, что также является одним из ключевых факторов в развитии его навыков. Безусловно важным является способность поддерживать стабильное положение центра тяжести относительно площади опоры для таких видов спорта, как фигурное катание, спортивная и художественная гимнастика и горные лыжи или сноубординг. Очень важно начинать развитие навыка равновесия начинать с самого раннего возраста.

В наше время рекомендации по улучшению равновесия тела носят общий характер и касаются дифференциации теоретического материала и методических приёмов, которые могут усложнить выполнение упражнений на равновесие.

Рассмотрим некоторые из упражнений, помогающих развить динамическое равновесие:

- Упражнения с изменяющимися внешними условиями (местоположение спортсмена, погода, вид дорожного покрытия или рельефа);

- Упражнения, выполняемые в условиях, которые ограничивают или совсем исключают зрительный контроль (ведение, передача или броски мяча в кольцо в условиях слабой видимости или же с использованием специальных очков);

- Упражнения в условиях, которые затрудняют сохранение равновесия (упражнения на одной или двух ногах с движением вперед шагом или бегом, прыжками, а также различные виды лазания);

- Выполнение двигательных действий в усложненных условиях (выполнение упражнений на равновесие после выполнения вращений или кувырков, в том числе броски мяча в кольцо или его ведение после выполнения кувырков).

Тренировка любых видов равновесия является важным компонентом подготовки спортсменов к достижению желаемых высоких спортивных результатов и снижению риска получения травм. Развитие как статического, так и динамического равновесия требует комплексного подхода к тренировкам, который направлен на сочетание спортсменом в занятиях различных методов тренировки. Инновационные методики и комплексы упражнений способствуют эффективному формированию навыков статического и динамического равновесия. Основными из них являются физические упражнения, которые выполняются в различных специальных условиях, которые тренируют осознанность, чёткость выполнения необходимых действий и развивают навык поддержания как статики, так и равновесия. Начинать работу над развитием статического и динамического равновесия желательно начинать с самого раннего возраста, в таком случае физическое развитие спортсмена будет более гармонично, а шансы на построение успешной спортивной карьеры станут куда выше.

Таким образом, статодинамическое равновесие является важным аспектом физической подготовки спортсменов, который влияет на их способность поддерживать баланс и контроль над телом в различных условиях. Понимание основных видов статодинамического равновесия, их определений, средств и методов тренировки позволяет спортсменам улучшить свои результаты и снизить риск травм. Регулярные тренировки, направленные на развитие статического и динамического равновесия, помогут спортсменам достичь высокого уровня мастерства в своих видах спорта.

Библиографический список:

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн.- 2-е изд. - Москва: ТВТ Дивизион, 2019. — 328 с.

2. Болобан, В.Н Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: Автореферат, диссертация доктора педагогических наук. - Киев: 1990. - 42 с.

3. Донской, Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и спорту при Советов Министров СССР / Д.Д. Донской. - М: ФиС, 1971. - 287 с.

4. Кабанов, Ю.М. Развитие равновесия у детей школьного возраста: Метод. рекомендации / Гос. ком. БССР по физ. культуре и спорту, М-во нар. образования БССР, Белорус. гос. ин-т физ. культуры. Каф. теории физ. культуры; [Сост.: Ю.М. Кабанов]. - Минск: Б. и., 1991. - [2], 33 с.

5. Кондрашов, А.Г. К вопросу о роли статодинамического равновесия в тренировочном процессе спортсменов / Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры: сборник материалов Международной научно-практической конференции (25-26 февраля 2025 года). - Часть 2 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г., Смирновой А.А. - Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2025 - с. 67- 69.

6. Пашков, В.Н. Роль сенсорных систем при развитии координационных способностей/ В.Н. Пашков / Вестник харьковской государственной академии физической культуры.- Харьков, ХаГАФК, 2007.- с. 34- 43.

7. Ровный, А.С. Сенсорные механизмы управления точными движениями человека/ А.С. Ровный. - Харьков ХаГАФК, 2001.- 317с.

РЕЗУЛЬТАТЫ ФИНСКОГО ТЕСТА (УКК) И ДИНАМИКА КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА СТУДЕНТОВ, КАК КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Кортава Ж.Г., к.п.н., zgkortava67@mail.ru
Сочинский государственный университет
Россия, Сочи*

В статье показаны особенности динамики результатов финского теста и компонентного состава тела студентов в процессе академических занятий физической культурой в вузе.

Целью исследования являлось выявление особенностей динамики изучаемых параметров, обусловленных уменьшением количества академических часов и увеличением количества часов, отводимых на самостоятельную работу. Финский тест проводился в условиях спортивного зала на размеченной трассе, результаты биоимпедансного анализа компонентного состава тела студенток, получены с использованием весов TANITABC 601. Установлено, что динамика результатов финского теста и результаты биоимпедансного анализа компонентного состава тела студенток, имеют тенденцию к ухудшению, обусловленную снижением часов академических занятий с преподавателем. Результаты, полученные в ходе настоящего исследования, позволяют обосновано утверждать ошибочность перераспределения часов в учебных планах в сторону увеличения часов на самостоятельную работу.

Ключевые слова: финский тест, биоимпедансный анализ, академические занятия, студентки.

THE RESULTS OF THE FINNISH TEST (UKK) AND THE DYNAMICS OF THE STUDENTS' BODY COMPOSITION AS CRITERIA FOR THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES

*Kortava Zh. G., PhD, zgkortava67@mail.ru
Sochi state University
Russia, Sochi*

The article shows the features of the dynamics of the results of the Finnish test and the component composition of the body of students in the process of academic physical education classes at the university. The aim of the study was to identify the dynamics of the studied parameters due to a decrease in the number of academic hours and an increase in the number of hours devoted to independent work. The Finnish test was conducted in a gym on a marked track, and the results of bioimpedance analysis of the body composition of female students were obtained using TANITA BC 601 scales. It was found that the dynamics of the results of the Finnish test and the results of bioimpedance analysis of the body composition of female students tend to deteriorate due to a decrease in academic hours with a teacher. The results obtained in the course of this study make it possible to reasonably assert that the redistribution of hours in curricula is erroneous in the direction of increasing hours for independent work.

Keywords: Finnish test, bioimpedance analysis, academic studies, female students.

Введение. Во многих работах, посвященных физическому воспитанию студентов, отмечается снижение уровня физической подготовленности студентов [1, 4], уменьшение двигательной активности [5]. В качестве одной из основных причин этого, следует рассматривать, существенные изменения в содержании тех документов, которые регламентируют процесс физического воспитания студентов. Зависимость развития выносливости от количества практических занятий по дисциплине «Физическая культура» у студентов основного отделения установлена в работе С.А. Баранцева с соавт. [2].

В рамках учебного процесса в вузе, объем академических занятий физической культурой регламентирован учебными планами, что находит свое отражение в учебном расписании. Следует отметить, что во многих вузах, в последнее время отмечается тенденция перераспределения учебных часов в сторону увеличения часов, отводимых на самостоятельные занятия и уменьшение академических часов с преподавателем. В качестве примера приведем данные из рабочих программ по «элективным дисциплинам по физической культуре и спорту (фитнес)» в 2020 г. [7] и 2024 г. [8]. В 2020 году в рабочей программе на практические занятия отводилось 328 учебных часов. На самостоятельную работу студентов часов не предусматривалось. В 2024 году в рабочей программе на практические занятия отводится 144 учебных часа и 184 часа на самостоятельную работу студентов. Такое положение характерно для многих вузов, процентное соотношение часов самостоятельной работы и практических занятий с преподавателем несколько варьирует.

Целью исследования являлось выявление особенностей динамики изучаемых параметров, обусловленных уменьшением количества академических часов и увеличением количества часов, отводимых на самостоятельную работу.

Методы и организация настоящего исследования. Были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование (финский тест) [1], биоимпедансный анализ состава тела студенток (весов TANITABC 601), методы математической статистики. Биоимпедансный анализ состава теларассматривается специалистами, как оперативный, не инвазивный и достаточно надёжный метод [3]. Финский тест проводился в условиях спортивного зала на размеченной трассе, результаты биоимпедансного анализа компонентного состава тела студенток, получены с использованием весов TANITABC 601. В исследовании приняли участие студентки 17-19 лет ($n=19$). Тестирование проводилось вначале и в конце учебного семестра. Студентки занимались физической культурой в рамках учебного расписания (2 часа занятий в неделю). Занятие строилось по традиционной системе: вначале выполнялась степ аэробика (6 мин.), затем медленный бег, ОРУ, далее игра в волейбол, которая чередовалась с занятиями в тренажерном зале.

Результаты и обсуждение. Исходные результаты финского теста, оценивающие физическую форму у девушек студенток, соответствуют оценке ниже среднего. Результат $77,5 \pm 11,0$). Средняя частота сердечных сокращений на финише была $147 \pm 19,89$ уд/мин. Отмечаем, что только одна студентка имела результат финского теста, соответствующий среднему уровню (102) и у нее ЧСС на финише была меньше, чем у всех (102 уд/мин.). Возможно, это обусловлено особенностями исходного уровня физической подготовленности студенток и соответствием величины нагрузки их уровню подготовленности [6].

В конце учебного семестра результаты финского теста, оценивающие физическую форму у девушек студенток, равнялись $75,01 \pm 14,31$, что статистически значимо ($p > 0,05$) не отличаются от исходных результатов и оценка соответствуют

результату ниже среднего уровня. Средняя частота сердечных сокращений на финише несколько увеличилась и соответствует $148 \pm 18,97$ уд/мин.

Возможности оценки эффективности занятий физической культурой в вузе по показателям динамики компонентного состава тела студенток показаны ранее [4]. Такой подход позволяет нивелировать исходные индивидуальные особенности строения тела каждой студентки. Данный подход является достаточно объективным и дополняет результаты выполнения финского теста.

Оценка эффективности занятия физической культурой, осуществлялась на основе анализа динамики компонентного состава тела студенток, выраженной в процентах. Поэтому представляется целесообразным, вернуться к тому, что уже было создано, а именно, к оценке эффективности занятий по физической культуре на основе динамики физической подготовленности каждого студента по их индивидуальному прогрессу.

Студентки, в процессе настоящего исследования статистически значимо ($p < 0,05$) увеличили вес тела, на 1,06%. В конце семестра увеличилось процентное содержание жира в теле на 1,01% и как следствие, изменился и индекс массы тела (ИМТ). Процентное содержание мышечного компонента статистически значимо ($p > 0,05$) не отличаются от исходных результатов.

Заключение. Таким образом, выявленные особенности, характеризующие изменения результатов финского теста и компонентного состава тела студенток свидетельствует о том, что перераспределение учебной нагрузки в сторону самостоятельных занятий явно недостаточно для поддержания физической подготовленности, нормального состояния здоровья. Установленная тенденция согласуется с результатами других исследователей [2, 4]. Поэтому, для поддержания нормального состояния здоровья необходимо не уменьшать, а увеличивать недельный объем двигательной активности в рамках учебного расписания. Следует считать, что четыре часа регламентированных занятий физической культурой в неделю, являются тем минимальным объемом двигательной активности, который необходим студенткам.

Библиографический список:

1. Волкова Л.М. Оценка физической подготовленности студентов по 2 - км тесту (тест UKK) / Л.М. Волкова Л.М., А.А. Голубев // «Концепция «Общества знаний» в современной науке»: сборник статей Международной научно-практической конференции 4 мая 2019 г., часть 2. – Уфа : OMEGA SCIENCE. –2019. – С. 131 – 133.

2. Зависимость развития выносливости от количества практических занятий по дисциплине «Физическая культура» у студентов основного отделения / С.А. Баранцев, В.П. Чичерин, В.В. Баранников, Ф.М. Зезюлин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 9 (235). – С. 25-29

3. Мартиросов Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. - М.: Наука, 2006. – 248 с. – ISBN 5-02-035624-7.

4. Оценка эффективности занятий физической культурой по показателям динамики компонентного состава тела студентов / А.А. Федякин, Ж.Г. Кортава, Л.К. Федякина, Н.Ю. Заплата // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. - № 2 (180). – С. 437-440

5. Повышение двигательной активности студентов в процессе прохождения элективных дисциплин по физической культуре и спорту / Ж.Г.Кортава, А.А. Федякин, Ю.А. Васильковская, Н.Ю. Заплата // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 126-129.

5. Федякин А.А. Построение регламентированных занятий физической культурой с учетом уровня подготовленности студентов / А.А. Федякин, Е.В.

Кувалдина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 194-196.

6. Федякин А.А. Влияние уровня физической подготовленности студентов на тренировочный эффект занятия физической культурой / А.А. Федякин, Е.В. Кувалдина // Развитие системы педагогического образования в современной России: антропологический аспект. Материалы XI Международной научно-практической конференции. Под ред. Л.Л. Редько, С.В. Бобрышова, Е.Г. Пономарева. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2015. – С. 170-175.

7. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес: рабочая программа дисциплины для студентов очной формы обучения по направлению подготовки 07.03.01 «Архитектура» / составитель Ж.Г. Кортава. – Сочи: ФГБОУ ВО «СГУ», 2023 - https://sutr.ru/vikon/sveden/files/aia/07.03.01_RPD_24-AP_B1.V.DV.03.02_Elekt.discipliny_po_FKiS._Sportivn._i_podvighnye_igry.pdf (дата обращения 10.03.2025). - Текст: электронный.

8. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес: рабочая программа дисциплины для студентов очной формы обучения по направлению подготовки 07.03.01 «Архитектура» / составители Ж.Г. Кортава, Н.Ю. Заплатина. – Сочи: ФГБОУ ВО «СГУ», 2020 - https://sutr.ru/vikon/sveden/files/07.03.01_RPD_20-AP_B1.V.DV.03.01_Elektivnye_discipliny_v_FKiS.Fitnes.pdf (дата обращения 10.03.2025). - Текст: электронный.

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА СКОЛЬЖЕНИЯ ЛЫЖ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Косоварцев Д. А., магистрант, dimakos01@bk.ru
Баталов А. Г., к.п.н., профессор, alex-batalov@yandex.ru
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
Россия, Москва*

В данном исследовании рассмотрен процесс оценки качества скольжения беговых лыж при помощи современного оборудования. Процесс подготовки лыж в современных лыжных гонках при высокой плотности результатов становится решающим фактором, обеспечивающим максимальную результативность спортсмена. Особенно данная проблематика становится актуальной в связи с нынешними ограничениями, из-за которых специалистам в подготовке лыж приходится искать новые средства и методики для улучшения скольжения. Результаты исследования раскрывают разницу между лыжными смазками, которые содержат и не содержат фтор [2].

Ключевые слова: лыжные смазки, технология оценки качества скольжения лыж, внешние условия тестирования.

SKI SLIDING QUALITY ASSESSMENT USING MODERN TECHNOLOGIES

*Kosovartsev D.A., 2nd year Master's student, dimakos01@bk.ru
Batalov A. G., PhD, Professor, alex-batalov@yandex.ru Federal State Budgetary
Russian University of Sports "GTSOLIFK" Russia, Moscow*

This study examines the process of assessing the sliding quality of cross-country skis using modern equipment. The ski preparation process in modern cross-country skiing, with a high density of results, becomes a crucial factor ensuring maximum athlete performance. This

issue is becoming especially relevant due to the current restrictions, which require ski training specialists to look for new tools and techniques to improve sliding. The results of the study reveal the difference between ski lubricants that contain and do not contain fluoride [2].

Keywords: ski lubricants, ski sliding quality assessment technology, external testing conditions.

Введение. Обработка беговых лыж, как высокотехнологический процесс, к крупным соревнованиям становится в современных лыжных гонках наиболее актуальным в современных условиях ограничений, введенных Международной федерацией лыжного спорта и сноуборда (FIS).

Считается, что особенности технологии обработки скользящей поверхности лыж напрямую коррелирует с результативностью спортсменов, т.е., имеет непосредственное влияние на успешность выступления спортсменов в соревнованиях различного уровня [1].

Проблематика подготовки лыж получила «новый вызов» – запрет всеми международными спортивными федерациями на использование фторсодержащих лыжных смазок при подготовке лыж к соревнованиям. Этому предшествовали исследования норвежских специалистов, собравших данные со снега, воды и почвы на территории лыжных комплексов в Осло и Тронхейме. По результатам апробаций был доказан вред, который фтор наносит окружающей среде [3, 4].

Официально запрет вступил в силу, начиная с международного спортивного сезона 2023-2024 гг. в лыжных видах спорта. Это нововведение, которое было прописано в правилах международных федераций, заставило сервисменов искать новые средства для улучшения скольжения лыж с учётом внешних условий проведения соревнований.

Цель исследования: охарактеризовать методику оценки качества скольжения лыж с применением фтористых и нефтористых лыжных смазок.

Методы и методика исследования. Фактический материал был получен в одинцовском парке культуры, спорта и отдыха имени Ларисы Лазутиной в г. Одинцово Московской области. Рассмотрена специфика работы современного оборудования для оценки «работы» беговых лыж и лыжных смазок. Экспериментальным путём выявлена разница в качественных характеристиках скольжения лыж с фтористыми и нефтористыми порошками. Произведён сбор данных, полученных в результате предварительного тестирования и тестирования в реальных условиях на тестовом участке спуска.

Результаты исследования. Для исследования особенностей подготовки гоночных лыж и оценки качеств их скольжения было использовано спортивное оборудование – тестер лыжных смазок (рис.1) и откатчик (рис.3).

Тестер лыжных смазок используется для первичной апробации лыжных смазок перед тем, как их нанести на сами лыжи.

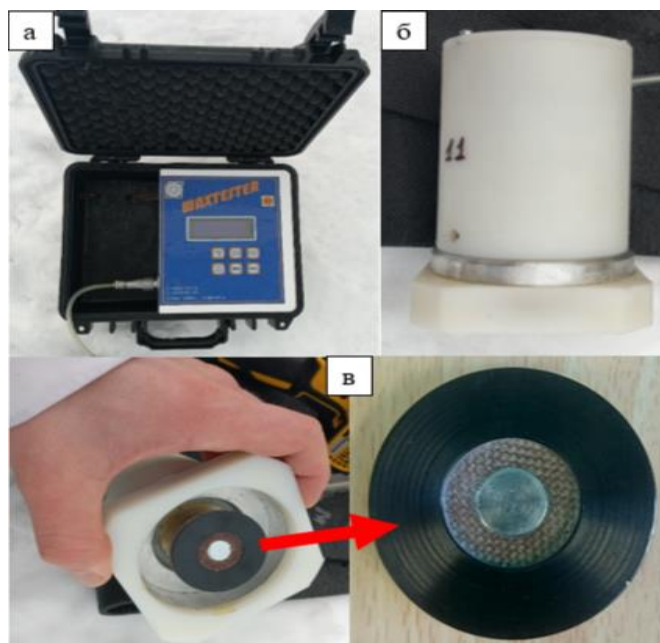


Рисунок 1 – Тестер лыжных смазок (а – блок контролера, б – блок-датчик момента трения, в – тестовая плашка)

При тестировании лыжных смазок с использованием портативного тестера используется следующий алгоритм действий (рис. 2):

а) Подготовка площадки для апробации, т.е., её расчистка для того, чтобы избежать существенной погрешности в полученных данных.

б) Подсоединение к блоку контролера блока датчика момента трения и его подключение.

в) Прогрев блока-датчика момента трения для дальнейшей работы с тестером.

г) Нанесение порошка на тестовую плашку (плашка располагается на шуруповёрте за счёт прорези в нижней части плашки, которая ставится на специальную насадку).

д) Втирание порошка в тестовую плашку (сначала порошок распределяется пробкой по всей поверхности плашки, после чего за счёт центробежной силы, создаваемой шуруповёртом, порошок равномерно втирается пробкой и щёткой с конским волосом).

е) Прогон тестовой плашки на снежной поверхности за счёт работы блока-датчика момента трения.

Перед тем, как продолжить тестирования со следующим вариантом из тестируемых лыжных смазок, предыдущий вариант смазки удаляется с тестовой плашки щёткой с тонкой сталью, чтобы избежать недостоверности данных.

После сравнительной оценки скольжения лыжных смазок на тестере следует определить качество «работы» лыжных смазок на самих беговых лыжах. Примерно по тому же порядку, как и при нанесении на плашку (рис. 2г и рис. 2д), на скользящую поверхность наносится порошок. Втирается он на носочной и пяточной частях, так как при данном способе откатки в основном трение о снежную поверхность происходит в этих зонах.

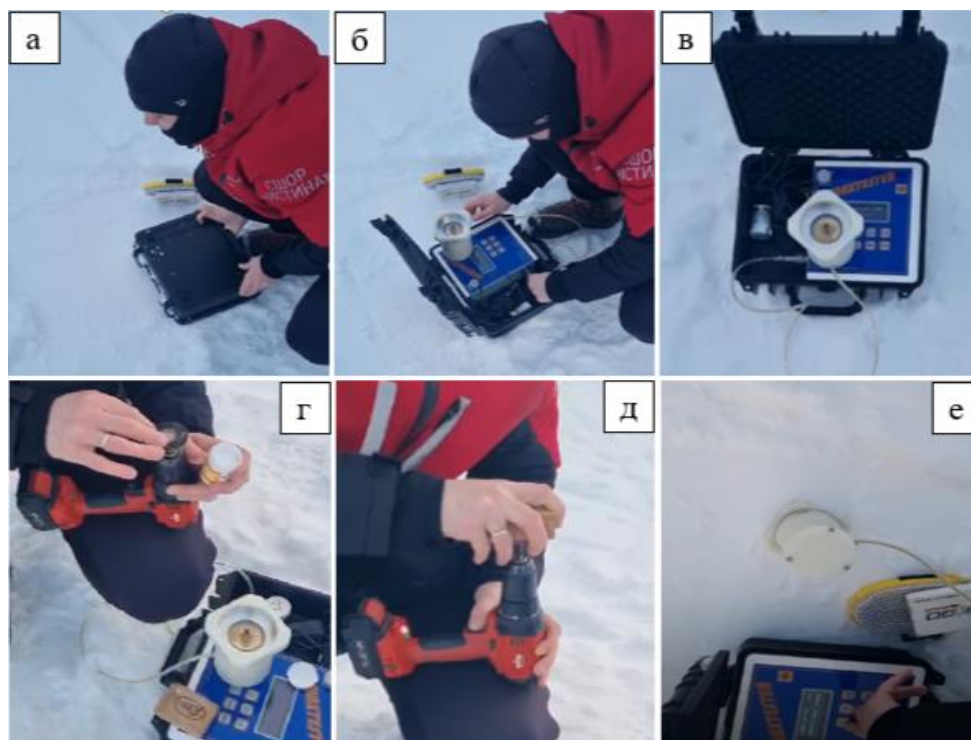


Рисунок 2 – Алгоритм апробации лыжных смазок на тестере

В исследовании проведено сравнение различных вариантов смазки при помощи откатчика (рис. 3) на тестовом спуске. Время отсчёта прохождения спуска начинается с того момента, как откатчик пересёк линию контрольной плашки. Итоговое время прохождения участка фиксируется по пересечению второй плашки.



Рисунок 3 – Откатчик для лыж SPEED CONTROL SYSTEM TEAM KV+

Для эксперимента, с учётом современных правил по материально-техническому обеспечению в лыжных гонках, были выбраны 11 различных вариантов порошков (рис. 4). Среди них также присутствовали два лыжных порошка, которые не содержат фтор: Rex (+5...-5°C) оригинал и Rex (+5...-5°C). Перечень лыжных мазей, которые откатывали при тестировании: 1. Vauhti (0...-6°C); 2. CrossRace (0...-10°C); 3. Orion (+5...-3°C); 4. Start (-3...-10°C); 5. Rex (+5...-5°C); 6. Vortex (0...-10°C); 7. Rex (+1...-

7°C); 8. Optimax (+10...-10°C); 9. Rex (-2...-12°C); 10. Orion (+5...-3°C); 11. Rex (+5...-5°C).



Рисунок 4 – Лыжные порошки и беговые лыжи, задействованные в тестировании

Сам эксперимент состоял из двух частей: апробация на тестере лыжных смазок и их сравнение при помощи откатчика на тестовом спуске. Он проходил при следующих погодных условиях: $t_{\text{воздух}} = +1^{\circ}\text{C}$, $t_{\text{воздух}} = -2^{\circ}\text{C}$, $\phi_{\text{воздух}} = 92\%$, тип снега – искусственный старый вперемешку со свежим мелкозернистым.

Для определения наиболее достоверных данных, тестовая плашка с нанесённым на неё лыжным порошком при прогоне за счёт мощности, даваемой блоком-датчика момента трения, проводится шесть попыток на лыжном тестере. Сама плашка, как было указано в алгоритме (рис. 2), ставилась в блок-датчик момента трения и ставились на очищенную снежную поверхность во избежание высокого уровня погрешности и получения наиболее достоверных результатов. При завершении заключительного прогона получаем среднее значение, характеризующее уровень скольжения порошка с учётом определённых внешних условий, которые могут совпадать с условиями проведения соревнований.

Во время апробации лыжных порошков при помощи откатчика совершались прокаты на контрольном спуске. Каждому варианту порошка входе тестирования соответствовало восемь спусков, входе которого были определены средние показатели времени (T – сек.) и скорости (V – м/с) с учётом влияния погодных условий на скольжение. Также была совершена серия спусков на контрольном участке на лыжах без смазки и обработанных ими ($T = 13,38 \pm 0,32$ м/с). Сам спуск состоит из следующих характеристик: длина – 20 м., высота – 1,7 м., уклон – 8,5%. По итогам сравнительного анализа лыжных порошков с учётом погодных условий, сопровождающий экспериментальную часть исследования, мы получили следующие данные, указанные в табл. 1.

Можем заметить, что в обоих случаях наилучшим вариантом порошка оказался вариант под номером 1. На тестере уровень скольжения второго варианта почти сопоставим с наилучшим – 02, но при этом на контрольном спуске результат показал значительно лучше, чем другие порошки.

Порошок под номером 2 несмотря на лучший показатель, выявленный при помощи тестера лыжных смазок, значительно уступил лидеру на второй часть экспериментального сравнения. По времени прохождения спуска порошок №2 идентичен варианту №4. Это говорит о нестабильности работы на скольжение данного варианта с учётом вышеуказанных погодных условий.

Следующими вариантами по совокупности результатов тестирования идут №4 и №8. Их показатели на тестере не сильно разнятся. На тестовом спуске между ними уже прослеживается более ощутимая разница при учёте, что порошок №8 во второй части

исследования оказался хуже по качествам скольжения следующих порошков, которые он опережал при первой апробации: №6 и №9.

Таблица 1 – Результаты апробация лыжных порошков в определённых погодных условиях

№	Порошки	Тестер, у.е.	Откатчик	
			Т, сек.	V, м/с
1.	Vauhti (0...-6°C)	1895	12,28±0,11	1,629±0,006
2.	CrossRace (0...-10°C)	1893	12,44±0,23	1,607±0,012
3.	Orion (+5...-3°C)	1993	12,47±0,17	1,604±0,009
4.	Start (-3...-10°C)	1942	12,44±0,08	1,607±0,004
5.	Rex (+5...-5°C)	1957	12,52±0,25	1,597±0,013
6.	Vortex (0...-10°C)	1970	12,46±0,18	1,605±0,009
7.	Rex (+1...-7°C)	2006	12,47±0,20	1,604±0,01
8.	Optimax (+10...-10°C)	1945	12,47±0,14	1,604±0,007
9.	Rex (-2...-12°C)	1982	12,46±0,14	1,605±0,007
10.	Orion (+5...-3°C)	2082	12,53±0,19	1,596±0,01
11.	Rex (+5...-5°C)	2121	12,63±0,27	1,584±0,014

Что касается нефторсодержащих порошков в связи с правилами по материально-техническому обеспечению, то по ним выделяются следующие результаты: вариант №5 показал на тестере равноценный результат со фтористыми порошками. Порошок №11 как раз был значительно уступал остальным, что соответствует тенденции в отставании по скольжению нефтористых от фтористых лыжных смазок. Однако при откатке на самих лыжах, нефторсодержащие порошки определённо уступали фторсодержащим (особенно вариант №11). Это говорит о том, что отсутствие фтора в порошках №5 и №11 влияет на скольжения в вышеуказанных погодных условиях.

Вывод. Полученные в ходе исследования результаты выявляют особенности оценки качества скольжения лыжных смазок при помощи высокотехнологического оборудования. Выделенный алгоритм при тестировании лыжных смазок при помощи тестера позволяет предварительно определить короткую выборку наиболее эффективных вариантов при дальнейшем рассмотрении для максимального улучшения скольжения с учётом внешних условий проведения соревнований.

Выделены показатели эффективности различных лыжных смазок и разницы их в «работе» на лыжах между фтористыми и нефтористыми, что предоставляет возможность оперативного определения наилучшего варианта перед соревнованиями и определить разницу по уровню качества скольжения.

Библиографический список:

1. Багин, Н. А. Технология подготовки пластиковых лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям: учебное пособие / Н. А. Багин, П. М. Виролайнен, С. В. Шаров. Великие Луки, 2004. – 120 с.
2. Бусарин, А. Г. Влияние технологии подготовки гоночных лыж на эффективность тренировочного и соревновательного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 00.04 / Бусарин Александр Геннадьевич. – Н. Ч., 2009. – 22 с.
3. Environmental pollutants in the terrestrial and urban environment / Dorte Hetzke, Torgeir Nygard, Eldbjørg Sofie Heimstad – ENVIRONMENTAL MONITORING, 2015 – P. 16-19

4. Environmental pollutants in the terrestrial and urban environment / Dorte Hetzke, Torgeir Nygard, Eldbjørg Sofie Heimstad – ENVIRONMENTAL MONITORING, 2017 – P. 18-19

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ НЕСПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ, ПОСЕЩАЮЩИХ ИГРОВЫЕ СПОРТИЗИРОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ

*Красникова О.С., к.п.н., доцент, oskrasnikova@yandex.ru
Красников А.С., магистрант
Севостьянова А.А., студент
Нижевартовский государственный университет,
Нижевартовск, Россия*

В статье представлено исследование показателей физической работоспособности у студентов, занимающихся спортизированными игровыми направлениями: баскетбол, волейбол и настольный теннис. Для оценки физической работоспособности была использована методика Руфье-Диксона. Результаты, позволили обратить внимание на специфичность физической нагрузки в каждом игровом направлении и определить эффект воздействия на организм занимающихся.

В исследовании установлено, что студенты специализации баскетбол имеют хороший уровень тренированности, показывая высокие результаты физической работоспособности. Занятия волейболом приводят к тренировочному накопительному эффекту больше для юношей и тех студентов, которые имеют хорошие игровые навыки. Для большинства студентов физическая нагрузка обеспечивает только развивающий и оздоровительный эффекты. Низкие показатели физической работоспособности установлены у студентов, занимающихся настольным теннисом.

Ключевые слова: баскетбол, волейбол, настольный теннис физическая работоспособность.

DETERMINATION OF THE PARAMETERS OF PHYSICAL PERFORMANCE OF STUDENTS OF NON-ATHLETIC FACULTIES ATTENDING SPORTS GAMING CLASSES

*Krasnikova O.S., PhD, assistant professor, oskrasnikova@yandex.ru
Krasnikov A.S., Master's degree student
Sevostyanova A.A., student
Nizhnevartovsk State University,
Nizhnevartovsk, Russia*

The article presents a study of the indicators of physical performance among students involved in sports activities such as basketball, volleyball and table tennis. The Roufier-Dixon technique was used to assess physical performance. The results allowed us to pay attention to the specificity of physical activity in each game direction and determine the effect on the body of those involved.

The study found that students specializing in basketball have a good level of fitness, showing high results in physical performance. Volleyball classes lead to a cumulative training effect more for young men and those students who have good playing skills. For most students, physical activity provides only developmental and health-improving effects. Students who practice table tennis have low levels of physical performance.

Keywords: basketball, volleyball, table tennis, physical performance.

Введение.

В последнее время внимание специалистов обращено к повышению двигательной активности молодого поколения. Отсутствие должного уровня физической деятельности в режиме дня студентов, снижение интереса к занятиям физической культурой и спортом, способствует проявлению неблагоприятных изменений в организме, а, следовательно, приводят к ухудшению показателей здоровья. Приоритетным направлением работы вуза видится в обеспечении единства умственной работы и оптимизации состояния здоровья и физической работоспособности [1, 3, 8].

Результаты исследований С.В. Першикова, Н.Н. Вороновой, Е.В. Гариной и Ж.Б. Егоровой подтверждают, что занятия спортом не только способствуют улучшению работоспособности, но и повышают обменные процессы в головном мозге, кровоснабжение мышц и тканей и, как следствие, организм студентов легко справляется с физическими и умственными нагрузками [6].

Студенты, вовлеченные в занятия спортом, помимо улучшения работы функциональных систем и адаптации к физическим нагрузкам кардиореспираторной системы, способны успешно регулировать свое поведение, снижать уровень стресса и расширять свои коммуникативные навыки. Именно тренированный организм более устойчив к неблагоприятным факторам внешней среды, что позволяет снизить риск заболеваний, и в тоже время становятся психически устойчивыми [2, 5].

Использование спортивных игр на занятиях со студентами помогает не только расширить двигательные умения, повысить уровень физической подготовленности и функциональной работоспособности, но и улучшает процессы социализации и коммуникации.

Однако, спортивные игры носят неоднозначный, специфический характер игровой деятельности, а значит и степень воздействия физической нагрузки на организм занимающихся будет разная.

Цель исследования. Изучить воздействие занятий различных спортизированных игровых направлений на показатели физической работоспособности студентов неспортивных факультетов.

Методы исследования. Анализ литературных источников проводился с целью изучения современных направлений спортизированных занятий, которые популярны среди студентов вуза, и активно внедряются в процесс физического воспитания современной молодежи. Анализировались последние научные данные по вопросам изучения физической работоспособности у студентов вузов.

Для определения физической работоспособности была использована широко известная функциональная проба Руфье-Диксона, позволяющая оценить степень функциональных резервов сердца. Данную пробу используют для оценки адаптации сердечнососудистой системы к физической нагрузке. Результаты исследования обрабатывались методами математической статистики.

Методика. В исследовании приняли участие студенты 1-3 курсов неспортивных факультетов Нижневартковского государственного университета в количестве 84 человек, посещающие занятия по выбранным игровым направлениям: волейбол, баскетбол, настольный теннис. Исследование физической работоспособности студентов осуществлялось по методике Руфье-Диксона в конце семестрового периода занятий в каждом из направлений. По данной методике пульсовые значения фиксировались за 15 минут в покое и после физической нагрузки. После выполнения тестовых заданий в виде 30 приседаний, снимались показатели ЧСС восстановительного периода. Полученные данные позволили рассчитать индекс Руфье-

Диксона (ИРД) и установить уровень физической работоспособности студентов в результате посещения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельностью.

Результаты исследования.

Анализ данных проведенного исследования позволил распределить показатели студентов по оценочной шкале индекса Руфье-Диксона. В каждой игровой специализации было просчитано процентное соотношение испытуемых, имеющих соответствующий ранг оценки, с учетом сравнительного аспекта по гендерному признаку.

Результаты исследования, представленные в таблице, позволили установить, что наилучшие показатели физической работоспособности отмечаются у представителей специализации баскетбол. Отмечается высокий уровень физической работоспособности у 14% юношей и 17% девушек, хороший – 29% юношей и 50% – девушек. Средние значения показателя Руфье-Диксона были установлены только у юношей – 42%, но отмечается и слабые показатели работы функциональных систем у 14% юношей и 33% девушек.

Таблица

Результаты распределение оценки уровня физической подготовленности у студентов различных игровых направлений, %

испытуемые	Оценка индекса Руфье-Диксона			
	отличная	хорошая	средняя	слабая
<i>Баскетбол</i>				
Юноши, $n = 13$	14 %	29 %	43 %	14 %
Девушки, $n = 8$	17 %	50 %	–	33 %
<i>Волейбол</i>				
Юноши, $n = 20$	5 %	35 %	–	60 %
Девушки, $n = 17$	–	7 %	20 %	73 %
<i>Настольный теннис</i>				
Юноши, $n = 11$	–	–	25 %	75 %
Девушки, $n = 15$	–	–	28 %	72 %

Занятия волейбол в меньшей степени оказывают влияние на показатели физической работоспособности особенно у девушек. Так лучшие оценки индекса Руфье-Диксона установлены у 40% юношей и только 7% девушек. Следует отметить, что студенты, имеющие хорошие технические навыки, способны получать большую физическую нагрузку, что приводит к повышению функциональных показателей. В противоположном случае, недостаток технико-тактических навыков, становится причиной потери мяча и остановки двигательных действий, что является следствием низких показателей у 60% юношей и 73% девушек.

В показателях физической работоспособности у студентов, посещающих занятия настольным теннисом не выявлены достоверные гендерные отличия. Одинаковые значения отмечались как у юношей (25% – средний уровень и 75% – низкий), так и у девушек (28% – средний уровень и 72% – низкий). Результаты индекса Руфье –Диксона находятся за пределами нормы, что указывает на низкий уровень тренированности организма.

Представленные на рисунке 1 средние значения гендерных групп, по различным спортизированным направлениям игрового характера, указывают, что лучшие значения индекса Руфье –Диксона, установлены у занимающихся баскетболом (юноши – 5,5, девушки – 6,87). Смешанный характер игровой деятельности в баскетболе, сдвигается в

сторону анаэробного воздействия. К тому же доступность и несложность технических приемов и игровых действий способствуют, тому что физическая нагрузка носит тренировочный эффект и положительно влияет на повышение физической работоспособности.

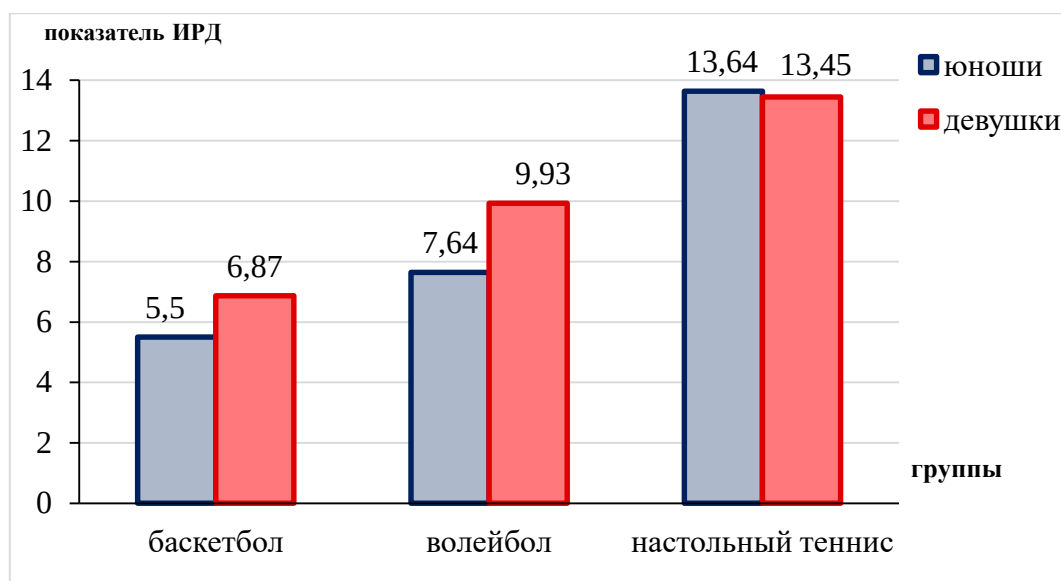


Рис. 1. Показатели физической работоспособности у студентов, посещающих различные спортивные направления.

Занятия волейболом лучшим образом оказывают тренировочное воздействие на работу сердечнососудистой системы юношей (ИРД составляет 7,64), в сравнении с девушками (ИРД – 9,93). Низкое владение техникой волейбола приводит к снижению качества реализации технических приемов, отсутствию слаженности в технико-тактических взаимодействиях, становятся причинами простоя и снижения моторной плотности в игре. В свою очередь, это дает возможность нам говорить о преобладании аэробного двигательного режима над анаэробным. Следовательно, для некоторой студентов занятия волейболом оказывают тренировочный эффект, а для других – только развивающий или оздоровительный.

Отрицательный прогноз видится для студентов специализации настольным теннисом, так как занятия не предоставляют большой физической нагрузки на организм занимающихся, о чем свидетельствует индекс Руфье-Диксона (ИРД=13,64 у юношей и ИРД = 13,45 у девушек). Несмотря на простату в овладении техникой игры, движения студентов порой малоподвижны, с минимальным количеством перемещений. Поэтому, реакция со стороны сердечнососудистой системы, на обычную нагрузку во время выполнения функциональной пробы значительная, время восстановления ЧСС увеличивается, что свидетельствует только об оздоровительном воздействии рекреационного характера.

Выводы. Таким образом, проведенное исследования установило, что занятия баскетболом проходят преимущественно в анаэробном режиме и студенты имеют хорошую физическую работоспособность. Занятия волейболом носят смешанный анаэробно-аэробный двигательный режим, на проявление которого существенное воздействие оказывает степень владения двигательными умениями и навыками и степень участия студента в игре. Именно поэтому у испытуемых отмечаются индивидуальные показатели индекса Руфье-Диксона, указывающие на соответствующие тренировочный, развивающий или оздоровительный эффекты. Малоэффективными для формирования физической работоспособности студентов

оказались занятия по настольному теннису. Для оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию для студентов неспортивных факультетов в спортизированных направлениях по волейболу и настольному теннису следует включать игровые и соревновательные формы.

Библиографический список:

1. Иванова Л.А. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов / Л.А. Иванова, Н.Д. Лигостаева, О.А.Казакова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). С. 117-122.
2. Красникова О.С. Оценка физической работоспособности студентов, занимающихся различными видами физкультурно-спортивной деятельности / О.С. Красникова, В.Е. Прохорова // в сборнике научных трудов участников 2 сессии III Международного научно-педагогического симпозиума: Физкультурно-спортивное воспитание студенческой молодежи: проблемы и перспективы реализации в образовательных организациях среднего и высшего профессионального образования. – Сургут, 2024. – С. 54-58.
3. Красникова О.С. Разработка критериев оценки физической подготовленности студентов Нижневартковского государственного университета / О.С. Красникова // Вестник Нижневартковского государственного университета. – 2016. – №4. – С. 73-78.
4. Матвеева Н.В. Оценка физической работоспособности у студентов / Н.В. Матвеева, Г.А. Мороз, Е.А. Матвеева // Вестник физиотерапии и курортологии. – 2020. – №2. – С. 102-104.
5. Пащенко Л.Г. Функциональные показатели кардиореспираторной системы студентов вуза с различной двигательной активностью / Л.Г. Пащенко, О.С. Красникова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: сборник статей материалы VII Всероссийской научно-практической конференции.– Нижневартовск, 2017. – С. 201-204.
6. Першиков С.В. Влияние физической культуры и спорта на жизнь студентов / С.В. Першиков, Н.Н. Воронова, Е.В. Гарина, Ж.Б. Егорова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – №6 (184). – С. 289-293.
7. Сапсаева Т.В. Физическая работоспособность основных функциональных систем организма у студентов технического вуза / Т.В. Сапсаева, Н.В. Полищук, Н.Е. Винтовкина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). С. 327 – 330.
8. Халилова Л.И. Исследование физической работоспособности студентов в вузе / Л.И. Халилова, Т.М. Пискун, И.Л. Бондарчук // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2014. – №1. – С. 446-451.

ВЛИЯНИЕ БЕГА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

*Кривопалова-Москвина Е. И., студент, kmelizaveta@mail.ru,
Южно-Уральский государственный медицинский университет,
Челябинск, Россия*

Данное исследование посвящено изучению влияния бега на свежем воздухе на эмоциональное состояние студентов. В работе рассматривается, как регулярные пробежки воздействуют на уровень стресса, тревожности и общее психоэмоциональное благополучие учащихся. В исследовании приняли участие 50 студентов, разделённых на экспериментальную и контрольную группы. В течение 4 недель участники экспериментальной группы совершали пробежки 3 раза в неделю продолжительностью

30–40 минут, в то время как контрольная группа вела привычный образ жизни. Для оценки эмоционального состояния использовались стандартизированные методики: шкала тревожности Спилбергера-Ханина, опросник депрессии Бека и метод субъективной оценки настроения.

Ключевые слова: бег, эмоциональное состояние, студенты, стресс, тревожность, физическая активность, психологическое здоровье.

THE IMPACT OF RUNNING IN THE FRESH AIR ON THE EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

*Krivopalova-Moskvina E.I., student, kmelizaveta@mail.ru
South Ural State Medical University,
Chelyabinsk, Russia*

This study examines the impact of outdoor jogging on students' emotional state. The paper examines how regular jogging affects students' stress levels, anxiety, and overall psychoemotional well-being. The study involved 50 students divided into experimental and control groups. For 4 weeks, the experimental group jogged 3 times a week for 30–40 minutes, while the control group led their usual lifestyle. Standardized methods were used to assess emotional state: the Spielberger-Hanin Anxiety Scale, the Beck Depression Inventory, and the subjective mood assessment method.

Keywords: running, emotional state, students, stress, anxiety, physical activity, psychological well-being.

Введение: современная жизнь предъявляет высокие требования к психическому и эмоциональному состоянию человека, особенно в студенческой среде. Учебная нагрузка, социальные взаимодействия, экзаменационные стрессы и необходимость адаптации к новым условиям часто приводят к эмоциональному напряжению, тревожности и даже депрессивным состояниям. В связи с этим актуальной становится проблема поиска эффективных способов регуляции эмоционального состояния студентов.

Одним из наиболее доступных и действенных методов управления эмоциями является физическая активность. Многочисленные исследования подтверждают, что регулярные физические упражнения способствуют снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению общей психологической устойчивости. Во время физической нагрузки в организме выделяются эндорфины – «гормоны радости», которые естественным образом снижают тревожность и способствуют эмоциональному расслаблению. Кроме того, спорт помогает отвлечься от негативных мыслей, повышает самооценку и формирует дисциплину, что особенно важно для студентов в условиях высокой учебной нагрузки.

Актуальность: Современные студенты испытывают высокие учебные нагрузки, что приводит к стрессу, тревожности и эмоциональному истощению. Физическая активность является естественным способом регуляции эмоционального состояния, однако не все студенты осознают её важность.

Цель работы: Изучить влияние бега на свежем воздухе на эмоциональное состояние студентов.

Методы и методики исследования:

- Теоретический анализ литературы.
- Анкетирование (шкала стресса, опросник Спилбергера-Ханина).
- Педагогический эксперимент (внедрение комплекса упражнений).

- Статистическая обработка данных.

Гипотеза: Регулярные физические упражнения в виде бега на свежем воздухе способствуют снижению уровня стресса и улучшению эмоционального фона студентов.

Результаты: исследование проводилось по следующим этапам:

1. Анкетирование 50 студентов (опросник уровня стресса Спилбергера-Ханина).
2. Разделение на группы:
 - Контрольная (без изменений в режиме).
 - Экспериментальная (3 тренировки по бегу на по лесу в неделю)
3. Повторное тестирование через 4 недели.

Были получены следующие данные:

Таблица 1 Результаты исследования на примере контрольной группы

Показатель	До эксперимента	После эксперимента
Уровень стресса	65%	62%
Тревожность	Высокая	Высокая
Самочувствие	6/10	5/10

Таблица 2 Результаты исследования на примере экспериментальной группы

Показатель	До эксперимента	После эксперимента
Уровень стресса	68%	42%
Тревожность	Высокая	Средняя
Самочувствие	5/10	8/10

Вывод: у контрольной группы, не занимавшейся бегом, значительных изменений в уровне стресса, тревожности и самочувствии не наблюдалось. Это подтверждает, что положительная динамика в экспериментальной группе связана именно с воздействием регулярных пробежек. Бег на свежем воздухе способен значительно снизить уровень тревожности и стресса у студентов и улучшить их общее самочувствие.

Заключение: физические упражнения, а именно бег на свежем воздухе, являются эффективным средством регуляции эмоционального состояния студентов. Наиболее положительное влияние оказывают аэробные нагрузки, йога и командные игры. Внедрение регулярных тренировок в учебный процесс может помочь снизить стресс и повысить продуктивность.

Библиографический список:

1. Белова И. А., Сапегина Т. А. «Физические упражнения как средство оптимизации уровня тревожности школьников». – М., 2022.
2. Иванов А. В. «Психология физической культуры». – М., 2020.
3. Петрова Л. Н. "Стресс и спорт". – СПб., 2019.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ФИГУРАМ ТАНЦА «ЧА-ЧА-ЧА» ТАНЦОРОВ 7-8 ЛЕТ

*Кудинова Д.А., студент, dbachenina@bk.ru,
Терехова М.А., к.п.н., доцент, bercutvie@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье рассматривается методика применения специально разработанных средств, с целью повышения эффективности начальной технической подготовки танцоров 7-8 лет в танце «Ча-ча-ча», тренирующихся на этапе начальной подготовки. Выделяется существенная значимость технической подготовки в танцевальном спорте, поднимается проблема отсутствия достаточной научно-методической базы в танцевальном спорте. В материале статьи описываются упражнения, основанные на ассоциативном ряде, упражнения с фитнес-резиной, а также методы их поэтапного применения в процессе обучения юных танцоров базовым фигурам танца «Ча-ча-ча». В работе представлен педагогический эксперимент, подтверждающий эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: танцевальный спорт, техническая подготовка, юные танцоры.

METHODOLOGY FOR TRAINING BASIC FIGURES OF THE DANCE "CHA-CHA-CHA" FOR 7-8 YEAR OLDDANCERS

*Kudinova D.A., student, dbachenina@bk.ru,
Terekhova M.A., PhD, associate professor, bercutvie@yandex.ru,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article examines the methodology of using specially developed tools to improve the effectiveness of the initial technical training of 7-8 year old dancers in the Cha-cha-cha dance, training at the initial training stage. The significant importance of technical training in dance sport is highlighted, and the problem of the lack of a sufficient scientific and methodological base in dance sport is raised. The article describes exercises based on an associative series, exercises with a fitness rubber, as well as methods of their step-by-step application in the process of teaching young dancers the basic figures of the dance "Cha-cha-cha". The work presents a pedagogical experiment confirming the effectiveness of the developed method.

Keywords: dance sport, technical training, young dancers.

Введение. В танцевальном спорте успех спортсмена во многом зависит от его технической подготовленности, так как этот аспект является непростым многоуровневым процессом, дающим танцору возможность быстро и качественно осваивать более сложные элементы и в дальнейшем их совершенствовать.

Проблема технической подготовки юных танцоров считается одной из самых значимых в методике обучения танцевальному спорту, а этапы начальной и начальной специализированной подготовки являются особенно важными периодами в формировании будущего спортсмена [2].

Техническая подготовка в танцевальном спорте осуществляется с юного возраста, так как уже на раннем этапе у танцоров должны формироваться умения и навыки правильного выполнения технических элементов и фигур [1, 3].

Одним из первых танцев соревновательной программы танцевального спорта, которому обучаются юные танцоры, является танец «Ча-ча-ча». При использовании традиционных подходов в обучении данному танцу в форме рассказа и показа у детей часто возникают проблемы в освоении техники базовых элементов, на основе которых строится вся дальнейшая техническая подготовка спортсменов. Все это, в дальнейшем может привести к трудностям в освоении более сложных технических элементов и неправильному формированию основных принципов двигательных действий в данном танце [3].

Поэтому, в настоящее время, в спортивной практике танцевального спорта, разработка новых подходов к обучению основным фигурам танцев Латиноамериканской программы для начинающих спортсменов-танцоров, является важной и актуальной.

Цель исследования. Разработать методику обучения базовым фигурам танца «Ча-ча-ча» для спортсменов-танцоров на этапе начальной подготовки.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, метод экспертных оценок, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Методика. С целью повышения эффективности начальной технической подготовки танцоров нами была разработана экспериментальная методика (рис.1).



Рис. 1. Содержание методики обучения базовым фигурам танца «Ча-ча-ча»

В качестве основных средств экспериментальной методики были разработаны две группы упражнений:

1 группа – упражнения, основанные на ассоциативном ряде;

2 группа – упражнения с фитнес-резиной.

На первом этапе обучения, длительностью в три месяца, применялась первая группа упражнений, в которых основное внимание уделялось первостепенным двигательным действиям, направленным на формирование осанки, работы стопы, коленей, рук и бедер.

На втором этапе, длительностью четыре месяца, использовалась вторая группа упражнений. Фитнес-резина в этих упражнениях играет немаловажную роль, так как с ее помощью юные спортсмены могут более детально проработать специфическую для танца Ча-ча-ча работу корпуса, рук, ног, стоп и бедер, а также почувствовать с помощью растягивания фитнес-резины те ощущения, которые должны возникать при качественном выполнении танцевальных элементов, и которые в дальнейшем должны оставаться у спортсмена и без применения вспомогательных средств.

На третьем этапе, который длился два месяца, разученные базовые фигуры объединялись в единую соревновательную композицию и совершенствовались комплексно.

Тренировочные занятия проводились по традиционной схеме, состоящей из подготовительной части, которая была направлена на разогрев организма перед нагрузкой; основной части – где осуществлялась техническая подготовка спортсменов. А также заключительной части – главной задачей которой являлось постепенное снижение функциональной активности спортсменов.

В целом, весь период обучения по разработанной экспериментальной методике был рассчитан на 9 месяцев при занятиях два раза в неделю в рамках тренировочных занятий по технической подготовке, длительность каждой тренировки составляла один час. Разработанные упражнения были включены в основную часть занятия.

Результаты исследования. С целью проверки эффективности разработанной методики нами был проведен педагогический эксперимент. В исследовании приняло участие 20 юных спортсменов-танцоров в возрасте 7-8 лет (по 10 человек в контрольной и экспериментальной группах).

В начале педагогического эксперимента для выявления уровня технической подготовленности юных танцоров было проведено тестирование. Уровень технической подготовленности оценивался путем экспертной оценки по результатам исполнения двух детских танцев «Лилипуты» и «Байла-байла», так как на момент начала проведения педагогического эксперимента юные танцоры владели только техникой детских танцев, которые являются подготовительным этапом перед изучением базовых фигур основной соревновательной программы в танцевальном спорте. Оценка проводилась по трем критериям, общепринятым в танцевальном спорте, к которым относятся: техническое качество, движение под музыку, хореография и презентация.

Исходя из этого, проведенные в начале педагогического эксперимента исследования уровня технической подготовленности юных танцоров-спортсменов по результатам экспертной оценки исполнения детских танцев «Лилипуты» и «Байла-байла» не выявили статистически значимых различий между исследуемыми группами ($P > 0,05$), что свидетельствовало об их однородности и возможности проведения эксперимента (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ уровня технической подготовленности танцоров 7-8 лет в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента (по U-критерию Манна-Уитни)

Танец	Критерии	Эксперимент. группа	Контрольная группа	U	P
		$\bar{x}$	$\bar{x}$		
«Лилипуты»	Техническое качество	13,3	14,2	40	>0,05
	Движение под музыку	14,1	13,6	46	>0,05
	Хореография и презентация	15,4	13,9	35,5	>0,05
	Общий балл за танец	42,8	41,7	45,5	>0,05
«Байла-байла»	Техническое качество	10,3	10,5	45	>0,05
	Движение под музыку	11	10,4	43	>0,05
	Хореография и презентация	13,6	11	27	>0,05
	Общий балл за танец	34,9	31,9	40	>0,05

Примечание: $U_{\text{крит.}} = 23$, при $\alpha = 0,05$

В течение девяти месяцев экспериментальная группа обучалась технике базовых фигур танца «Ча-ча-ча» по разработанной нами методике, а контрольная группа – по традиционной методике. По завершению педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование уровня технической подготовленности юных танцоров обеих групп. При этом, оценивалась разученная в ходе реализации экспериментальной методики композиция танца «Ча-ча-ча», состоящая из базовых фигур. Экспертная оценка проводилась по тем же критериям, таким как: техническое качество, движение под музыку, хореография и презентация, также фиксировался общий балл за все критерии.

Результаты, полученные в конце эксперимента, выявили значительное превосходство испытуемых экспериментальной группы над испытуемыми контрольной группы по всем рассматриваемым критериям, включая общий балл за исполнение танцевальной композиции (табл. 2). При этом следует отметить, что наиболее существенные различия исследуемых групп наблюдались по критериям техническое качество и движение под музыку на 36% и 44,7% соответственно. Оба эти критерия отражают техническое мастерство спортсменов, в то время как критерий хореография и презентация показывает уровень развития артистических качеств танцоров. Значительное превосходство танцоров экспериментальной группы над спортсменами контрольной группы по данным критериям позволило обеспечить и их существенное, статистически достоверное превосходство по общему баллу за исполнение композиции.

Таблица 2

Сравнительный анализ уровня технической подготовленности танцоров 7-8 лет в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента (по U-критерию Манна-Уитни)

Танец	Критерии	Эксперимент. группа	Контрольная группа	U	P
		$\bar{x}$	$\bar{x}$		
«Ча-ча-ча»	Техническое качество	23,4	17,2	15,5	<0,05
	Движение под музыку	23,3	16,1	3	<0,05
	Хореография и презентация	19,7	15,5	18,5	<0,05
	Общий балл за танец	66,4	48,8	10	<0,05

Примечание: $U_{\text{крит.}} = 23$, при $\alpha = 0,05$

Выводы. Таким образом, после проведенного педагогического эксперимента было обнаружено существенное влияние экспериментальной методики на уровень технической подготовленности и исполнительского мастерства юных танцоров экспериментальной группы ($P < 0,05$), в отличие от результатов контрольной группы ($P > 0,05$). На основе полученных результатов можно утверждать, что разработанная экспериментальная методика обучения юных танцоров базовым фигурам танца «Ча-ча-ча», построенная на использовании упражнений, основанных на ассоциативном ряде, а также упражнений с фитнес-резиной, способствует более эффективному овладению основами техники танцевального спорта и может быть рекомендована к использованию в тренировочном процессе юных танцоров.

Библиографический список:

1. Веленгурский, Д. Р. Особенности технической подготовки в танцевальном спорте / Д. Р. Веленгурский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №3(217). – С. 78-82
2. Пазына, Н. А. Использование игровой и спортивной техник в процессе обучения танцевальным навыкам детей 3-5 лет / Н. А. Пазына // Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 22 февраля 2023 г. – М.: РУС «ГЦОЛИФК», 2023. – С. 149-153.
3. Путинцева, Е. В. Технология начальной подготовки в танцевальном спорте : учебно-методическое пособие / Е. В. Путинцева. – Омск : СибГУФК, 2018. – 173 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Лакоба Д.С., lakobatele2@mail.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград

Статья посвящена теме эффективности применения специальных упражнений, а конкретно упражнений на гибкость плечевых и голеностопных суставов, при занятиях

плаванием детей на начальном этапе подготовки. Цель исследования – выявить насколько будет эффективным развитие специальной гибкости на этапе начальной подготовки.

В работе представлены результаты педагогического эксперимента по совершенствованию методики занятий. Определены организационные и методические особенности проведения занятий плаванием с учетом контактного метода, при пребывании на занятиях групп начальной подготовки. Были учтены ошибки, которые допускают пловцы на начальном этапе обучения и подобраны наиболее эффективные упражнения для применения детям данной возрастной группы, которые включают в себя две группы упражнений: гимнастика и миофасциальный релиз с дополнительным инвентарем. Приведен пример сочетания всех групп представленных упражнений и их объема в одном занятии по плаванию. На протяжении всего периода наблюдается улучшение показателей гибкости и техники плавания способом кроль на спине в данной возрастной группе.

Ключевые слова: дети, обучение плаванию, группа начальной подготовки, специальные упражнения.

INVESTIGATION OF THE EFFECTIVENESS OF SPECIAL EXERCISES IN TEACHING BACK CRAWL SWIMMING AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

Lakoba D.S. lakobatele2@mail.ru

Volgograd State Academy of Physical Education

Volgograd, Russia

The article is devoted to the topic of the effectiveness of special exercises, specifically exercises for flexibility of the shoulder and ankle joints during swimming lessons for children at the initial stage of training. The purpose of the study is to identify how effective the development of special flexibility will be at the initial training stage. The paper presents the results of a pedagogical experiment to improve the teaching methods. The organizational and methodological features of conducting swimming lessons taking into account the contact method while attending classes of primary training groups are determined. The mistakes made by swimmers at the initial stage of training were taken into account and the most effective exercises for children of this age group were selected, which include two groups of exercises: gymnastics and myofascial release with additional equipment. An example of combining all the groups of exercises and their volume in one swimming lesson is given.

Throughout the period there has been an improvement in flexibility and backcrawl swimming techniques in this age group.

Keywords: children, swimming lessons, primary training group, special exercises.

Актуальность исследования. Практика физического воспитания в России свидетельствует о том, что большое количество детей различного возраста не умеют плавать. Особенно остро эта проблема касается детей младшего школьного возраста.

При обучении плаванию в различных организациях используется параллельно-последовательный метод. Дети одновременно изучают кроль на груди и спине. Следует отметить, что на спине детям плыть легче, так как не надо опускать лицо в воду и согласовывать движения с дыханием. Поэтому данный способ всегда используется первым при обучении [2,3].

В связи с этим очень важным становится вопрос подбора средств и методов, которые с одной стороны наиболее эффективны при обучении данному способу, с другой - доступны для восприятия и выполнения детьми на начальном этапе

подготовки [4,6]. В настоящее время это особенно актуально в связи со снижением здоровья, физической подготовленности и особенностей восприятия учебного материала современными детьми.

Для более успешного освоения двигательных действий целесообразно использовать специальные упражнения, которые будут помогать детям овладевать техникой плавания без существенных ошибок. Одними из такого упражнения являются упражнения для развития гибкости, которые помогут увеличить амплитуду движений в различных суставах. Это связано с тем, что недостаточный уровень развития гибкости может ограничивать выполнение упражнений при выполнении техники плавания способом кроль на спине [1,5].

В связи с этим актуальным является совершенствование методики обучения плаванию способом кроль на спине на основе использования специальных упражнений с целью повышения эффективности начальной подготовки в различных организациях дополнительного образования детей.

Цель исследования – исследование эффективности применения специальных упражнений с добавлением инвентаря при обучении технике плавания способом «кроль на спине».

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование.

Экспериментальное исследование проводилось на базе малого бассейна ВГАФК. В нём приняли участие дети 6-7 летнего возраста в количестве 21 человек.

Результаты исследований их обсуждение. На начальном этапе эксперимента было организовано и проведено анкетирование среди тренеров по плаванию, направленное на выявление методов обучения способу кроль на спине. Результат анкетирования показал, что только небольшое количество тренеров используют в своей практике упражнения для развития гибкости плечевых суставов и голеностопа на этапе начальной подготовки. Основное количество тренеров использует такие упражнения уже в тренировочных группах.

В эксперименте участвовали две группы: контрольная и экспериментальная. В экспериментальной группе упражнения на гибкость выполнялись в дополнение к стандартной тренировочной программе.

Серия упражнений включает в себя подъемы на полупальцы на возвышенности; стойку на пальцах; ротация голеностопного сустава; подъем на полупальцы с движением голеностопных суставов; подъем на полупальцы с удержанием мяча с опорой на одну ногу; сгибание руки за головой с наклоном; приведение плеча в сторону; отведение рук за спиной; наклон с отведением рук за спиной; ротация плечевого сустава с неподвижной опорой.

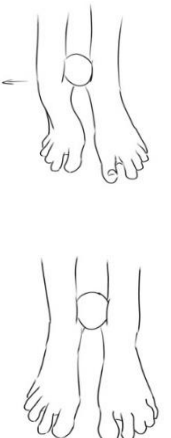
Ниже схематично перечислены наиболее эффективные упражнения для развития специальной гибкости у пловцов (Табл.1).

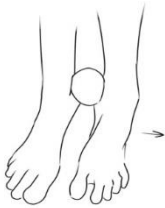
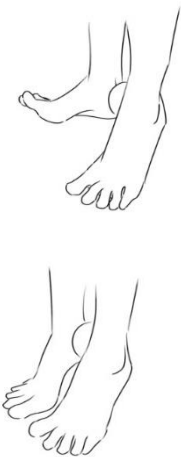
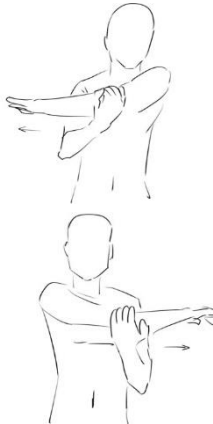
Основное внимание при развитии гибкости на время эксперимента было направлено на голеностопные и плечевые суставы, а также на увеличение амплитуды движений при выполнении плавательных упражнений в воде. Подобный выбор основан на необходимости учитывать специфику способа плавания и уровень развития специальной гибкости для пловцов на начальном уровне подготовки.

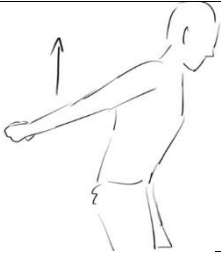
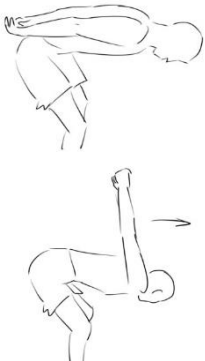
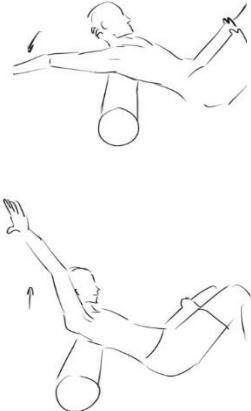
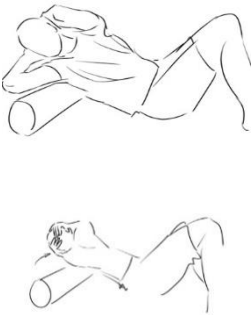
Было выявлено, что упражнения для развития гибкости суставов у пловцов в возрасте 6-7 лет оказали значительное положительное влияние на освоение техники плавания способом кроль на спине.

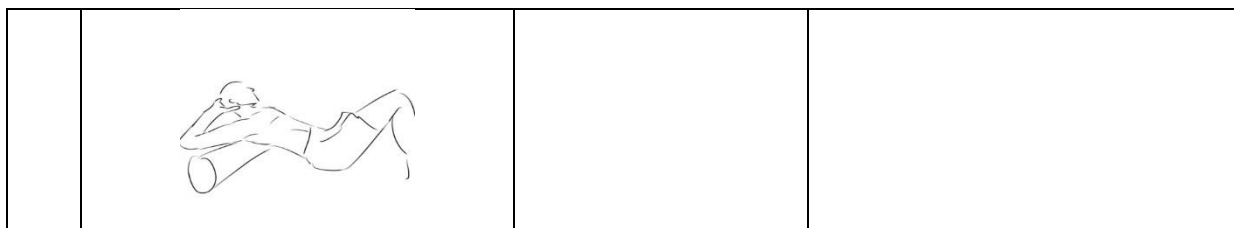
Таблица 1

**Схемы и характеристика специализированных упражнений для развития
гибкости голеностопных и плечевых суставов**

№ п/п	Схема	Название упражнения	Техника выполнения
1.		Подъемы на полупальцы на возвышенности. Инвентарь: блок для йоги.	Упражнение необходимо выполнять с опорой на возвышенность. Фиксация при подъеме на на полупальцы составляет 2 секунды, затем опустить пятки ниже опоры
2.		Стойка на пальцах	Пальцы подогнуты внутрь, контролируя степень растяжения вес перенести на рабочую стопу
3.		Ротация голеностопного сустава	Опора на одной стопе, при этом вторая находится на весу и выполняет ротацию стопы в максимально возможной амплитуде с задержкой 2 секунды в каждой точке
4.		Подъем на полупальцы с движением голеностопных суставов. Инвентарь: мяч	Фиксация мяча между пяточных костей. Выполнить подъем на полупальцы, затем движение в голеностопных суставах из стороны в сторону, при этом необходимо чтобы мяч оставался на месте

			
5.		Подъем на полупальцы с удержанием мяча с опорой на одну ногу	Фиксация мяча между пяточных костей. Выполнить подъём на полупальцы, затем происходит подъем стопы поочередно каждой ногой. При этом необходимо чтобы мяч оставался на месте
6.		Сгибание руки за головой с наклоном	Рука за головой согнута в локтевом суставе. Вторая рука оказывает дополнительное давление на одну руку. В пиковой точке необходимо добавить наклон в сторону
7.		Приведение плеча в сторону	Плечо приведено в противоположную сторону перед собой. Вторая рука выполняет дополнительно давление на рабочую руку. Фиксация с максимальной точкой на несколько секунд до привыкания

8.		Отведение рук за спиной	Руки сомкнуть в замок за спиной. Отведение рук вверх в максимальной амплитуде
9.		Наклон с отведением рук за спиной	Руки сомкнуть в замок за спиной. Выполнить наклон вперед с согнутыми коленями. Отведение рук вверх в максимальной амплитуде
10.		Ротация плечевого сустава с неподвижной опорой	Ладонь прижата к неподвижной опоре. При этом выполнить поворот корпуса в противоположную сторону
11.		Отведение плеча назад. Инвентарь: мфр ролл	Опора лопатками на мфр ролл. Голова зафиксирована одной рукой. Вторая при этом выполняет пульсирующее движение назад в максимальной амплитуде
12.		Повороты плечевого пояса в стороны. Инвентарь: мфр ролл	Опора лопатками на мфр ролл. Выполнить поворот корпуса из стороны в сторону. При этом один локоть остается в неподвижном положении, а второй должен максимально тянуться к неподвижному.



Заключение. Регулярное выполнение этих упражнений в комплексе с освоением базовой техники плавания кролем на спине позволяет юным пловцам 6-7 лет быстрее и качественнее овладеть этим стилем, минимализируя риск травм и создавая прочную основу для дальнейшего повышения спортивных результатов. В процессе выполнения упражнений в экспериментальной группе наблюдался наибольший прогресс в обучении технике, что способствовало совершенствованию двигательных навыков плавания детьми данной возрастной группы.

Библиографический список:

1. Балберова В.А. Методика развития гибкости у пловцов младшего школьного возраста с использованием специальных упражнений / В.А. Балберова // Актуальные вопросы науки и образования: сборник материалов научно-практической конференции. – Ульяновск, 2019. – С.33-37.
2. Киселева О.П. Методика начального обучения плаванию в условиях мелкого и глубокого бассейнов: учебно-методическое пособие / О.П. Киселева, И.Ю. Шалаева, Н.Е. Вельд. – Волгоград: ГОУ ВПО «ВГАФК», 2004. – 22 с.
3. Сазонова, И. М. Исследование особенностей организации и проведения занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста в условиях открытого глубокого плавательного бассейна / И. М. Сазонова, А. А. Верещагин // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 6. – С. 69.
4. Чернаярова, О. А. Методика обучения плаванию кролем на спине детей среднего школьного возраста / О. А. Чернаярова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 2. – С. 43-51.
5. Шалаева И.Ю. Развитие гибкости у пловцов на предварительном базовом этапе многолетнего совершенствования / И.Ю. Шалаева, А.А. Мартынов, А.А. Ильченко // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции (г.Волгоград 20-21 октября 2021 года). - Том 1. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021. – С.327-333.
6. Шалаева, И. Ю. Исследование эффективности техники плавания способом кроль на спине с различной величиной крена туловища у юных пловцов / И. Ю. Шалаева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2025. – № 1. – С. 105-111.

ФОРМИРОВАНИЕ АРТИСТИЗМА В СПОРТИВНЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИКИ В УСЛОВИЯХ ИНТЕГРАЦИИ КЛАССИЧЕСКОГО И СОВРЕМЕННОГО ТАНЦЕВ

*Лалаева Е.Ю., к.п.н., доцент, elena_lalaeva@mail.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Статья содержит анализ технических и выразительных особенностей классического и современного танцев. Рассматривается эволюция современного танца,

начиная с 20-х годов прошлого столетия. На основе научно-методической литературы автором выявлены общие и отличительные признаки классического и современного танцев. Понимание их общих черт и отличий играет важную роль в развитии артистизма в спортивных видах гимнастики, поскольку объединение, взаимодействие и синтез различных хореографических стилей, а также междисциплинарный подход в обучении будет способствовать повышению уровня исполнительского мастерства гимнасток и акробатов. Результаты данной систематизации будут способствовать разработке интегральных методик, направленных на совершенствование хореографического мастерства и создание художественных образов в композициях спортивных видов гимнастики.

Ключевые слова: классический танец, современный танец, форма танца, движение

FORMATION OF ARTISTRY IN ARTISTIC GYMNASTICS IN THE CONTEXT OF INTEGRATION OF CLASSICAL AND MODERN DANCE

*Lalaeva E.Yu., PhD, Associate Professor, elena_lalaeva@mail.ru,
Volgograd State Academy of Physical Education Russia, Volgograd*

The article analyses the technical and expressive features of classical and modern dance. The evolution of modern dance since the 20s of the last century is considered. On the basis of scientific and methodological literature, the author identifies common and distinctive features of classical and modern dance. Understanding their common features and differences plays an important role in the development of artistry in gymnastics sports, as the unification, interaction and synthesis of different choreographic styles, as well as the interdisciplinary approach in training will contribute to improving the level of performance skills of gymnasts and acrobats. The results of this systematisation will contribute to the development of integral methods aimed at improving choreographic skills and creating artistic images in the compositions of sports gymnastics.

Keywords: classical dance, modern dance, dance form, movement

Введение. Спортивные виды гимнастики находятся в постоянном развитии, модернизации и видоизменении. С каждым годом все больше возрастают требования к эстетике, пластике и красоте тела, на первый план выходит художественно-эстетическая составляющая спорта, главным способом в развитии которой является академическая классическая хореография [9].

Спортивная гимнастика, художественная гимнастика и спортивная акробатика представляют собой сложнокоординационные виды спорта, в которых объединены элементы гимнастики, хореографии и акробатических элементов [3]. При оценке соревновательных выступлений гимнасток и акробатов учитываются две составляющие: техника исполнения и артистизм.

Ведущие эксперты в области художественной гимнастики единодушно подчеркивают важность мастерства спортсменок в демонстрации виртуозности и создании образа [7]. Считается, что в тренировочный процесс гимнасток следует интегрировать хореографическую подготовку, которая должна включать не только классические уроки, но и разнообразные танцевальные комбинации, включая современные стили. Хореографическая подготовка играет ключевую роль в развитии выразительности и реализации художественного образа в композициях спортсменов. На современном этапе развития художественной гимнастики, учитывая новые

тенденции, содержание этого направления подготовки должно быть дополнено современными танцевальными направлениями [1].

Цель исследования – изучить научно-методическую литературу и на ее основе установить общие и отличительные признаки классического и современного танцев.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Методика. Метод позволил систематизировать информацию об общих и различных признаках классического и современного танцев. Выявлены ключевые аспекты, которые имеют практическую значимость для дальнейших научных исследований.

Результаты исследования. Современная хореография – это «одно из направлений танцевального искусства, являющаяся популярной и распространенной в молодежной среде. Достигая цели, как правило, танцоры двигаются дальше по необъятным просторам хореографического искусства. В результате развивается множество направлений танцевальной пластики, одно из таких было создано в 70-е годы 20 века Нэнси Старк Смит и Стивом Пэкстоном»[2].

Танец – это проявление творческой сущности человека, способ передачи идей, мыслей и эмоций через движение тела. Современный танец стремится найти новые пути развития, актуальные формы выражения и способы презентации, чтобы восстановить свою изначальную креативную, спонтанную и энергетическую природу. Такой танец способен стать источником вдохновения и жизненной силы для современного человека. Основанный на естественных движениях тела, импровизационный танец приносит радость и ощущение гармонии в каждом движении.

Представим «эволюцию современного танца с начала XX в. по настоящее время. По мнению, специалистов в начале XX века зародились «modern» и «jazzdance», – так как они явились двумя основными направлениями эволюции идейно-художественной концепции современного танца в ходе его истории в XX в.» [8].

20-е годы XX в. мюзикл захватывает Бродвей. Тридцатые-сороковые годы прошлого столетия считают «Золотым веком степа». 50-е годы: созданы постановки Jerome Robbins. В 60-е годы американским танцором джаза и балета Мэттом Мэттоксом предпринята попытка экспериментировать «modern» и «jazzdance» танцы. В 70-х годах получают распространение постановки гениального танцора Боба Фосса, получившего восемь премий за хореографию. С 60 по 80-е годы происходит развитие хип хоп. Начало XXI века считается началом развития «contemporarydance».

Современный танец стремится преодолеть границы традиционных хореографических форм, отказываясь от установленных правил и исследуя новые пути физического выражения, чтобы отразить актуальные идеи современности. В направлении «contemporarydance» значительное внимание уделяется взаимодействию с природой и животным миром. Педагоги часто предлагают ученикам представить себя животными или растениями, что помогает развивать глубокую связь с окружающей средой[2].

Современный танец направлен на преодоление рамок традиционной хореографии, разрушая привычные нормы и постоянно экспериментируя с новыми способами физического самовыражения, чтобы передать идеи, актуальные в настоящем моменте. «Современный танец – понятие весьма относительное, сиюминутное». Термин «современный» обозначает этап развития, но не является смыслом техники, танцевального стиля или манеры танца [5].

В современном танце, особенно в стиле «contemporary dance», природа и животный мир занимают центральное место. Преподаватели нередко предлагают занимающимся воображать себя представителями флоры или фауны, чтобы развивать

более тесную связь с окружающей средой. Важное значение также придается стремлению к гармонии, отражающей порядок и организованность [3].

Импровизация служит основополагающим элементом методологии и эстетики современного танца, включающим разнообразные телесные практики. Она играет ключевую роль в создании танцевальных композиций в жанре «contemporary dance»[10].

Современный танец охватывает широкий спектр стилей и техник, отличительной чертой которого является способность развивать индивидуальность исполнителя. Одной из главных особенностей считается состояние «здесь и сейчас», позволяющее танцору интегрировать различные аспекты своей личности во время выступления [3].

Классический танец представляет собой вершину физической дисциплины и контроля над телом. Его основу составляет апломб – умение сохранять устойчивость и равновесие, поддерживая правильную постановку корпуса и рук. Важнейшим средством выражения для классического танцовщика является работа рук, включая каждую деталь – от кисти до пальцев, которые помогают создавать художественные акценты. Эстетика классического танца подразумевает «собранный» корпус, подтянутые бедра и колени, сочетающиеся с расслабленными руками.

Современный танец привносит новые элементы в технику исполнения, предоставляя исполнителям больше возможностей для экспериментов и выхода за традиционные рамки. Это направление открывает перед телом огромные перспективы, позволяя достигать полной свободы, включая импровизацию, которая становится всё более значимой в танцевальном искусстве.

Современные танцовщики получили значительную свободу в работе с телом, используя расслабление мышц, мягкость и гибкость грудного отдела, шеи, головы и ног. В отличие от классического танца, где тело стремится вверх, современный исполнитель акцентирует внимание на «заземленности», не стремясь к высоте[4]. Часто можно наблюдать смягченные колени, округлую спину и объемное тело, что обеспечивает большую подвижность в пояснице, расслабляет позвоночник и снимает напряжение с групп мышц.

Если в классической хореографии тело занимающегося находится в постоянном напряжении, за исключением рук, то в современных танцах при их выполнении мышцы могут расслабляться, работая последовательно или постепенно, изолированно и естественно. Руки принимают более свободное положение, а движения основываются на взаимодействии силы тяжести и баланса тела. Несмотря на различия, оба стиля сохраняют общие черты: форму, фактуру и линии, которые являются фундаментальными элементами классического танца [4].

Ключевые аспекты освоения техники и выполнения современных танцев включают: чувство ритма, энергичность, эмоциональная насыщенность, абсолютная раскрепощенность и гармоничное взаимодействие всех частей тела, а также четкость движений и возможность творческого самовыражения через импровизацию[6].

Таким образом, определены общие и отличительные признаки классического и современного танцев, которые представлены на рисунке.

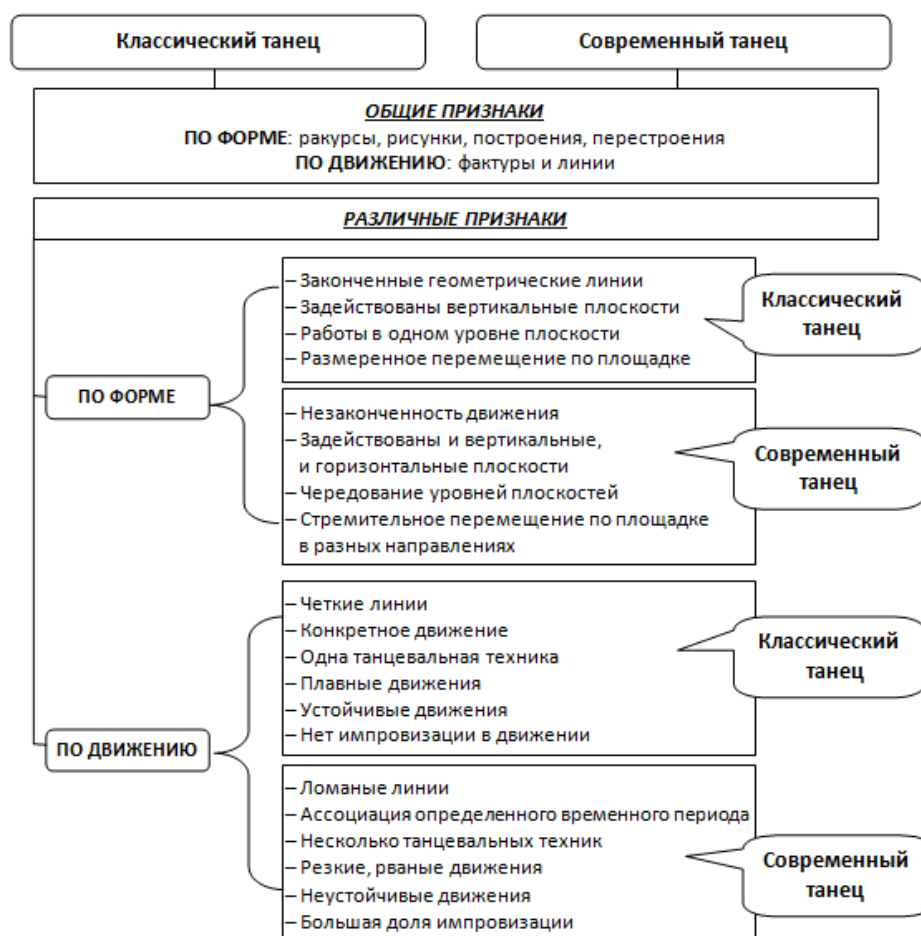


Рисунок. Общие и отличительные признаки классического и современного танцев

Заключение. Выявленные общие и отличительные признаки классического и современного танцев позволят подбирать соответствующие методики для формирования артистизма с занимающимися спортивными видами гимнастики.

Библиографический список:

1. Васьковская, О. Актуальность применения средств современного танца в хореографической подготовке девочек, занимающихся художественной гимнастикой / О. Васьковская // Школа молодого ученого : Материалы XIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Калининград, 15 апреля 2019 года. Том Вып. 10. – Калининград: Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, 2019. – С. 35-43.
2. Канищева, С.В. Современная хореография и ее стили / С.В. Канищева, Я.В. Иваненко, О.А. Фенюк // Актуальные проблемы и перспективы развития современных танцевальных направлений : Материалы I всероссийской научно-практической конференции, Москва, 17 февраля 2022 года. – Москва: ИП Бескровный А.В., 2022. – С. 16-19.
3. Кокорина, Е.Г. Текстуальность современных танцев (на примере направлений, развивающихся в пространстве современной танцевальной культуры) / Е.Г. Кокорина, А.А. Пасекова // МедиаВектор. – 2022. – № 4. – С. 46-50.
4. Комаров, Д.М. Тело классического и тело современного танцовщика (contemporary) / Д.М. Комаров // Танец в диалоге культур и традиций : Материалы XIV Межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 21 февраля 2024

года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов, 2024. – С. 81-83.

5. Курюмова, Н.В. Современный танец. – URL:https://bigenc.ru/theatre_and_cinema/text/3589832 (дата обращения: 20.08.2020)

6. Кутушева, А.М. Методические приемы постановки современного танца / А.М. Кутушева // Молодые исследователи и наука: актуальные вопросы, достижения и инновации : Сборник научных статей по материалам Всероссийской (с международным участием) студенческой научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 27–28 декабря 2021 года. – Йошкар-Ола: ООО ИПФ «СТРИНГ»; Автономная некоммерческая организация высшего образования "Межрегиональный открытый социальный институт", 2021. – С. 90-94.

7. Лалаева, Е.Ю. Развитие координационных способностей у акробатов начальной подготовки / Е.Ю. Лалаева, Н.Л. Горячева, Т.А. Андреев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 3(13). – С. 18-21.

8. Осинцева, А.А. Проблема применения термина "современный танец" в теории и практике хореографии / А.А. Осинцева // Труды Санкт-Петербургского государственного института культуры. – 2020. – Т. 221. – С. 47.).

9. Смирнова, Д.А. Хореография и спорт. Проблемы / Д.А. Смирнова // Социокультурная обусловленность современного хореографического образования: Вызовы времени, инновационный опыт, перспективы развития : Материалы III Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 26 ноября 2020 года. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2021. – С. 66-68.

10. Шульц, Д.В. Импровизация в системе современного танца: истоки и современное теоретическое осмысление / Д.В. Шульц // Аспирант. Приложение к журналу Вестник Забайкальского государственного университета. – 2020. – Т. 14, № 1. – С. 115-119.

КОНТРОЛЬ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ В ПЛАНИРОВАНИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Лантев А.И., к.п.н., доцент, laptaleksej@yandex.ru
Раднагуруев Б.Б., к.п.н., доцент, radnaguruev@yandex.ru
Российский университет спорта ГЦОЛИФК,
Москва, Россия*

В статье рассматривается проблематика, связанная с использованием показателей комплексного контроля в управлении и планировании тренировочного процесса высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Авторами представлен подход, по оценке показателей различных тренировочных эффектов: в рамках оценки кумулятивного тренировочного эффекта предлагается комплексное рассмотрение показателей характеризующих подготовленность спортсменов, разработка модельных характеристик и нормативов подготовленности группы выборки. Выявление показателей, коррелирующих с основной соревновательной деятельностью, с учетом текущего контроля показателей характеризующих соревновательную успешность автором предлагаются индивидуальные двигательные режимы тренировочной деятельности на основе показателя «соотношение сила/скорость». Анализируя показатели оперативного контроля управление происходило при помощи показателя мощности выполнения броском «прогибом» манекена. Снижение

индивидуальных колебаний более 10 %, при оперативном контроле несли за собой изменение тренировочной программы.

Ключевые слова: греко-римская борьба, планирование, контроль, спортивная подготовка.

MONITORING OF MEDICAL AND BIOLOGICAL INDICATORS OF HIGHLY QUALIFIED WRESTLERS IN THE PLANNING OF SPORTS TRAINING

Laptev A.I., PhD, Associate Professor, laptaleksey@yandex.ru
Radnaguruyev B.B., PhD, Associate Professor, radnaguruev@yandex.ru
Russian University of Sports GTSOLIFK,
Moscow, Russia

The article discusses the issues related to the use of integrated control indicators in the management and planning of the training process of highly qualified Greco-Roman wrestlers. The authors present an approach to assess the indicators of various training effects: as part of the assessment of the cumulative training effect, a comprehensive review of the indicators characterizing the fitness of athletes, the development of model characteristics and standards of fitness of the sample group is proposed. Identification of indicators correlating with the main competitive activity, taking into account the current monitoring of indicators characterizing competitive success, the author suggests individual motor modes of training activities based on the "strength ratio" indicator./speed." Analyzing the indicators of operational control, control was carried out using the power indicator of the dummy's deflection throw. A decrease in individual fluctuations of more than 10%, with operational control, led to a change in the training program.

Keywords: Greco-Roman wrestling, planning, control, sports training.

Введение. Управление подготовкой спортсмена является процессом многогранным и сложным, так как объектом управления является человек с его многочисленными биологическими и психолого-педагогическими особенностями, с его неповторимыми индивидуальными проявлениями этих особенностей [2, 3, 4]. Эффективно управлять подготовленностью спортсмена - это значит правильно планировать и постоянно контролировать ее на основании систематически поступающей информации [1].

Достижение высоких результатов в спорте явление многогранное, включающее множество причинно-следственных отношений, что позволяет выдвинуть концепцию системы подготовки спортсменов высокого класса. Данная концепция отражает стремление рассмотреть все компоненты подготовки спортсмена высокого класса в неразрывном единстве, при этом в качестве ведущего элемента управления выдвигается понятие модели сильнейшего спортсмена. «Модель» - это совокупность различных параметров, обуславливающих достижение определенного уровня спортивного мастерства и прогнозируемых результатов [4].

Целью исследования является построение модели планирования тренировочным процессом с использованием нормативов подготовленности и оперативным контролем за показателями функционального состояния (на примере греко-римской борьбы).

Методы и организация исследования. Для решения цели использовались следующие методы исследования: метод контент-анализа, метод алгоритмизации, антропометрия, биоимпедансометрия, эргометрия; газометрия; динамометрия; методы исследования сердечно-сосудистой системы; методы оценки психомоторных реакций;

методы исследования технической и тактической подготовленности; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математико-статистической обработки данных.

В исследовании принимали участие высококвалифицированные борцы греко-римского стиля в количестве 136 человек, имеющие спортивные звания от кандидатов в мастера спорта России до заслуженных мастеров спорта. Участниками исследования является выборка учащейся молодежи, от студентов различных специализированных училищ до высших учебных заведений Москвы и студентов ВУЗов Российской Федерации, относящихся к группам совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Результаты исследования. В исследовании можно выделить несколько этапов, они условно называются как виды контроля. На первом этапе этапный контроль нами ставились задачи по комплексному рассмотрению показателей характеризующих подготовленность спортсменов. На основании чего были разработаны модельные характеристики и нормативов подготовленности группы выборки. Выявление показателей, коррелирующих с основной соревновательной деятельностью, для управления в этапном планировании тренировочного процесса.

На втором этапе - Текущий контроль. Оценивались показатели подготовленности, характеризующих соревновательную успешность. Выполнялся подбор двигательных режимов тренировочной деятельности индивидуально.

На третьем этапе – Оперативный контроль, осуществлялась разработка подхода к управлению тренировочным процессом с учетом данных оперативного контроля.

В ходе исследования нами разрабатывались нормативы и модельные характеристики более чем по 80 показателям подготовленности спортсменов.

Модельные характеристики разрабатывались для каждой весовой категории. Отдельные результаты этого раздела работы представлены в таблице.

Таблица 1 - Модельные характеристики, некоторых параметров различных сторон подготовленности борцов групп высшего спортивного мастерства

№	Показатели	Диапазон показателя
Морфологические показатели		
1	Жировая масса тела в %	12,5 – 9,3
2	Процент скелетно-мышечной массы от массы тела (СММ % от МТ)	52,2 – 48,1
3	Тощая масса тела в %	90,7 – 87,5
4	Индекс массы тела по Кетле	23,5 – 21,9
Аэробная работоспособность		
5	Процент уровня потребления кислорода относительно МПК (ПК АнП от МПК, %)	71,6 - 82,6
6	МПК, л/мин	2,8 - 3,6
Анаэробная работоспособность		
7	Максимальная анаэробная мощность (Wmax, Вт/кг)	14,03 - 15,69
8	Работа, выполненная за один повтор теста максимальной анаэробной мощности (А, Дж/кг)	106,7 - 119,7
Скоростно-силовая подготовленность		
9	Относительный момент силы мышцы передней поверхности бедра (Н*м/кг)	3,46 - 4,30

10	Относительный момент силы мышцы передней поверхности плеча($H \cdot m/kg$)	0,96 - 1,18
Психомоторные показатели		
11	Время простой реакции (мс)	0,321 - 0,257
12	Время реакции выбора из трех альтернатив (мс)	0,518 - 0,386
Показатели вариабельности сердечного ритма		
13	Индекс напряжения регуляторных систем (SI, усл. ед.)	46 - 114

Проведенное комплексное тестирование позволило получить обширный научный материал, подвергнутый корреляционному анализу, в котором использовались показатели, характеризующие, не только функциональную подготовленность борцов, но и данные, свидетельствующие об их технико-тактическом мастерстве.

Результаты проведенного корреляционного анализа показатели технико-тактического мастерства борцов наиболее тесно взаимосвязаны с показателями, характеризующими скоростно-силовые возможности единоборцев.

	Макс. высота подъема ОЦМ манекена, м	Амплитуда броска, м	Время выполнения броска, с	Длительность фазы подъема, с	Длительность фазы падения, с	Максимальная скорость подъема манекена, м/с	Максимальная скорость падения манекена, м/с	Мощность Броска	Относительная мощность броска	Высота прыжка (м)	Относительная максимальная мощность прыжка (Вт/кг)	Руки Макс. относительная мощность, Вт/кг	Руки Средняя относительная мощность, Вт/кг	Ноги Макс. относительная мощность, Вт/кг	Ноги Средняя относительная мощность, Вт/кг
Макс. высота подъема ОЦМ манекена, м	1.00														
Амплитуда броска, м	0.99	1.00													
Время выполнения броска, с	-0.52	-0.57	1.00												
Длительность фазы подъема, с	-0.10	-0.20	0.66	1.00											
Длительность фазы падения, с	-0.60	-0.59	0.74	-0.01	1.00										
Максимальная скорость подъема манекена, м/с	0.45	0.49	-0.85	-0.58	-0.61	1.00									
Максимальная скорость падения манекена, м/с	0.43	0.40	-0.48	0.13	-0.76	0.63	1.00								
Мощность Броска	0.86	0.90	-0.82	-0.52	-0.63	0.77	0.41	1.00							
Относительная мощность броска	0.81	0.81	-0.57	-0.29	-0.50	0.71	0.46	0.87	1.00						
Высота прыжка (м)	0.59	0.61	-0.59	-0.36	-0.46	0.49	0.26	0.72	0.60	1.00					
Относ. максимальная мощность прыжка (Вт/кг)	0.72	0.73	-0.47	-0.22	-0.43	0.47	0.28	0.76	0.76	0.90	1.00				
Руки Макс. Относ. мощность, Вт/кг	0.62	0.62	-0.54	-0.35	-0.40	0.45	0.07	0.72	0.65	0.62	0.51	1.00			
Руки Средняя относит. мощность, Вт/кг	0.51	0.53	-0.51	-0.35	-0.37	0.46	0.03	0.66	0.56	0.62	0.49	0.95	1.00		
Ноги Макс. относительная мощность, Вт/кг	0.67	0.67	-0.64	-0.28	-0.60	0.51	0.33	0.74	0.74	0.66	0.63	0.68	0.63	1.00	
Ноги Средняя относит. мощность, Вт/кг	0.56	0.54	-0.33	-0.17	-0.28	0.17	0.07	0.52	0.56	0.63	0.54	0.68	0.61	0.85	1.00

Рисунок 1 - Результаты корреляционного анализа показателей технической и анаэробной подготовленности борцов греко-римского стиля ($n=26$, $p<0,05$)

Таким образом, проведенный корреляционный анализ позволил выявить показатели физического состояния, которые в наибольшей степени влияют на результат соревновательной деятельности борцов, что учитывалось во втором этапе исследования

Спортсмены выполняют работу на велоэргометре показывая определенную мощность, достигают ее за счет скоростного или силового компонентов. На этом принципе был построен эксперимент по подбору двигательных режимов, либо скоростной, либо силовой.

Таким образом за счет полученных данных осуществлялось текущее планирование.

Понимая сложность внедрения лабораторных условий в тренировочный процесс, нами была предпринята попытка интегрировать тестирование в тренировочный процесс. Которое реализовывалась на третьем этапе нашего исследования.

Был проведен корреляционный анализ между показателями, характеризующими скоростно-силовые качества борцов и показатели при выполнении броскового действия в «полевых условиях».

Таким образом нами были выявлены показатели, фиксируемые при выполнении бросков и имеющие тесную взаимосвязь с показателями функционального состояния.

Разработаны модельные характеристики теста с броскового манекена для оперативного контроля. При фиксации снижения индивидуальных колебаний более 10 процентов, при оперативном контроле несли за собой изменение тренировочной программы (снижение интенсивности тренировочной нагрузки)

Заключение. В выполненной работе представлена попытка разработки модели управления тренировочным процессом с использованием современных модельных характеристик и нормативов оценки различных видов подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Решение этих задач имеет большое значение для совершенствования процесса спортивной тренировки борцов.

Библиографический список:

1. Барташ В.А. Проблемы планирования подготовки квалифицированных спортсменов в единоборствах: рациональное построение или управление неопределенностью // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. 2019. № 22. С. 3-16.

2. Гусева Е.В., Загrevский О.И. Управление тренировочным процессом в художественной гимнастике на основе модельных характеристик физической подготовленности спортсменок // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 4. С. 5-7.

3. Киселев Г.Ф. Управление процессом тренировки баскетболистов/ Чебоксары, 2007. 75 с.

4. Лаптев А.И., Барчукова Г.В. Модельные характеристики функционального состояния высококвалифицированных бадминтонистов // Вестник спортивной науки. 2020. № 3. С. 74-81.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КОННОГО СПОРТА В РОССИИ: ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Лесникова Е.А., студент, clesnickowa@gmail.com,

Иркутский государственный университет,

Иркутск, Россия

В данной статье представлен краткий исторический обзор развития конного спорта в России, начиная с «Петровской эпохи» и до современности, дана характеристика развития ключевых дисциплин конного спорта. Исследованы причины его значения и главные проблемы развития. Также, дана оценка доступности получения высшего образования по данному профилю, качества обучения кадров и эффективности подготовки спортсменов в Российской Федерации. Обращено внимание на достижения российских всадников и их вклад в продвижение конного спорта в России. При этом, не мало важным стал анализ проблем деятельности государственных органов в улучшении качества конного спорта: поддержки региональных,

муниципальных, национальных и международных соревнований, постройки и модернизации ипподромов в регионах страны, регулировании и внедрении образовательных учреждений, подготавливающих квалифицированные кадры, в разработке программ и методики обучения будущих тренеров. Более того, рассмотрены компетентность и эффективность деятельности Федерации конного спорта России.

Ключевые слова: развитие, спорт, спортивные направления, доступный спорт, квалификация, компетентность, история конного спорта

ACTUAL PROBLEMS OF EQUESTRIAN SPORTS DEVELOPMENT IN RUSSIA: THE IMPORTANCE OF PROFESSIONAL TRAINING IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION

*Lesnikova E.A., 2nd year student, clesnickowa@gmail.com,
Irkutsk State University,
Irkutsk, Russia*

This article provides a brief historical overview of the development of equestrian sports in Russia, from the "Peter the Great era" to the present, and describes the development of key equestrian disciplines. The reasons for its significance and the main problems of its development are investigated. Also, an assessment is given of the accessibility of higher education in this field, the quality of staff training and the effectiveness of athletes' training in the Russian Federation. Attention is drawn to the achievements of Russian equestrians and their contribution to the promotion of equestrian sports in Russia. At the same time, the analysis of the problems of government agencies in improving the quality of equestrian sports has become no less important: support for regional, municipal, national and international competitions, construction and modernization of racetracks in the regions of the country, regulation and implementation of educational institutions that train qualified personnel, in the development of programs and training methods for future coaches. Moreover, competence and effectiveness are considered.

Keywords: development, sports, sports disciplines, accessible sports, competitions, the history of equestrian sports

Конный спорт в действительности имеет большую популярность как в мире, так и в России, он играет роль в поддержании физической формы, в помощи с психологическим самочувствием, о чём мы подробнее расскажем в данной статье. Конный спорт является одним из дисциплин Олимпийских игр, а российские конники не раз занимали призовые места и становились призёрами, например, по данным сайта ФКСР, в соревнованиях, проходивших в 1980 году в г. Москва первое место по выездке заняли Ковшов Ю., Угрюмов В., Мисевич В., по конкуру Корольков Н., по троеборью Блинов А., Сальников Ю., Волков В., Рогожин С [10].

Большой вклад в данную сферу вносят тренеры региональных уровней. Стоит отметить, что тренер по физической культуре, как ни в одной другой профессии, имеет важное значение для своего подопечного. Именно он посредством своего опыта и преподавательского «дара» может увидеть в молодом спортсмене потенциал и обучить необходимым спортивным навыкам, что в итоге поможет ему достичь спортивных успехов. Важная особенность тренера по конному спорту состоит в том, что он обучает и человека, и животного, а также помогает новичку «понять» и «обучить» лошадь под себя – это требует не только профессиональной подготовки, но и дополнительных навыков. Обратим внимание на то, что приобрести компетентности в этой области

представляется трудной задачей, требующей долгой и усиленной подготовки, при этом теоретической, и в большей мере практической.

В данный момент в России можно получить образование тренера, а дополнительные навыки, такие как, например, «коммуникация с подопечным» приобрести уже непосредственно в процессе работы, однако тренеру по конному спорту в период его работы нужно иметь множество знаний в областях биологии, психологии, зоологии и других, которые в большинстве образовательных заведений даются в теоретической форме. Также, равноценно важными, в современной действительности стали проблемы недостатка интеграции конных клубов, международного опыта, слабой заинтересованности государства в поддержке конного спорта.

Цель нашего исследования заключается в выявлении проблем, связанных с популяризацией конного спорта в России, и разработке рекомендаций по улучшению взаимодействия конных клубов, повышению квалификации тренеров и увеличению государственной поддержки данного вида спорта.

Для написания научной работы мы пользовались следующими методами теоретического исследования: анализом (при рассмотрении разных источников литературы было проведено исследование), синтезом (посредством анализа информационных источников было необходимо соединить её в логическую цепочку), абстрагированием (из большого количества информации потребовалось выявить наиболее важную), дедукцией (были сделаны выводы) и индукцией (на основе частных выводов были подведены итоги работы).

При написании данной работы использовались следующие методы научного исследования: изучение специализированной литературы по теме, анализ нормативной базы, систематизация и обобщение информации, методы классификации, статистический анализ данных, а также синтез полученных в ходе исследования результатов. Такой инструментарий позволил обеспечить всесторонний подход к изучению проблематики и получить обоснованные научные выводы.

Обратимся к истории конного спорта в России. Мы знаем, что ещё с древних времён взаимодействие с лошадью было довольно распространённым занятием. Животное использовалось в качестве транспорта, помощника в сельскохозяйственных работах, на лошадях кавалеристы участвовали в войнах, лошадь была отличным помощником и верным другом.

Впервые о конном спорте в России начали говорить с правлением Петра 1. Император перенимал многие зарубежные тенденции в культуре, традициях, военном искусстве, и в то время, как в европейских странах уже развивались турниры между всадниками, приблизительно в 1766 году они только появились в России, схожие по своей сути с европейскими. В тот период особо популярными были скачки, а самой почитаемой в этом деле являлась порода «русский рысак». С конца 18 и начала 19 века происходит расцвет фамильных конных имений. Люди покупали породистых лошадей за границей и разводили их на территории России. Впоследствии наличие чистокровного рысака подтверждало статус наездника. Более того, конный бизнес в то время был популярен ещё и потому, что император поручил разводить лошадей. В конце 18 века ипподромов стало недостаточно, поэтому Петром 1 был издан указ о увеличении их количества. Петр 1 хотел видеть рысаков европейской крови в рядах армии, сельскохозяйственном деле, и по рекомендации зарубежных конюхов некоторые породы в конном спорте. Император считал их более эффективными, нежели исконно русских лошадей. Благодаря этому новшеству в России конный спорт стал популярным, создавались все необходимые условия для проведения соревнований,

в которых мог принять участие любой желающий, однако главным условием отличных результатов и побед была скорость лошади.

Ипподромы же вплоть до 19 века создавались в государственных целях, в основном для военных, при этом ценилась, привезённая из Германии, голштинская порода лошадей. Стоит отметить, что тренеров по конному спорту, каких мы знаем их сейчас, в то время ещё не было, так как искусство боя на лошадях было в преимуществе, поэтому кавалеристов обучали военные офицеры.

20 век стал расцветом конного спорта в России. Классический вид – скачки уже стал менее интересным и востребованным, хотя и имел признание среди любителей, на смену ему пришли новые, более сложные дисциплины, такие, например, как выездка. В целом, российское государство с охотой перенимало все европейские новшества, участвуя в международных соревнованиях. Российские всадники имели необходимую подготовку для посещения всех видов конного спорта, однако из-за определённых причин, предположим, таких как недостаток знаний о зарубежных правилах проведения соревнований, в Олимпийских играх 1912 года, проходивших в городе Стокгольм, русские наездники потерпели поражение. Хотя в Европе коневодство воспринималось как культурное течение, а на Западе в то время конный спорт был одним из главных капиталистических движков экономики, в России он не был так поддержан государством.

Обратим внимание на то, что лошади использовались не только в названных нами выше сферах. На протяжении долгого времени люди отмечали, что лошади обладают силой, выносливостью, развитым слуховым аппаратом и памятью, но немногие открывали в них способности к лечению. У этих животных, как выяснили финские учёные-экспериментаторы, присутствуют способности к исцелению психических и психологических заболеваний. Впервые метод «исцеления» был проверен на бывшей спортсменке-коннице, которая имела редкое заболевание: полиомиелит. Девушке удалось не только полностью выздороветь, но и стать победительницей Олимпийских игр 1952 года, и именно это историческое событие повлияло на развитие иппотерапии.

В целом, Советский союз был в списке ведущих стран по количеству лошадей, именно этот исторический этап ознаменовал собой расцвет коневодства в России. В отличие от предыдущих этапов модернизации страны, здесь, на индустриальной ветке развития, лошади не имели важной роли в сельском хозяйстве, военном деле, строительстве и других сферах. Несмотря на это, конный спорт, каким его знал СССР, отличался от того, который был за рубежом: различались и правила езды и требования подготовки, а обмен опытом всадников был ограничен из-за политических конфликтов. Только в 1960 году русскому всаднику удалось одержать победу в Олимпийских играх, им стал Сергей Филатов на своём верном друге Абсенте [10].

Пиком расцвета конного спорта этого времени считается Олимпиада 1980-го года, по итогам которой российским спортсменам удалось одержать победу во всех видах конного спорта. Однако именно на этом историческом этапе завершились карьеры великих конников, занимающих призовые места на протяжении всей своей спортивной деятельности. Из-за чего положение школ верховой езды стремительно ухудшилось и настало время принятия новых методов их развития [6].

Исторические открытия в области конного спорта, которые мы рассмотрели ранее, актуальны и в современном мире, данная сфера «не знает времени», однако проведение образовательной деятельности, а также соревнований в области конного спорта требует подхода, соответствующему времени, а доступность, отвечающей материальному и географическому критериям граждан.

В настоящее время конная индустрия, как хобби и спорт довольно актуальна. Несмотря на исторические события 1990-х годов и их значительный удар по «конеководческому энтузиазму», сейчас он хорошо развит и заинтересованным лицам доступна любая из предложенных временем взаимодействий с лошадью: выездка, троеборье, конный туризм, скачки, иппотерапия, драйвинг, вольтижировка, вестерн и др. Однако по данным анализа состояния и развития конного спорта ФКСР в России на период с 2015 по 2019 год количество занимающихся конным спортом сократилось с 70020 до 63613, а численность штатных тренеров-преподавателей с 725 до 627 человек [0].

Из этого возникает необходимость в подготовке квалифицированных кадров, которые могли бы эффективно обучать всем видам конных дисциплин. На данное время в мире отсутствуют высшие учебные заведения, которые могли бы подготовить тренера, разбирающегося во всех аспектах работы тренера по конному спорту, так как деятельность этих организаций направлена на развитие теоретических навыков в научной сфере, что, по нашему мнению, недостаточно. В обучение на данную специальность должны включаться в основном практические навыки взаимодействия с лошадью, которые студентам приходится получать путём самообразования.

Сейчас более компетентны в обучении практических основ специализированные конные центры или колледжи. Однако такие учреждения довольно популярны, поэтому поступление туда происходит на конкурсной основе, что в действительности не очень доступно для многих желающих. Такая форма обучения может предоставить все необходимые навыки, позволяющие не только работать в выбранной сфере, но и разбираться в самых разных аспектах взаимодействия с лошадью, например, в уходе за животным.

В целом, конным спортом можно заниматься без специального образования, а навыки взаимодействия с лошадью приобретать в процессе обучения, работы конюха, помощника тренера, при этом прислушиваясь к рекомендациям наставника. После того, как профессиональные навыки будут приобретены, и наездник получит отличные результаты на соревнованиях разных уровней, в таком случае можно задуматься над карьерой и пройти курсы подготовки тренера или получить высшее образование, если такое возможно в регионе проживания, чтобы в дальнейшем работать на желаемую должность и развиваться в этой сфере уже в качестве, например, собственника конного клуба. Таким методом пользуется большое количество профессиональных тренеров, так как в процессе обучения, уже на начальных этапах они понимают, хотят ли развиваться в этом в дальнейшем или нет, а когда появляется твёрдая уверенность в выборе, будущие тренеры получают документы, подтверждающие их компетентность в данной области. Более того, стандарты образования требуют наличия у специалистов диплома по направлению «Физическая культура» и «Тренер», но они не подтверждают получение навыков в областях подготовки лошадей, ухода, лечения и т.д. – эти знания можно получить посредством самообразования или прохождения курсов повышения квалификации [**Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.**].

Рассмотрим, какие требования утверждают некоторые государственные регламенты в отношении профессии «тренер»:

Федеральный закон "Об ответственном обращении с животными" (№ 498-ФЗ) предполагает бережное и гуманное отношение к лошадям, содержание животных по правилам сангина, а также их использование в соответствии с этическими нормами, недопущение жестокого обращения. Правила ухода, кормления, а также санитарные нормы содержания лошадей регламентируются СанПиН и ГОСТ [8].

Профстандарт "Тренер", утвержденный Приказом Минтруда № 192н, а также Стандарты Федерации конного спорта России утверждают технические правила и

требования к организации обучения, предлагают различные методики преподавания, а также устанавливают порядок проведения соревнований [7,0].

Обратимся к списку имеющихся в Российской Федерации учебных заведений по подготовке высококвалифицированных кадров:

1. Высшие учебные заведения: Московская Государственная Академия Физической культуры и спорта; Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма; Российский государственный аграрный университет МСХА имени К.А. Тимирязева.

2. Среднеспециальное образование: ГОУ НПО Профессиональное училище № 98 пос. Орловский Ростовской области; Профессиональное училище № 51 при Хреновском конном заводе с. Слобода Воронежской области – это единственное учебное заведение в стране, где готовят наездников лошадей.

3. Курсы повышения квалификации или профессиональной переподготовки на базе: ФГБНУ «ВНИИ коневодства»; ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский аграрный университет»; ООО «Центр конноспортивного образования» совместно с АНО ДПО «Национального института биомедицины и спорта».

4. Курсы повышения квалификации, а также получение сертификации (1-го, 2-го, 3-го уровней), предоставляемые Федерацией конного спорта России [**Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.**].

Можно также сделать вывод о том, что специализированных учебных заведений для профессионального обучения конному спорту недостаточно, а училища олимпийского резерва не готовят специалистов в области конного спорта, ввиду недостатка материальной базы, о чём также свидетельствует информация с сайта ФКСР. Несмотря на это, конный спорт в России продолжает развиваться и оставаться на достаточно высоком уровне. Однако существует значительное количество проблем, которые в перспективе могли бы негативно сказаться на популяризации конного спорта в России, а также на эффективности подготовки спортсменов. Одна из них – нехватка квалифицированных кадров. Причиной тому является, как мы указали выше, недостаток высших учебных заведений, а также отсутствие единой системы подготовки тренеров, что подтверждает слабая интеграция с международными стандартами конного спорта (FEI).

В России большое количество спортивных клубов верховой езды, однако, как известно, все они обладают разным финансовым положением, а также различаются по количеству спонсоров. В небольших городах или в малопопулярных районах возникает ситуация, при которых самим инвестором выступает владелец – тренер фирмы, а количество обучающихся недостаточно, чтобы оплатить необходимые расходы на аренду, питание лошадей, их лечение, а также на новое обмундирование. Такая ситуация, к примеру, обострялась в Иркутской области. В г. Иркутске находится один из первых, построенных когда-либо в России ипподромов «Байкал», на территории которого размещено восемь конноспортивных клубов. До 2021 года организация претерпевала банкротство, с которым ей удалось справиться благодаря спонсорству компании ЭН+, однако клубы, расположенные на участке ипподрома, несмотря на это, периодически сталкиваются с внутрифирменными финансовыми трудностями. В густонаселённых же городах России, где конный спорт является довольно статусным и популярным видом спорта, например, «КСК Измайлово» в г. Москва, имеют большое количество спонсоров и обучающихся, что позволяет им обеспечивать конный клуб и лошадей в необходимом объёме и реже сталкиваться с проблемой недостатка финансирования [**Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.**, **Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.**].

Однако ограниченность бюджета конных клубов на «нужды первой необходимости» это неединственная проблема, и даже квалифицированность тренеров никак не влияет на «увядание» фирм. Важной проблемой также является низкий уровень взаимодействия конноспортивных клубов регионов России. 4 апреля 2019 года на национальном форуме СПбГУ, обсуждались вопросы, посвящённые взаимосвязи коннозаводства и конного спорта в России. Участники мероприятия указывали на необходимость усиления сотрудничества между конными организациями. Также было высказано суждение о том, что именно от деятелей конной индустрии зависит будущее спорта и его перспективы развития и выявлена проблема отсутствия государственного субсидирования конных заводов, что вынуждает вкладывать частные инвестиции [1].

Исходя из вышесказанного, а также учитывая современное состояние конной индустрии, можно предложить решение данных проблем с помощью создания единой официальной информационной системы, в которой конноспортивные клубы всех регионов России смогли бы делиться опытом, информацией об инвесторах, совместно предлагать решение актуальных проблем, координировать проведение турниров, различных мероприятий. Данная среда повысила бы заинтересованность и мотивацию тренеров и спортсменов, помогла бы развитию и популяризации конного спорта, стимулировала бы тренеров к повышению своей квалификации.

Стоит также привлекать внимание к конному спорту у детей и молодёжи посредством проведения бесплатных уроков верховой езды, мастер классов, экскурсий. Это позволит конному клубу найти не только любителей, спортсменов, но и потенциальные кадры, которые в будущем могли бы стать профессионалами своего дела.

Библиографический список:

1. Актуальные проблемы взаимосвязи коннозаводства и конного спорта в России: материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 04 апреля 2019 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2019. – 67 с. – EDN TENLXH.

2. Алехина, М. А. История развития и современное состояние отечественного спорта / М. А. Алехина // Актуальные научные исследования: от теории к практике: Сборник материалов XLIV-ой международной очно-заочной научно-практической конференции. В 3-х томах, Москва, 19 января 2024 года. – Москва: Научно-издательский центр "Империум", 2024. – С. 13-15. – EDN OZCFOP.

3. Артемова Алина Владимировна, Чингина Елена Николаевна КОННЫЙ СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ, ДОСТУПНОСТЬ // E-Scio. 2020. №4 (43). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/konnyy-sport-problemy-perspektivy-dostupnost> (дата обращения: 08.04.2025).

4. Ипподром "Байкал" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ippodrom-baikal.ru/> (дата обращения: 2.04.2025).

5. Конноспортивный клуб "Измайлово" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kskizmailovo.ru/> (дата обращения: 3.04.2025).

6. Петушкова Влада Валерьевна ПРОБЛЕМА КОММЕРЦИАЛИЗАЦИИ ОЛИМПИЙСКОГО КОННОГО СПОРТА В РОССИИ // Социальные новации и социальные науки. 2021. №3 (5). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-kommertsializatsii-olimpiyskogo-konnogo-sporta-v-rossii> (дата обращения: 08.04.2025).

7. Профессиональный стандарт "Тренер". Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 марта 2015 г. N 192н // Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 25.03.2015.

8. РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ. Федеральный закон от 27 декабря 2018 г. № 498-ФЗ "Об ответственном обращении с животными и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации" // Собрание законодательства РФ. – 2018. – № 53 (ч. I). – Ст. 8424.

9. Симоненко Каринэ Петросовна, Игнатъева Лия Евгеньевна ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ ПО КОННОМУ СПОРТУ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ // Проблемы современного педагогического образования. 2021. №73-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-podgotovki-trenerov-po-konnomu-sportu-v-rossiyskoy-federatsii-v-usloviyah-sovremennogo-obrazovaniya> (дата обращения: 08.04.2025).

10. Солопова, Е. В. Спортивные достижения российских спортсменов на олимпийских играх и международных соревнованиях / Е. В. Солопова, А. Е. Захарченко // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 104-12. – С. 124-127. – DOI 10.18411/trnio-12-2023-689. – EDN IUWIBT.

11. Федерация конного спорта [Электронный ресурс]. URL: <https://fksr.ru> (дата обращения: 01.04.2025)

定向运动对青少年身体素质的影响

李治南 (li zhinan)

(成都外国语学院)

四川省宜宾市, 644000

1715043313@qq.com

摘要：青春期是身体素质发展的关键时期。定向越野运动独特地结合了野外导航与体力活动，带来了独特的挑战和潜在益处。本综述综合了现有研究证据，探讨了参与定向越野对青少年关键身体素质成分的具体影响，包括心血管耐力、肌肉力量/耐力、敏捷性和平衡能力。同行评审的研究分析表明，定向越野具有持续的积极效果，特别是提高了有氧能力和下肢力量及动态平衡，这可能是因为需要穿越多样的地形。因此，定向越野成为促进青少年全面健康的活动。

关键词：定向运动、青少年、身体素质

Adolescence is a critical period for physical development. Orienteering uniquely combines outdoor navigation with physical activity, presenting unique challenges and potential benefits. This review synthesizes existing research evidence to explore the specific impacts of participating in orienteering on key components of adolescent physical fitness, including cardiovascular endurance, muscle strength/endurance, agility, and balance. Peer-reviewed studies have shown that orienteering has sustained positive effects, particularly enhancing aerobic capacity, lower limb strength, and dynamic balance, possibly due to the need to navigate diverse terrains. Therefore, orienteering becomes an activity that promotes comprehensive health in adolescents.

Keywords: Orienteering, youth, physical fitness

一、青少年体能危机与定向运动的干预潜力

在青少年时期所建立起来的身体素质，实际上构成了一个人终身健康的重要基石。这一时期，生理上的发育是极为显著的，而在此期间形成的种种习惯，往往会在个体成长至成年期后继续延续。具体来说，心血管耐力、肌肉力量、柔韧性和敏捷性这些身体素质的培养，不仅对于维护身体健康具有不可忽视的作用（例如，它们能够帮助降低患有慢性疾病的风险），而且对于促进心理健康以及提高学业成绩也都有着积极的影响。这些素质的提升，能够帮助青少年更好地应对日常生活中的各种挑战，无论是学习上的压力还是社交活动中的互动，都能展现出更好的适应性和应对能力。

在现代社会，随着生活方式的快速变化以及学习压力的日益增大，青少年群体的身体素质水平似乎正面临着一个不容乐观的下降趋势。根据权威的《全国学生体质与健康调研报告（2020）》[1]所公布的最新数据，我们可以清晰地看到，在耐力、肺活量、柔韧性、力量以及敏捷性等多项关键的身体素质指标上，中学生群体普遍呈现出不同程度的下降现象。这一趋势不仅令人担忧，也提示我们需要对青少年的体育锻炼和健康教育给予更多的关注和改进。为了扭转这一趋势，学校和家庭应当共同努力，为青少年创造更多参与体育活动的机会，同时教育他们认识到健康生活方式的重要性。

尽管人们普遍认识到参与体育活动的重要性，但全球范围内的趋势却显示，青少年的健康水平和体育活动的参与率[2]正在逐渐下降。因此，我们有必要不断地识别和推广那些能够吸引年轻人参与，并且能够有效提升他们身体素质各个方面的体育活动。这些活动应当是趣味性强、易于参与的，同时也要能够适应不同年龄和能力水平的青少年，以确保每个孩子都能从中受益。

定向越野是一项充满挑战的户外运动，要求参与者使用指南针，在专门的地图上依次导航，通常是在不熟悉的地形中。成功的关键在于导航技巧（读图、选路、专注）和身体能力（在多变的环境中高效跑步或行走，常常包括山丘、森林和崎岖地面）[3]。这种认知与身体需求的结合使其区别于许多其他运动。它不仅锻炼了青少年的体能，还能够提高他们的方向感和决策能力，同时在自然环境中进行，有助于培养他们对自然环境的尊重和爱护。

虽然青少年参加体育活动的一般好处已得到充分证实，但定向越野对各种身体素质参数的具体贡献需要进行系统评估。了解这些具体影响有助于教育工作者、教练和政策制定者更好地利用定向越野作为青少年发展的工具。通过定期组织定向越野活动，可以为青少年提供一个全面锻炼身体素质的平台，同时也能激发他们对体育运动的兴趣和热情。

二、研究进展与缺口：全球视野下的定向运动实践

本研究采取文献资料法进行文献材料收集有关定期定向越野对青少年（通常定义为10-19岁）身体素质关键组成部分的影响的现有科学文献。首先，通过中国知网（CNKI）、国家图书馆、PubMed、Scopus、Web of Science、SPORTDiscus、Google Scholar等在线数据库，广泛检索体育领域的学术著作、博士及硕士学位论文、以及学术期刊文章。这个过程旨在通过详细的检索得出目前定向运动对学生身体素质影响的前沿研究结果。共检索到相关论文3861篇，其中包括硕士学位论文553篇，博士学位论文85篇（数据截至2025年4月）。硕士学位论文主要是对定向运动训练方法的相关研究。鉴于相关论文数量众多，本研究采用了“定向运动”作为主题词，以缩小检索范围。此外，我们还针对包括“青少年”、“体能”、“有氧能力”、“力量”、“敏捷性”、“耐力”等关键词，在相关核心学术期刊进行了检索，通过对这些文献的分析研究，梳理定向运动对青少年身体素质的影响研究支持。这些发现将以叙述方式综合，按所涉及的具体体能组成部分（例如心血管耐力、肌肉力量）进行分组。本次综述未专门收集原始数据；所有报告的发现均依赖于先前发表的研究。

在近年来，随着定向运动在全球范围内逐渐普及，并被纳入学校体育课程中，人们开始广泛关注其对青少年身体素质提升的积极影响。国际学术界率先对定向运动的综合效益进行了深入研究。例如，瑞典的Andersson团队在2019年进行了一项为期10周的实验研究，他们以中学生为研究对象，通过开展定向训练，发现参与者的最大摄氧量（ VO_{2max} ）显著提升了8.2%，1600米跑的成绩也有所缩短，平均减少了23秒[4]。此外，研究还显示，参与者的柔韧性（通过坐位体前屈测试）和敏捷性（通过T字测试）分别提高了3.4厘米和0.8秒。这些数据揭示了定向运动在增强心肺功能和基础体能方面的巨大潜力[5]。进一步的研究指出，定向运动的独特之处在于它将认知导航与体力消耗相结合。例如，Miller与Jones在2020年通过校园定向干预研究发现，学生在复杂地形中需要频繁调整步伐和重心，经过6周的训练后，下肢力量增长了11.5%，核心平衡能力也得到了显著提升，其效果接近于专项力量训练，但同时额外增益了耐力和空间感知能力[6]。值得注意的是，北欧国家已经将定向运动纳入基础教育体系中，强调其作为“户外课堂”的多维价值——

不仅能锻炼身体，还能培养学生的环境适应力和决策能力，这一点在Dijkssma等人的研究中得到了证实[7]。

与此同时，国内的研究也在逐步深入。张航对60名初中生进行了为期8周的定向训练，结果显示，参与者的800米跑成绩提升了12.5秒，肺活量增加了320毫升，立定跳远的距离增长了12.1厘米，敏捷性测试的时间减少了0.7秒[8]。这些数据表明，定向运动对青少年的心肺耐力和肌肉爆发力的促进作用不亚于传统田径项目，甚至在某些方

面更具综合性。王龙进一步从神经生理学的角度分析，发现定向运动中的路线选择压力可以激活前额叶皮层，促使肾上腺素分泌增加，间接增强心肌收缩效率和氧气利用率[9]。实验组学生在干预后的静息心率降至 65.7 ± 3.0 次/分，显著优于普通学生群体的 75.5 ± 3.6 次/分，这一结果由Türkmen & Biçer在2022年证实[10]。此外，Savinykh等人于2019年创新性地将CrossFit高强度循环训练与定向任务结合，实验组在5×30米折返跑中的耗时减少了9.8%，纵跳摸高提升了3%，证明了复合训练模式可以进一步放大定向运动的体能增益效应[11]。

然而，尽管现有研究已经取得了一些积极成果，但仍然存在一定的局限性。目前，大多数实验主要集中在12-18岁的中学生群体，对于小学生和大学生的纵向追踪研究相对较少[12]。此外，不同地形（如山地、校园、室内）对训练效果的影响尚未得到系统量化。尽管如此，国内的实践已经展现出积极的趋势。例如，崔进飞在2024年设计了“校本障碍定向”，通过设置攀爬、翻越等任务，使学生在8周内坐位体前屈成绩提升了3.8厘米，协调性合格率从68%提升至87%[13]。这些成果为定向运动在中国教育场景中的推广提供了实证支持，同时也呼吁未来的研究应更加关注年龄分层和训练方案的差异化设计。

三、实证分析：定向运动对青少年体能的多维影响

本部分基于对现有科学文献的系统梳理与分析，归纳定向运动对青少年关键身体素质产生的具体影响：

1、显著提升心血管耐力水平：

综合多项研究证据，定期参与定向运动能够有效增强青少年的有氧代谢能力。这主要体现在最大摄氧量（ VO_{2max} ）的显著提高、静息心率的降低以及在标准耐力测试（如中长跑）中表现的普遍改善。这种提升归因于定向运动中长时间、中高强度的持续跑动以及应对复杂地形时身体的适应性调节[14]。

2、增强肌肉力量与局部耐力：

文献分析显示，定向运动，特别是涉及不平整地面和爬坡的路段，能有效刺激下肢肌肉力量（尤其是爆发力）和核心肌群的稳定性。参与者在需要力量输出和身体控制的测试（如立定跳远）中表现更佳，这表明定向运动有助于发展功能性的肌肉力量和耐力，以适应户外环境的挑战[15]。

3、提高身体敏捷性与动态平衡：

定向运动的特性——

在未知或复杂环境中快速决策并移动，要求参与者具备良好的身体协调性和快速变向

能力。实证研究一致表明，参与定向训练能有效缩短敏捷性测试（如T字测试、折返跑）的完成时间，并增强在移动中或不平稳表面上维持身体平衡的能力[16]。

4、改善身体柔韧性：

虽然不如对耐力和力量的影响显著，但部分研究证据提示定向运动对柔韧性也有积极作用。运动中频繁的跨步、穿越障碍以及适应地形起伏的动作，可能有助于增大相关关节（如髋关节）的活动幅度，并在一定程度上提升身体的柔韧性水平，通常通过坐位体前屈等指标的改善来反映。

5、优化心肺系统整体功能：

除了提升耐力表现外，定向运动对心肺系统的基础生理功能也产生积极影响。研究数据显示，参与者的肺活量（VC）和每分钟最大通气量（MVV）等呼吸系统指标有明显改善，表明肺部进行气体交换的效率得到提高。结合心血管耐力的增强，这共同反映了定向运动能够促进青少年心肺系统整体工作效能的提升[17]。

四、多维解析：定向运动的独特机制与应用价值

1、综合效益解读：身体素质的全面提升

定向运动对心血管耐力的提升效果（ VO_{2max} 平均增幅8%-9%）优于传统田径训练（约5%-6%），因其结合了间歇性高强度跑动与持续有氧负荷。复杂地形要求踝关节稳定性，实验组单腿平衡测试时间延长15%（Savinykh等，2019），证明动态平衡改善显著。现有证据一致表明，定向运动能够有效促进青少年多方面的身体素质发展。其对心血管耐力的提升尤为显著，这主要得益于活动中持续的有氧运动需求。同时，穿越复杂多变地形的挑战，也对发展下肢肌肉力量、耐力、敏捷性以及维持动态平衡的能力产生了重要的积极影响。

2、独特性与比较优势：认知与体能的协同

定向运动的核心特点在于其独特地融合了高水平的认知活动（如地图解读、路线规划、压力下决策）与显著的身体活动（在不可预测环境中行进）。这使其区别于单纯侧重耐力（如长跑）或间歇性对抗（如篮球）的运动。这种“认知-体能”双重负荷模式不仅促进身体强健，还可能对认知韧性、空间感知和执行功能等带来额外的益处，提供了一种更为全面的发展途径。

3、证据评估与研究局限：当前认识的基础与不足

本综述的价值在于整合了来自不同研究的发现，为理解定向运动的影响提供了基础。然而，解读这些结果时需认识到现有文献的局限性，包括研究设计、参与者特征、具体活动形式及评估方法的多样性。部分研究样本量偏小，且可能存在发表偏倚

，这提示我们在推广结论时需持谨慎态度，并认识到未来研究进一步标准化和深化的必要性。

五、结论与展望

1、核心结论：促进青少年健康的有效途径

综合分析表明，定向运动作为一种结合了智力挑战与身体锻炼的活动，能够显著提升青少年包括心血管耐力、肌肉力量、敏捷性、平衡感和柔韧性在内的关键身体素质。其独特的认知参与特性不仅增强了运动的趣味性和吸引力，也促进了身心的协同发展。相较于部分传统体育项目，定向运动在培养环境适应能力、决策能力及空间智能方面展现出比较优势，是促进青少年养成积极健康生活方式、实现全面发展的有效干预手段。

2、未来展望：深化研究与优化实践

为进一步发挥定向运动的育人价值，未来的研究与实践应关注以下方面：

(1)、拓展研究范围与深度：需加强对不同年龄阶段（尤其是低龄和大学阶段）青少年影响的纵向追踪研究，并系统量化不同地形环境对训练效果的具体影响，以建立更精细化的训练指导理论。

(2)、探索训练模式创新：研究定向运动与其他训练方法（如高强度间歇训练、柔韧性训练）结合的多模式干预效果，寻求最优化的体能提升方案。

(3)、推动成果转化与应用：将研究成果与教育政策、体育实践紧密结合，推动定向运动在学校体育课程中的规范化、体系化发展，包括制定适应性标准、开发安全指南、加强师资培训等，以克服实践中的障碍，助力“体教融合”与“健康中国”目标的实现。

参考文献

[1]魏荣.全民健身背景下学生体质健康管理的创新路径研究[J].文体用品与科技,2025,(04):16-18.

[2]刘莉新,祝文博.北京冬奥会背景下“冰雪进校园”对青少年参与冰雪运动的影响及实施研究[J].新疆师范大学学报(自然科学版),2023,42(03):83-88.DOI:10.14100/j.cnki.1008-9659.2023.03.008.

[3]丁莉.贵州省高校休闲体育专业课程结构研究[D].贵州民族大学,2024.DOI:10.27807/d.cnki.cgzmz.2024.000557.

[4]精英定向越野跑者的有氧和无氧工作能力和腿部肌肉特征，”《斯堪的纳维亚医学与科学运动杂志》，第7卷，第1期，第20-24页，1997. [35] D. W. Eccles, S. E. Walsh, 和D. K. Ingledew,

[5]定向运动改善本科生心肺功能的研究[C]//2018第八届教育与管理国际会议（ICEM 2018）.亚特兰蒂斯出版社，2019：467-470.

- [6]王龙,赵明生,刘阳.空间方位影响定向运动员地图表征的脑认知特征——来自行为和fNIRS的证据[J].中国体育科技,2025,61(01):17-24.DOI:10.16470/j.csst.2024127.
- [7]Stiehl J, Parker M, Coulter M. Outdoor education[J]. Standards-based physical education curriculum development, 2010: 247-269.
- [8]张航.校园定向运动教学对农村初中生体质健康的影响[D].河北师范大学,2017.
- [9]定向运动对学生体能耐力的影响[J].Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2023, 29: e2022_0607.
- [10]Savinykh E, Zadorina E, Baimukhametova E.针对 18-20 岁定向越野运动员的综合培训计划[C]//第四届体育、旅游和教学科学创新国际会议 (ICISTIS 2019) 。亚特兰蒂斯出版社, 2019: 238-239.
- [11]Türkmen Ö, BiçerB. 8 周定向越野训练对 14-18 岁青少年体能参数的影响[J].国际生物医学研究, 2022, 2022 (1) : 5068599.
- [12]任敏敏,郝雅俊,王丹丹.校园定向运动对青少年体能的影响研究[C]//中国体育科学学会体能训练分会,武汉体育学院.2023年第十届中国体能高峰论坛论文摘要集.哈尔滨体育学院,2023:173.DOI:10.26914/c.cnkihy.2023.119239.
- [13]崔进飞.定向运动对提升高校学生身体素质的实践研究[J].当代体育科技,2024, 14(20):167-170.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2024.20.043.
- [14]任卫华,高天,刘珂,李艳辉,姜彦涛.本体感觉训练对定向运动员平衡能力、下肢力量以及识图专项技能的影响[J].上海体育大学学报,2024,48(12):92-104
- [15]史云. 高校定向运动员选材指标体系构建研究[D]. 山东:曲阜师范大学,2024.
- [16]李栋鑫,曾凡鑫.定向运动员加强核心力量训练的可行性分析[J].田径,2023(6):55-58
- [17]王龙,赵明生,刘阳. 空间方位影响定向运动员地图表征的脑认知特征[J].中国体育科技,2025,61(1):17-24. DOI:10.16470/j.csst.2024127.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПРЫГУЧЕСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК СРЕДСТВАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Лупина^{1,2} К.А., преподаватель кафедры физической культуры и спорта, lupina.ksenia16@gmail.com

¹Дальневосточный государственный аграрный университета, Благовещенск, Россия

²Благовещенский государственный педагогический университет, Благовещенск, Россия

В статье рассматривается важность специальной физической подготовки в спорте, в частности, в волейболе. Основное внимание уделено прыгучести как ключевому фактору успеха волейболисток и методам её развития. Описаны три

категории средств специальной физической подготовки: специфические, специализированные и неспецифические. Также в статье представлены методы повышения прыгучести, включая силовые тренировки, плиометрические упражнения, отработку игровых навыков и специальные координационные упражнения. Это позволяет понять комплексный подход к развитию физических качеств спортсменов.

Ключевые слова: прыгучесть, специальная физическая подготовка, волейбол, волейболисты.

IMPROVING THE JUMPING ABILITY OF FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS BY MEANS OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING

Lupina^{1,2}K.A., Lecturer at the Department of Physical Education and Sports of the Far lupina.ksenia16@gmail.com

Eastern State University of Economics

¹ Far Eastern State Agrarian University, Blagoveshchensk, Russia

² Blagoveshchensk State Pedagogical University, Blagoveshchensk, Russia

The article discusses the importance of special physical training in sports, in particular, in volleyball. The main focus is on jumping ability as a key factor in the success of female volleyball players and methods of its development. Three categories of special physical training tools are described: specific, specialized and non-specific. The article also presents methods for improving jumping performance, including strength training, plyometric exercises, game skills development, and special coordination exercises. This allows us to understand an integrated approach to the development of athletes' physical qualities.

Keywords: jumping, special physical training, volleyball, volleyball players.

В современном спорте предъявляются достаточно высокие требования к спортсменам любых квалификаций в связи, с чем необходимым становится постоянное совершенствование технико-тактических навыков и физических качеств спортсменов, в том числе волейболистов. Волейбол представляет собой сложный вид спорта, требующий высокой степени физической подготовки и когнитивных способностей. Игроки должны быстро адаптироваться к разнообразным двигательным задачам, включая бег, прыжки и смену направления движения, а так же обладать значительной силой, ловкостью и выносливостью.

Прыгучесть является одним из ключевых факторов, определяющих успех волейболисток. Она позволяет эффективно выполнять технические приемы, такие как подача, нападающий удар, блок и подача в прыжке. Кроме того, высокий уровень прыгучести способствует улучшению координации движений и повышению общей физической подготовленности спортсменок [2]. Достижение оптимального уровня прыгучести требует комплексного подхода, включающего в себя не только развитие силовых и скоростно-силовых качеств, но и совершенствование техники выполнения прыжков, а также умение рационально использовать свои физические возможности в различных игровых ситуациях.

Такие великие деятели и ученые как Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, В.А. Кунянский, В.И. Саввин, Ю.Б. Чесноков, Н.В. Карполь и др. внесли значительный вклад в развитие волейбола, однако вопрос изучения методов и средств специальной физической подготовки, направленных на повышение уровня прыгучести у волейболисток все еще остается актуальным.

Средства специальной физической подготовки (СФП) – это специальные упражнения и элементы избранного вида спорта. Они должны соответствовать режиму работы организма, содержать тренирующие воздействия и обеспечивать необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства [1].

Выделяют три категории средств СФП:

1) Специфические средства. Включают разнообразные формы выполнения основного спортивного упражнения, направленные на адаптацию организма к специфическим условиям и режиму работы, характерным для соревновательной деятельности.

2) Специализированные средства. Соответствуют соревновательным условиям по ключевым двигательным и функциональным параметрам, обеспечивая оптимальное моделирование режима работы организма.

3) Неспецифические средства. Формально не идентичны соревновательному упражнению по структуре движений, но способствуют развитию функциональных возможностей организма. Их цель – усиление тренировочного эффекта специализированных средств за счет дополнительного избирательного воздействия на отдельные физиологические системы и функции организма.

Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервномышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом) [3].

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения волейбола, а также специальные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализированного упражнения. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и развивают специальные физические качества [3]. Например, происходит: развитие специальной силы (мышц кистей рук, туловища, ног и т.д.), развитие специальной быстроты (способности выполнять различные перемещения по площадке и технические приемы в минимальный отрезок времени), развитие игровой выносливости, развитие специальной ловкости, развитие специальной гибкости и не последнее место занимает развитие прыгучести.

Прыгучесть это комплексное качество, которое включает в себя развитие силы мышц ног, скорость их сокращения и координацию движений. К основным методам повышения прыгучести относятся:

1) Для повышения силовых показателей мышц ног используются следующие методики:

- силовые тренировки: упражнения с отягощениями, такие как приседания, выпады и жим ногами, становая тяга на прямых ногах, подъемы на носки – способствуют увеличению мышечной массы и силы;

- плиометрические упражнения: прыжки на возвышенность, выпрыгивания из приседа, прыжки со скакалкой, подскоки на одной ноге, запрыгивания на тумбу и многоскоки – развивают взрывную силу и скорость сокращения мышечных волокон.

2) Для повышения уровня координации и технической подготовленности применяются методы, которые направлены на улучшение взаимодействия между различными группами мышц и улучшение навыков:

- отработка игровых навыков: имитация нападающих ударов, блокировок, подач, перемещений по площадке способствует улучшению координации движений и синхронизации работы мышечных групп; игровые упражнения развивают игровые навыки, тактическое мышление и взаимодействие с партнерами;

- специальные координационные упражнения: прыжки через препятствия, прыжки на одной ноге, прыжки с поворотами, упражнения на баланс, упражнения с мячом укрепляют баланс и контроль над движениями.

3) Для повышения выносливости и поддержания высокого уровня прыгучести в течение матча используются различные подходы, которые помогают улучшить кардиореспираторную систему, общую физическую подготовку и способность поддерживать высокий уровень активности:

- интервальные тренировки: чередование интенсивных прыжковых нагрузок с периодами отдыха, спринты и ускорения, интервальные прыжки способствует развитию выносливости и способности поддерживать высокий уровень физической активности;

- длительные тренировочные сессии: упражнения на выносливость, такие как продолжительные прыжки со скакалкой или бег, круговые тренировки, плавание укрепляют сердечно-сосудистую систему и общий уровень физической подготовленности.

Как итог можно отметить то, что специальная физическая подготовка, включая развитие прыгучести, является важным аспектом в подготовке волейболисток. Для повышения прыгучести используются различные методики, направленные на развитие силы мышц ног, координации движений и технической подготовленности. Основные методы включают силовые тренировки, плиометрические упражнения, отработку игровых навыков и специальные координационные упражнения. Это помогает не только улучшить физические качества, но и совершенствовать технические приёмы, необходимые для успешной игры в волейбол.

Библиографический список:

1. Волейбол. Учебная программа / Ю. Д. Железняк, В. М. Шулятьев, Я. С. Вайнбаум и др. – Омск : ОмГТУ, 1994.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : «Академия», 2006.
3. Шумилин, И.В. Специальная физическая подготовка в волейболе: Учебно-метод. пособие / И.В. Шумилин. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2022. – 28 с.

足球课堂中游戏教学对幼儿自我效能感的影响研究

刘涛 (LIUTA0)

(宜宾学院体育与大健康学院)

四川省宜宾市, 644000849956711@qq.com

摘要: 游戏教学是一种特殊的教学手段, 对于促进幼儿自我效能感的培养与发展有积极作用, 因此在幼儿教学中应该合理运用游戏教学手段, 帮助幼儿全方面的成长和发展。本文通过对游戏教学和自我效能感进行概念界定之后, 通过对足球课堂中游戏教学对幼儿自我效能感的影响进行分析, 并了解在足球课堂中游戏教学对其产生的积极影响。并以此为依据, 提出了有关建议, 既大力推广游戏教学、关注幼儿的差异性, 提供有特点、有目标的游戏教学形式, 旨在更好地推动普通幼儿自我效能感的提升。

关键词: 足球运动; 幼儿; 游戏教学; 自我效能感

前言

随着校园足球不断地发展, 足球运动越发的活跃于体育课堂, 足球运动对幼儿身心发展的作用也愈加重要。不难发现, 在3-

6岁学龄前儿童的足球课堂中越多的游戏元素加入其中，这种教学手段符合了幼儿身心发展的要求，足球课中游戏教学不仅能够激发幼儿们的学习兴趣，在教学游戏教学过程中还能培养幼儿的自信心、竞争意识，进而培育幼儿自我效能感，引导幼儿的身心朝着良好的方向发展。

一、游戏教学与自我效能感的特点与内涵

（一）游戏教学的特点和内涵

游戏教育基于寓教于乐的原则，结合儿童的阅读趣味、学习心理及教学大纲要求，为教师提供了一种个性化、先进的教学方式。活动教学法的运用能够激发幼儿的学习积极性，进而提升学习效果。体育活动所表现出的方式与内涵是多种多样的，在很大意义上，运动活动是一项集体性运动，强调幼儿间的协调、沟通、配合[1]。幼儿们在参与足球游戏的过程中，能够培养政治意识，同时在游戏中逐渐养成遵纪守法、团结互助的好习惯^[1]。

足球运动的起源阶段就是从游戏中逐渐发展起来的，其项目有很强的趣味性、团队性，在世界各地广受欢迎。以游戏的形式开展足球运动能够在激发幼儿学习兴趣的基础上，引导幼儿更好地接受新知识，实现对校园足球课堂氛围的活跃，提高校园足球课堂教学效果。

足球课中游戏教学有着双重目标，对于作为游戏教学主体的儿童来说，游戏教学的目标是外在的，为游戏而游戏，而对于教育者来说，游戏教学是儿童发展的手段，即游戏教学的内在目标—发展目标。

游戏教学的基本原则在于真正遵循幼儿在游戏时的生理与心理规律，精心选择、创设游戏，并合理安排游戏的难易程度和顺序。游戏教学的基本任务是通过集体和个别的游戏过程达到一定的身心成长目标，游戏教学的最终目的在于培养幼儿的的游戏意识、提升游戏能力，并营造良好的游戏性格与习惯。通过实行游戏教学，幼儿将获得良好的心理状态，在面对困难和挑战时能够更加乐观自信[2]。如此，将对幼儿一生的幸福和成功有莫大的帮助。

（二）自我效能感的特点和内涵

幼儿自我效能感是指幼儿对自己能够成功完成任务的信心和信念，它反映了幼儿对自己能力和技能的评价，以及面临各种挑战和困难时的应对信心。具体来说，自我效能感是幼儿对自己能够达成目标和解决问题的信念程度，这种信念可以影响幼儿的行为和学习，激发他们积极参与各种活动和尝试新的任务。而自信是指个体在成功完成某项任务后亲自体验到的，是一种良性情感体验，是一种经验型的概念，是个体发自内心地对自己的肯定与信任。

根据《3-

6岁儿童学习与发展指南》中促进儿童可持续、终身发展的理念，发展自我效能感对于儿童积极态度和良好倾向的形成至关重要。研究表明，当儿童在积极和愉快的情绪中学习时，他们的大脑学习效率会显著提高。例如，通过游戏型学习活动和鼓励参与，孩子们能够体验到成功，从而增强自我效能感。此外，自我效能感的培养不仅有助于儿童在面对学习困难时的自信，还能够促进他们健全人格的发展，对素质教育的深入实施具有重要且长远的影响。

根据研究，幼儿的自我效能感对其积极性、主动性和创造性具有显著影响。例如，在自主游戏过程中，幼儿能够全身心地投入，享受自由、自主、创造的游戏体验，这有助于他们建立良好的自我效能感。幼儿在自主游戏中寻找自己的角色和定位，思考如何表达和达成自己的想法和游戏愿望，这些与自我效能感中的期望值、自我激励、勇于挑战等本质相同，都是通过培养幼儿的自我效能感来促进其健全人格的发展。

所以,抓住这个时期幼儿的心理特点和生理特点,通过体育游戏引导幼儿玩有挑战的游戏,玩有兴趣的游戏,让幼儿在自主的游戏过程中去发现自我价值,培养幼儿乐观不畏挑战的积极自我效能感。

二、游戏教学法在校园足球课堂教学中的应用

(一) 以幼儿兴趣爱好设计游戏内容

在足球课堂教学过程中的关键是怎么设计有效的游戏内容。足球运动早期和游戏是相关的,但现在的足球课堂中,不是所有游戏都能够应用到足球课堂中。因此,在足球课堂中开展游戏教学时,老师要明确足球课堂的教学目的,结合幼儿的学习兴趣和身体素质选择合适的游戏方式,从而使幼儿在游戏教学中获得实质性的收获。

幼儿时期的自我效能感的培养对塑造乐观性格具有深远影响。通过克服足球课堂中的小的挫折和困难,幼儿可以逐渐建立起自信心,当他们在学新技能或解决问题时,经历一些挫折是不可避免的,而正是这些经历,铸就了他们乐观的精神基石。例如,从解决生活中的小问题,刚开始会遇到挫折,但随着不断地坚持和努力,他们会逐渐地克服这些小问题,慢慢地感觉自己能够解决生活中的很多挑战,再通过游戏教学和技能学习的过程中,逐渐地强化自己的自我效能感,进而培养幼儿乐观积极向上的性格。

(二) 以幼儿为中心精心组织足球游戏活动

在足球课堂中为了让幼儿能够对游戏充满兴趣,在足球课堂中游戏需要老师精心组织游戏活动,主要是从以下几个方面:第一游戏教学之前的组织安排,在游戏教学开始前,要根据教学内容,设置游戏的引入部分,通过情景模拟、故事引入等方式进行,通过情景导入以后,不仅可以增强幼儿的兴趣,也能让幼儿全身心地投入其中,通过游戏的引导,从而增强幼儿的自我效能感。第二游戏教学过程中的组织安排,在足球课堂中游戏内容的设置应该是成阶段性的,通过挑战难度的变化,内容形式的不断调整,通过有组织,有目标的游戏教学设计方式,不仅让幼儿通过游戏教学过程锻炼身体,还能够培养幼儿体育意识、合作竞争意识,引导幼儿在游戏过程不断地克服挑战,不断增强自我效能感,树立自信乐观的性格^[2]。

(三) 以足球游戏提升幼儿在体育活动的安全意识和德育性

组织开展足球游戏的时候,教师不仅要关注幼儿对足球的兴趣和技能的掌握,还需要对幼儿进行体育活动的安全意识的提高,以及还需要对幼儿开展德育教育。体育游戏是一个开展德育教育的重要平台,在轻松快乐的游戏氛围中,幼儿能够以更为积极的心态进行学习,然而,这也伴随着诸多安全隐患,尤其在较为松散的体育游戏环境中,幼儿更易展现性格上的不足,为此,在开展足球游戏教学的过程中,教师应该不断地加强幼儿安全意识的提高,以及引导幼儿在足球游戏中建立积极向上,团结合作的意识。

幼儿园通过足球游戏活动,将安全教育融入其中。例如,教师可以通过情景模拟、规则讲解等方式,让幼儿了解足球运动中的潜在危险,并学习如何避免受伤。例如,在《KT足球中的自我保护》活动中,孩子们通过观看生动有趣的视频、热烈讨论潜在的危险动作,并通过亲身实践掌握了一系列自我保护的方法,从而打下了坚实的安全知识基础。此外,通过组织制作‘安全警示牌’等富有创意的活动,幼儿们不仅深刻认识到生活中的各种安全隐患,还学会了如何在面对危险时有效保护自己^[3]。

足球游戏强调团队合作,通过传球、站位等玩法,幼儿能够感受到集体活动的乐趣,并学会与同伴协作。例如,在传球游戏中,幼儿们必须紧密配合、共同努力才能完成任务,这一过程不仅锻炼了他们的团队协作能力,还有助于培养他们的责任感和集体荣誉感。教师可以引导幼儿学习遵守比赛规则,并通过角色扮演等方式让他们理

解公平竞争的重要性。例如，在“大班健康领域安全自护与自我保护能力说课”中，通过分组讨论和专家交流，幼儿学会了如何在比赛中遵守规则并保护自己；教师可以通过设计具有德育意义的游戏内容，如“小红帽给奶奶送食物”等主题游戏，将德育教育融入足球活动中。这种方式不仅让幼儿在游戏中获得乐趣，还能潜移默化地培养他们的责任感和同情心。

通过足球游戏活动，不仅可以提升幼儿的身体素质和协调能力，还能有效培养他们的安全意识和德育性。这种教育方式既符合幼儿身心发展的特点，又能够激发他们的兴趣和参与热情。因此，在幼儿园体育活动中融入足球游戏是一种值得推广的教育策略。

综上所述，足球课堂中游戏教学在提升幼儿自我效能感有着巨大的潜力，提升幼儿的自我效能感不仅有助于他们在平时体育课程中取得成功，还能帮助幼儿培养自信、乐观的性格。因此，教师应该充分认识到体育游戏在培养幼儿自我效能感中的重要性，帮助幼儿强化自我效能感，进而提高普通幼儿的心理健康和学习成就，同时也能够促进构建更加包容和多元化的教育体系，确保每个幼儿都能享有平等的教育机会。

参考文献

- [1] 薛丽梅. 巧用体育游戏, 提升幼儿意志力[J]. 文理导航(下旬), 2024, (04):91-93.
- [2] 计东阁. 情境足球教学对5-6岁幼儿体质影响的实验研究[D]. 上海体育学院, 2022. DOI:10.27315/d.cnki.gstyx.2022.000647.
- [3] 贾帅玲. 幼儿足球课程内容研究[J]. 体育风尚, 2020, (10):138-139.
- [4] 张德泉. 游戏在幼儿园教育教学活动中的运用与融合研究[J]. 考试周刊, 2024, (16):141-146.
- 揭红娟. 自主游戏中提升幼儿自我效能感的策略思考[J]. 成才, 2024, (02):104-106.

ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К СДАЧЕ НОРМ ГТО

*Мартынов А.А., к.п.н., доцент, kpn-7@yandex.ru,
Иванась Н.И., к.п.н., старший преподаватель, lebedy1986@yandex.ru,
Рябов Д.С., студент, r.dmitriy.dok@gmail.com,
Крючков А.А., студент, arturkruckov608@gmail.com
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

Статья представляет собой результаты, отражающие значимость проведения физического воспитания у детей младшего школьного возраста. Целью исследования являлся анализ существующих методик, направленных на повышение интереса детей младшего школьного к сдачам норм ГТО, рассчитанных для их возраста. В ходе проведенного эксперимента мы наблюдали улучшение необходимых физических показателей для успешной сдачи норм ГТО посредством включения подвижных игр в занятия. Число заинтересованных в сдаче норм ГТО учащихся выросло более чем на 20%, а число детей, улучшивших свои физические показатели возросло более чем в 4 раза. Результаты показали, что подвижные игры выступают одним из самых сильных мотиваторов для детей младшего школьного возраста в развитии своих физических

навыков. Привычку к занятиям спортом нужно формировать с раннего возраста для улучшения здоровья нации.

Ключевые слова: методика, младший школьный возраст, навыки

PREPARATION OF PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN FOR PASSING THE TRP STANDARDS

*Martynov A.A., PhD, Associate Professor, kpn-7@yandex.ru ,
Ivanas N.I., PhD, senior lecturer, lebedy1986@yandex.ru,
Ryabov D.S., student, r.dmitriy.dok@gmail.com,
Kryuchkov A.A., student, arturkruckov608@gmail.com
Volgograd State Academy of Physical Education,
Russia, Volgograd*

The article presents the results reflecting the importance of physical education in children of primary school age. The purpose of the study was to analyze existing methods aimed at increasing the interest of primary school children in passing the TRP standards calculated for their age. During the experiment, we observed an improvement in the necessary physical indicators for the successful completion of the TRP standards by including outdoor games in classes. The number of students interested in passing the TRP standards has increased by more than 20%, and the number of children who have improved their physical performance has increased by more than 4 times. The results showed that outdoor games are one of the strongest motivators for primary school children in developing their physical skills. The habit of playing sports should be formed from an early age to improve the health of the nation.

Keywords: methodology, primary school age, physical skills.

Повышение здоровья нации и приобщение юного поколения к ведению активного образа жизни остается одной из центральных задач государства. Практика доказывает, что большинство привычек, как полезных, так, к сожалению, и вредных, дети перенимают из своих семей. Человек, приобщенный к регулярным занятиям спортом с детства, с большей вероятностью сохранит эту привычку и передаст будущему поколению. Таким образом, физическое воспитание остается важным элементом жизни для детей младшего школьного возраста. Не только физические, но и важные моральные качества закладываются в юном возрасте. Это и умение дружить, помогать товарищам, стремление к здоровой конкуренции, чувство ответственности за себя и других членов команды и многое другое. Всего этого можно достичь при учете грамотно выстроенной методики физического воспитания, требующей специальных навыков от педагога, поскольку нравственная составляющая личности только начинает формироваться.

Число детей, образ жизни которых можно назвать сидячим, с ростом информационных технологий, стремительно растет. Это приводит к множеству проблем, как физиологических, так и психологических, что еще раз подтверждает актуальность данного исследования. Несмотря на то, что основы методологии физического воспитания детей заложены почти столетие назад, на сегодняшний день они требуют тщательного анализа, поскольку многие внешние факторы значительно видоизменились. Грамотное физическое воспитание детей имеет множество преимуществ, например, они обладают более сильной иммунной системой, легче переносят резкую смену температур и лучше защищены от вирусов и простуд. Прежде всего, это относится к подрастающему поколению, физкультурная деятельность

которого, во многом регламентирована содержанием и нормативными требованиями образовательных программ по физической культуре[2].

Целью нашего исследования является анализ существующих методик и мероприятий, направленных на повышение интереса детей младшего школьного возраста для их привлечения к занятиям физической активности. Предметом исследования послужила методика проведения физического воспитания. Были применены такие методы, как наглядный, словесный, игровой, как наиболее подходящие для проведения занятий с детьми младшего школьного возраста. Поскольку детям возрастом 6-8 лет тяжело удерживать внимание долго на одном предмете, то этим объясняется необходимость чередования подачи нового материала с играми. В ходе проведенного эксперимента мы наблюдали степень вовлеченности детей в организованные мероприятия. Задачей стояло увеличение числа обучающихся, чьи двигательные и силовые показатели улучшились. Кроме того, проводились замеры физических показателей детей, которые позволили оценить наличие положительных изменений для последующей удачной сдачи норм стандартов ГТО.

На современном этапе ГТО рассчитан на 18 возрастных групп [6]. Нас конкретно интересует младший школьный возраст, где мы собираемся рассматривать физические способности учащихся 2-3 класса от 8 до 9 лет. В ходе нашего прошлого эксперимента мы сделали акцент на измерении показателей детей 7-8 лет. Таким образом, дети, участвующие в нашем эксперименте, могут принять участие в ГТО, рассчитанном на первую и вторую возрастную ступень ГТО.

Для разработки грамотной методик необходимо принимать во внимание психологические и физиологические особенности детей. В возрасте 8-9 лет адаптация к школьным правилам и установкам пройдена. Организм продолжает расти, костный аппарат и сыпцы укрепляются, рост вытягивается, происходит подготовка к половому созреванию. Однако несмотря на внешнее изменение, организм остается хрупким, поэтому важно аккуратно и постепенно прививать его к новым нагрузкам и упражнениям. Ребенок быстрее усваивает и синтезирует полученные знания, а внимание легче концентрируется, что позволяет усложнять упражнения и повышать продолжительность занятия [4].

Малоподвижный образ жизни сказывается на здоровье, пониженной иммунной системе и повышает вероятность проблем с опорно-двигательным аппаратом. Важной составляющей становится переоценка нравственных ценностей, которые входят в цели и задачи проведения ГТО для того, чтобы заложить и сохранить любовь к ведению здорового образа жизни. Данный процесс должен проходить добровольно, чтобы ребенок самостоятельно делал выбор в пользу занятий физической активностью. Каждый урок физической культуры направлен на совершенствование физических показателей детей младшего школьного возраста, способствует прививанию к дальнейшим, в том числе самостоятельным домашним занятиям спортом[1].

Как говорилось выше, процесс приобщения детей младшего школьного возраста к спорту должен проходить добровольно. Ребенок сам должен сделать выбор в сторону ведения активного образа жизни. В январе мы опросили учащихся касаясь их отношения к занятиям физической культуры и спросили, чего бы им хотелось внести в занятия. 80%, то есть 19 учащихся из 24 человек сказали, что хотели бы больше подвижных игр. 60% учащихся (то есть 14 человек из 24) высказались о том, что в будущем планируют сдать ГТО. При этом только у 8 детей из класса, то есть 33% от всех учащихся физические способности отвечали нормативам ГТО для их возраста. Таким образом, мы решили провести эксперимент, в ходе которого в каждое занятие добавлялась новая игра, способствующая развитию физических показателей детей, помимо того, что она приносила позитивные эмоции. Данные представлены в таблице.

В феврале был сделан промежуточный замер показателей, в ходе которого улучшения уже проявились еще у 4 человек, кто раньше не мог достигнуть показателя, в конце марта, при контрольном замере, улучшения были еще у 8 детей. Для удобства отслеживания представлены данные, касаемые скоростных способностей детей, что были улучшены за счет включения челночного бега, салок и других игр в учебное занятие.

Приятным бонусом после проведения эксперимента стал и тот факт, что уже не 60%, а 87% учащихся (21 человек) высказались о том, что планируют сдать нормы ГТО и готовы тренироваться для этого. Мониторинг двигательных улучшений детей 8-9 показал, что из двадцати четырех человек двадцать уже могли сдать нормы ГТО, поскольку были заметны улучшения по гибкости, выносливости, силовым и скоростным способностям. Опора на игру позволяет эффективнее решать задачу обучения детей определенному набору упражнений и соответствует положениям психологии о потребностях детей, способствует формированию жизненно важных двигательных умений и навыков [2].

Таблица 1.

Оценка изменений детей 8-9 лет, бег на 30 м, с.

Номер	Учащийся	Замер (с.)		
		Констатирующий	Формирующий	Контрольный
1.	Катя Б.	5,9	5,8	5,7
2.	Катя А.	6,6	6,6	6,4
3.	Соня	5,9	5,7	5,5
4.	Маргарита	6,2	6,0	6,1
5.	Ида	7,4	7,2	7,1
6.	Анжела	7,5	7,3	6,9
7.	Оля	8,2	8,0	7,2
8.	Арина	7,9	7,5	6,9
9.	Алина	7,5	7,4	7,2
10.	Наташа	7,6	7,4	7,1
11.	Саша	8,0	7,8	7,4
12.	Зоя	9,1	8,9	8,5
13.	Кирилл	6,4	6,3	6,4
14.	Антон	5,8	5,7	5,6
15.	Максим	6,9	6,2	6,0
16.	Ярослав	7,0	6,9	6,9
17.	Андрей	7,2	7,0	6,9
18.	Марк	7,5	7,1	7,0
19.	Митя	7,6	7,4	7,1
20.	Никита	9,0	8,5	8,3
21.	Стас	8,1	7,6	7,0
22.	Олег	7,6	7,4	6,9
23.	Руслан	9,1	7,6	7,0
24.	Матвей	8,9	8,3	7,9

Все игры проходили строго под наблюдением педагога. Перед самой игрой озвучивались правила с последующей просьбой учащихся озвучить их самостоятельно. Таким образом, двигательная и интеллектуальная составляющие дополняют друг друга во время объяснения правил. Подготовка к сдаче норм ГТО может быть не

обременительным, а увлекательным процессом для детей младшего школьного возраста, при котором ребенок не чувствует себя уставшим после занятия.

Слова также лучше помогают усвоить образы: «прыгаем как зайчики». Использование игровой технологии способствует повышению эмоциональности урока и заинтересованности детей в процессе. Подобная активность помогает сформировать физическую культуру совсем юного человека, а также содействовать гармоничному развитию многосторонней личности [5].

Проведенное исследование продемонстрировало, что для младшего школьного возраста подвижные игры выступают отличным инструментом для повышения заинтересованности в сдаче подготовке к сдаче норм ГТО. Важность младшего школьного возраста сложно переоценить, так как в нем закладываются психологические и физиологические основы, которые в будущем помогут успешной сдаче норм ГТО, а также сохранить и улучшить здоровье.

Библиографический список:

1. Алексеева, Ж. Ю. Игровой метод как средство повышения интереса школьников к сдаче норм ГТО / Ж. Ю. Алексеева, Н. В. Андрейко. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2016. № 13 (117). С. Т.3. 62-63.
2. Аршинник, С.П. Оценка физической подготовленности обучающихся в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Г.Н. Дудка [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №8 (174). – С. 21–27.
3. Люсова, О.В. Роль физической подготовки к сдаче комплекса ГТО в формировании позитивной я-концепции современных женщин / А.А. Мартынов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2025. № 1 (51). С. 70-78.
4. Мартынов, А.А. Особенности физической подготовки детей младшего школьного возраста при подготовке к сдаче норм ГТО / Д.С. Рябов, А.А. Крючков, Е.Г. Хаустова // В сборнике: Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения. Сборник материалов IV-й Международной научно-практической конференции. Волгоград, 2024. С. 335-339.
5. Указ Президента Российской Федерации № 172 от 24 марта 2014 г. «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)».

УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, И ЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НА ПРИНЦИПЕ УЧЕТА ИНТЕРЕСОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Мезенцева В.А., старший преподаватель, vera.mezenceva.78@mail.ru,
Самарский государственный аграрный университет,
Самара, Россия*

В данной статье говорится о важности учебного процесса по физической культуре и спорту с учетом интересов обучающихся. Подразумевается, что учет пожеланий и предпочтений студентов позволит сделать процесс обучения более эффективным и вовлечь их в активное участие.

Ключевые слова: учебный процесс, обучающиеся, мотивация, интерес, физическая культура и спорт.

THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AND ITS IMPROVEMENT BASED ON THE PRINCIPLE OF TAKING INTO ACCOUNT THE INTERESTS OF STUDENTS

Mezentseva V.A., senior teacher, vera.mezenceva.78@mail.ru,
Samara State Agrarian University,
Samara, Russia

This article discusses the importance of the educational process in physical education and sports taking into account the interests of students. It is implied that taking into account the wishes and preferences of students will make the learning process more effective and involve them in active participation.

Keywords: educational process, students, motivation, interest, physical education and sports.

Введение. В настоящее время одной из главных проблем в системе физического воспитания высших учебных заведений является снижение заинтересованности обучающейся молодежи к занятиям физическими упражнениями и спортом, слабая мотивация на ведение здорового образа жизни. Так как увеличивается интенсивность и объем учебной деятельности, которая требует значительных энергетических затрат сил организма, и это все приводит к негативным последствиям, которое отражается на ухудшение здоровья и сказывается на общем физическом состоянии. В этой ситуации, когда обучающиеся проявляют все меньший интерес к физической культуре, требуются новые методы и подходы для формирования устойчивой потребности в здоровом образе жизни и повышения интереса к занятиям физической культуры и спорта.

В связи с этим возникает потребность в организации на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре оптимальной двигательной деятельности используя в учебных занятиях виды спорта и системы физических упражнений, которые актуальны у студенческой молодежи и пользуются большим интересом.

Цель исследования – поиск и анализ методов, способствующих совершенствованию учебного процесса обучающихся посредством учебных занятий и спортивно-массовой деятельности.

Методы исследования – анализ существующих источников по рассматриваемой теме.

Обсуждение. Для улучшения учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту, наиболее оптимальный путь является совершенствование организации учебного процесса, при котором важно учитывать интересы обучающихся. По результатам многочисленных исследований показывает, что занятия физической культурой имеют максимальный эффект, когда заинтересованность в них вызвано внутренней мотивацией и желанием к занятиям.

По этой причине рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в Самарском государственном аграрном университете разработана кафедрой «Физическая культура и спорт», таким образом, чтобы рассматривались интересы обучающихся. Рабочая программа основана на доступности, тренировочной направленности и всестороннего воздействия на организм обучающихся, и обязательно должна учитывать материально-техническую базу вуза. Вне зависимости, что существуют различия требований по разным видам спорта, структура рабочей программы должна включать и базовую часть – общую физическую подготовку, гармонично входящую в программу изучаемого материала и сопровождаться контрольными нормативами. Несмотря на углубленное изучение

одного из избранных видов спорта обучающиеся должны осваивать и базовые упражнения: легкоатлетические и гимнастические упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры. В структуру изучения избранного вида спорта входят такие разделы как, специальная физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка [2, 3].

Необходимо подчеркнуть, что соревнования как часть учебного процесса являются одним из контрольных разделов, представляют анализ результатов учебно-методической деятельности обучающихся. Наиболее значимыми спортивными соревнованиями в учебной деятельности являются студенческие спартакиады по видам спорта в течение года, и проводятся согласно плану спортивного клуба и кафедры «Физическая культура и спорт» Самарского ГАУ.

Помимо спартакиад, ежегодно проводятся Фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся факультетов вуза. Организация Фестиваля ВФСК ГТО проводится с целью развития физической культуры и спорта среди обучающейся молодежи. Задачами Фестиваля являются, вовлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, как альтернатива вредным привычкам; оценка уровня физического развития и физической подготовленности; популяризация ВФСК ГТО среди обучающихся; поощрение обучающихся, которые продемонстрировали лучшие результаты испытаний (тестов) комплекса ГТО, и активно участвующие в популяризации комплекса ГТО среди сверстников. Концепция соревновательной программы Фестиваля составляют виды испытаний (тестов) 7 и 8 ступени комплекса ГТО среди обучающихся.

Для составления рабочей программы важными компонентами являлись, во-первых, педагогическое тестирование, которое включало в себя проведения тестирования среди студентов для изучения спортивных интересов, уровень двигательной подготовленности и анализ физического развития. Во-вторых, разработка системы упражнений с учетом спортивных интересов обучающихся. Этот компонент содержит следующие элементы: цели, сводный итоговый результат (круг специальных базовых знаний, умений и навыков); содержание упражнений, изучение которых реализует поставленные цели. В-третьих, организация и проведение учебно-тренировочных занятий, направленная на совершенствование специальных знаний, умений и навыков, и включает в себя такие элементы как: цели и задачи, содержание практических занятий, методы обучения и средства обучения [1].

Выводы. Таким образом, совершенствование организации занятий по физической культуре в образовательном учреждении, строиться на основе учета потребностей и предпочтений обучающихся. Оптимизация двигательной активности, основывается на внимательном отношении к интересам студенческой молодежи.

Библиографический список

1. Аксенов Д.А., Мезенцева В.А Мотивация обучающихся к занятиям физической культурой // Студенческий спорт: история, современность и тенденции развития : Материалы III Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 20-21 сентября 2024 года. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2024. – С. 338-342.
2. Жукова Е.И. Спорт в жизни молодого поколения // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 400-402.

3. Петрова С.С. Совершенствования преподавания дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» по направлению подготовки 35.03.05 садоводство // Инновационный вектор развития отечественного АПК : Материалы III Национальной научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора технических наук, профессора Н.В. Бышова, Рязань, 23 ноября 2023 года. – Рязань: Рязанский государственный агротехнологический университет, 2023. – С. 460-464.

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

*Молчанова П.В., аспирантка кафедры ТМФК, преподаватель кафедры спортивных дисциплин, primacenkop@gmail.com
Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины
Гомель, Республика Беларусь*

В статье представлен комплекс интеллектуально-двигательных заданий, направленных на развитие креативного мышления для учащихся начальных классов. Современное общество нуждается в интеллектуально и физически развитых гражданах Республики Беларусь. В настоящее время урок физической культуры и здоровья претерпевает некоторые изменения, связанные с переходом общества к новому поколению, которое все больше времени проводит в гаджетах и о физическом, а также интеллектуальном развитии сложно говорить. Поэтому для становления такого человека необходимо использовать комплексные упражнения, направленные на формирование и развитие физической культуры личности и творческого мышления. На наш взгляд таковыми являются интеллектуально-двигательные задания, которые будут способствовать развитию креативного мышления в рамках урока физической культуры, а также будут направлены на формирование необходимых двигательных умений и навыков у учащихся I ступени общего среднего образования [4].

Ключевые слова: двигательные умения и навыки, интеллектуально-двигательные задания, креативное мышление, урок физической культуры, учащиеся, физические упражнения.

APPLICATION OF A SET OF INTELLECTUAL AND MOTOR TASKS FOR PRIMARY SCHOOL PUPILS AIMED AT DEVELOPING CREATIVE THINKING

*Molchanova P.V., PhD student, lecturer of the department, primacenkop@gmail.com
Gomel State University named after F. Skorina
Gomel, Belarus*

The article presents a set of intellectual and motor tasks aimed at developing creative thinking for primary school pupils. Modern society needs intellectually and physically developed citizens of the Republic of Belarus. Currently, the physical education and health lesson is undergoing some changes related to the transition of society to a new generation that spends more and more time on gadgets and it is difficult to talk about physical and intellectual development. Therefore, for the formation of such a person, it is necessary to use complex exercises aimed at the formation and development of personal physical education and creative thinking. In our opinion, these are intellectual and motor tasks that will contribute to the development of creative thinking within the framework of a physical education lesson, and

will also be aimed at developing the necessary motor skills among students of the first stage of general secondary education.

Keywords: motor skills, intellectual and motor tasks, creative thinking, physical education lesson, students, physical exercises.

Введение. Урок физической культуры в начальных классах должен быть разнообразен и креативен [1]. Поэтому перед педагогом стоит первостепенная задача увлечь детей своей методикой и далее формировать у учащихся необходимые двигательные умения и навыки в комплексе с креативным мышлением, чтобы в дальнейшем ребенок мог применить полученный опыт в различной практической деятельности, а также во взаимодействии и общении с другими людьми.

Никому не секрет, что детский возраст – самое подходящее время для развития креативности, когда они не боятся чего-то нового, и, выполняя нестандартные или ранее не знакомые двигательные действия с большим интересом и энтузиазмом [2, 3]. Креативное мышление подразумевает под собой умение человека использовать свое воображение, которое необходимо для формирования или совершенствования идей, новых знаний, решения задач нестандартных задач, или задач, с которыми он ранее не сталкивался. Таковыми на наш взгляд являются интеллектуально-двигательные задания.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, метод наблюдения непосредственного, метод частично регламентированного упражнения.

Методика. Исследование проводилось на уроке «Час здоровья и спорта» (ЧЗС), который имеет более разгрузочную направленность. Приведенные ниже интеллектуально-двигательные задания выполнялись детьми на точность один раз в неделю в рамках урока ЧЗС. На выполнение каждого задания давалось по две попытки, в случае если учащийся передвигался по неправильной траектории.

Результаты исследования. Для развития творческих способностей, креативного мышления, а также физических способностей на уроках физической культуры и здоровья в начальных классах используют подвижные игры различной направленности. Они повышают эмоциональный фон и создают положительную мотивацию, чтобы разнообразить урок физической культуры и сделать его более увлекательным и полезным были разработаны интеллектуально-двигательные задания, которые направлены на развитие памяти, ориентацию в пространстве, развитие физических способностей [5, 6].

Рассмотрим некоторые из них.

Все интеллектуально-двигательные задания (ИДЗ) учащиеся выполняют на пронумерованной площадке, состоящей из 12 квадратов.

ИДЗ № 1. Учащемуся необходимо взглянув на карточку-схему (рисунок 1) преодолеть путь так, как указано в схеме, а также выполнить задание.

Задание: войдя в квадрат №6 – выполнить 4-ре хлопка в ладоши.

Сложность: 3 шага, 1 поворот, 1 задание

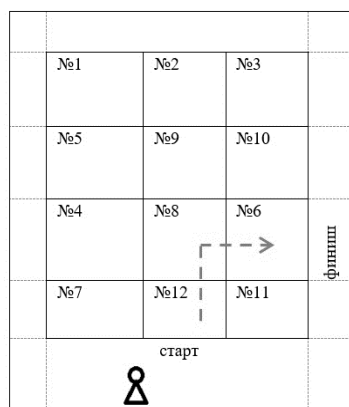


Рисунок 1 – Схема передвижения при выполнении ИДЗ № 1

ИДЗ № 2. Учащемуся необходимо взглянув на карточку-схему (рисунок 2) преодолеть путь так, как указано в схеме, а также выполнить задание.

Задание: войдя в квадрат №8, в котором располагается обруч, выполнить продевание через себя, в квадрате №10 выполнить один хлопок.

Сложность: 4 шага, 2 поворота, 2 задания.

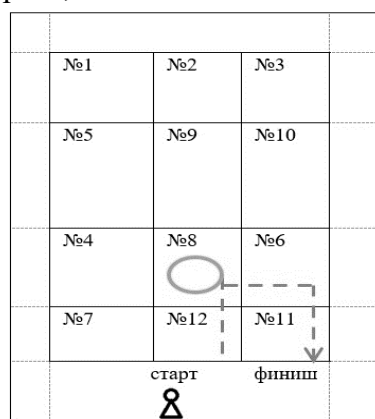


Рисунок 2 - Схема передвижения при выполнении ИДЗ № 2

ИДЗ № 3. Учащемуся необходимо взглянув на карточку-схему (рисунок 3) преодолеть путь так, как указано в схеме, а также выполнить задание.

Задание: войдя в квадрат № 4, в котором располагается обруч, выполнить продевание через себя, в квадрате № 9 выполнить один хлопок, в квадрате № 1, в котором располагается обруч, выполнить продевание через себя.

Сложность: 6 шагов, 4 поворота, 3 задания.

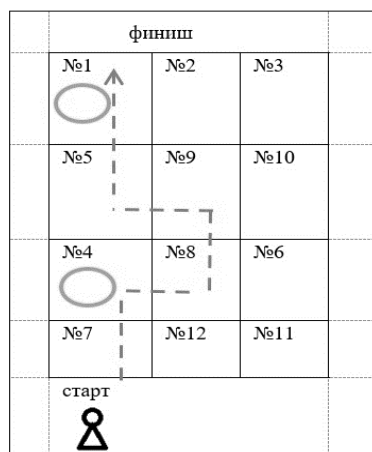


Рисунок 3- Схема передвижения при выполнении ИДЗ № 3

ИДЗ № 4. Учащемуся необходимо взглянув на карточку-схему (рисунок 4) преодолеть путь так, как указано в схеме, а также выполнить задание.

Задание: войдя в квадрат №7, выполнить 7-мь прыжков вверх, в квадрате №8, в котором располагается обруч, выполнить продевание через себя, в квадрате №10, выполнить 10-ть прыжков вверх, в квадрате №3, в котором располагается обруч, выполнить продевание через себя.

Сложность: 7 шагов, 6 поворотов, 4 задания

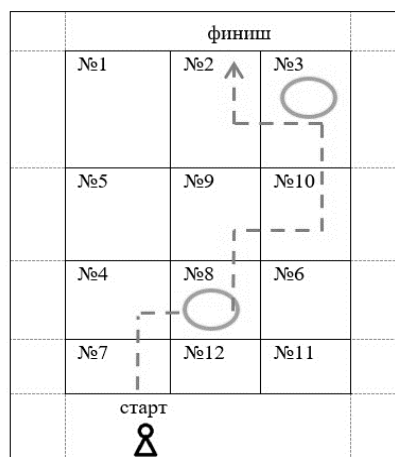


Рисунок 4 - Схема передвижения при выполнении ИДЗ № 4

ИДЗ № 5. Учащемуся необходимо взглянув на карточку-схему (рисунок 5) преодолеть путь так, как указано в схеме, а также выполнить задание.

Задание: войдя в квадрат №7 выполнить хлопок, в квадрате №12, в котором располагается обруч, выполнить продевание через себя, в квадрате № 6, выполнить 6-ть прыжков вверх, в квадрате № 2 выполнить 2 приседания, в квадрате №5, в котором располагается обруч, выполнить продевание через себя.

Сложность: 11 шагов, 9 поворотов, 5 заданий

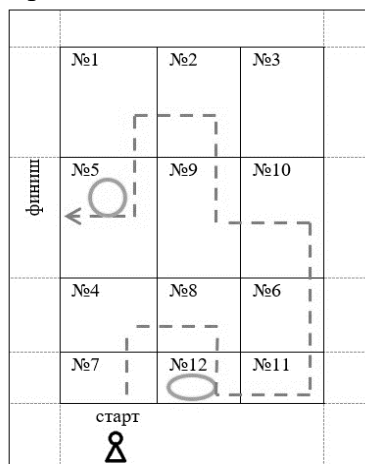


Рисунок 5 - Схема передвижения при выполнении ИДЗ № 5

Таким образом учащиеся преодолевают несколько уровней сложности, данные задания можно выполнять на время, чтобы дети стремились выполнять качественно и при этом быстро и безошибочно. Выполнение интеллектуально-двигательных заданий возможно как командой – в качестве эстафеты, так и индивидуально для личного совершенствования. Сложность вышеописанных двигательных действий приведена в рисунке 6.

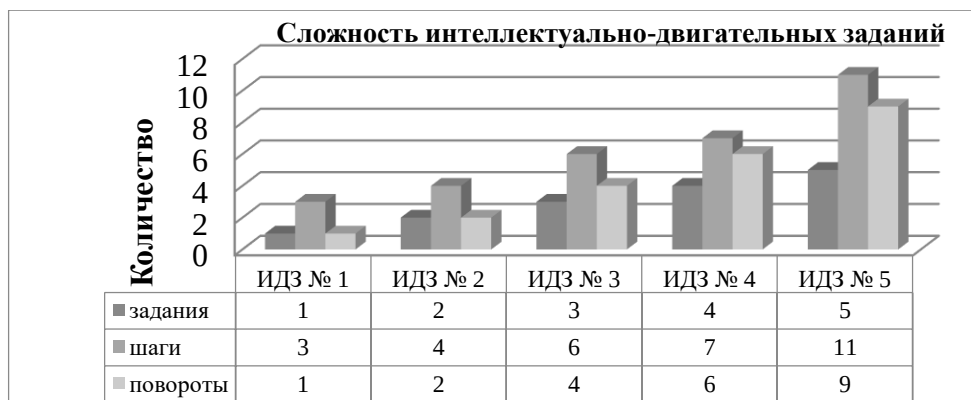


Рисунок 6 – Показатели сложности ИДЗ

Таким образом, мы видим исходя из рисунка 6, что показатели сложности увеличиваются. Следовательно, к выполнению ИДЗ № 5 приступят учащиеся, у которых наиболее развито креативное мышление, пространственное воображение, память и физические качества.

Выводы

1. Интеллектуально-двигательные задания могут служить средством отбора наиболее одаренных детей для дальнейшей их специализации в различных видах спорта.

2. Интеллектуально-двигательные задания являются необычным средством развития креативного мышления у детей.

3. Путем частого использования подобных заданий мы формируем всесторонне и гармонично развитую личность учащегося.

4. Данные задания следует всегда видоизменять путем изменения траектории движения, добавления заданий и инвентаря, так как если повторять одно и то же не будет происходить формирования творческого мышления. Одним из принципов является – разнообразие [4].

5. Приведенные интеллектуально-двигательные задания отличаются от обычных подвижных игр креативностью и вариативностью.

6. Внедрение в практику учителя физической культуры и здоровья подобных заданий будет положительно сказываться как на физическом, так и на психо-эмоциональном состоянии учащихся.

Библиографический список:

1. Антропова, М.В. Здоровье школьников: результаты лонгитюдного исследования [Текст] / М.В. Антропова, Г.Г. Манке, Л.М. Кузнецов // Педагогика. - М.: Медицина, 1995. - №2. - С. 26-31.

2. Боровинская, Д.Н. Креативное мышление: основные направления исследования [Текст] / Д.Н. Боровинская // Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология, 2017. – № 40. – С. 22-31.

3. Гузаирова, А.М. Методика преподавания физической культуры младшим школьникам [Текст] / А.М. Гузаирова, Т.Ю. Каратаева // Международный студенческий научный вестник, 2015. – № 5-3. – С. 322-326.

4. Молчанова, П.В. Пути и средства повышения уровня физической подготовленности, учащихся на уроке физической культуры [Текст] / П.В. Молчанова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: мат-лы XIV Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 14 ноября 2024 г.) / под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2024. – С. 594-596.

5. Муратова Г.Р. Инновационные подходы к организации урока физической культуры в общеобразовательной школе[Текст] / Г.Р. Муратова // Science Promotion, 2023. – Т. 4. – № 1. – С. 30-35.

Примаченко, П.В. Исследование модельных характеристик современного метателя молота [Текст] / П.В. Примаченко, С.В Шеренда, В.С.Молчанов // Эпоха науки, 2021.– № 28. – С. 384-389.

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ КАЛЛАНЕТИКА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ 15-17 ЛЕТ

*Мордвинцева У.А., студент,
Финогенова Н.В., к.п.н., доцент, finogenovna@mail.ru,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В работе анализируется влияние калланетики на общее функциональное состояние школьников 15-17 лет. Отмечено положительно влияние на общее самочувствие, описаны преимущества калланетики над другими типами упражнений. Приведены доказательства и результаты исследования влияния калланетики на физическое состояние школьников.

Ключевые слова: калланетика, физическое воспитание, подростки.

THE EFFECT OF EXERCISES OF THE CALLANETICS SYSTEM ON THE FUNCTIONAL STATE OF ADOLESCENTS AGED 15-17 YEARS

*Mordvintseva U.A., student,
Finogenova N.V., PhD, Associate Professor, finogenovna@mail.ru,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The paper analyzes the influence of callanetics on the general functional state of preschool children aged 15-17 years. A positive effect on overall well-being was noted, and the advantages of callanetics over other types of exercises were described. The evidence and results of a study of the effect of callanetics on the physical condition of schoolgirls are presented.

Keywords: callanetics, physical education, teenagers.

Актуальность. Современные исследования свидетельствуют о снижении уровня физической активности и ухудшении показателей здоровья среди подростков. Долгое время, проводимое за компьютерами, гаджетами и в малоподвижных занятиях, приводит к гиподинамии, ослаблению мышечного корсета, нарушению осанки, увеличению риска развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и метаболических нарушений, таких как ожирение. В возрасте 15-17 лет организм подростка находится в стадии активного роста и развития, поэтому недостаток физической активности может оказать негативное влияние на формирование здорового организма и привести к проблемам со здоровьем в будущем [1,2,3].

В условиях школьной программы и занятости подростков, поиск эффективных и доступных методик физической активности является важной задачей. Калланетика, как система статических упражнений, имеет ряд преимуществ: не требует специального

оборудования, может выполняться в домашних условиях, не требует больших затрат времени и, при правильном выполнении, обеспечивает проработку глубоких мышц, улучшение осанки, гибкости и тонуса мышц.

Несмотря на свою популярность в прошлом, калланетика в настоящее время недостаточно распространена среди подростков, а информация о ее потенциальных выгодах часто носит разрозненный характер. Исследование влияния калланетики на функциональное состояние учащихся позволит расширить знания о ее эффективности и возможности использования в качестве средства физического воспитания и оздоровления.

Существующие исследования калланетики в основном ориентированы на взрослых людей. Изучение влияния калланетики именно на организм подростков 15-17 лет, учитывая особенности их физиологического и психоэмоционального развития, позволит получить более точные данные об эффективности и безопасности данного метода физической активности для данной возрастной группы.

Для проведения исследования был составлен комплекс по системе Калланетика, состоящий из 8 различных упражнений:

1. «Пляж» - И. П.- сед, руки вперед, корпус поднят, левая(правая) нога вверх.
2. «Балка» - И. П.- сед, руки в стороны, корпус поднят, ноги подняты и согнуты в коленных суставах (угол 120 градусов).
3. «П» - И. П.- лежа на спине, голова не касается пола, руки вперед, ноги подняты и согнуты в коленных суставах (угол 120 градусов).
4. «Скручивание» - И. П.- лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях. Медленно поворачивать корпус и касаться ногами пола.
5. «Рыбка» - И. П.- лежа на животе, руки согнуты под голову, левая нога и туловище подняты.
6. «Змейка» - И. П.- сед на коленях с упором на ладони, таз посажен на пятки.
7. «Куст» - И. П.- сед, левая(правая) нога согнута, правая(левая) вверх, левая(правая) рука в сторону.
8. «Сон» - И. П.- сед ноги врозь, наклон вперед.

Каждое упражнение выполнялось 20 секунд, затем 5 секунд отдыха на смену исходного положения. Весь комплекс повторялся 2 раза с перерывом между подходами в 2 минуты. Время выполнения комплекса 8,5 минут.

Во время выполнения упражнения важно сохранять статическую позу и контролировать дыхание, не допуская паузы между вдохом и выдохом.

Во время отдыха проводилось измерение артериального давления и пульса при помощи мобильного приложения «Мониторинг сердечного ритма». Оно определяет малейшие изменения пульса на кончике пальца с помощью камеры смартфона, фиксируя фотоплетизмографические (PPG) сигналы для расчета ЧСС, а также анализирует вариабельность сердечного ритма.

Были использованы такие показатели как: частота сердечных сокращений, артериальное давление, LF, HF, SI (Стресс индекс Баевского)

SI - индекс напряжения регуляторных систем или индекс Баевского – он позволяет оценить вариабельность ритма сердца. Параметр характеризует состояние центров, регулирующих сердечно-сосудистую систему, т.е. как общее функциональное состояние организма, так и барорецепторный аппарат.

Опираясь на результаты исследования можно сделать выводы, что ЧСС уменьшилась незначительно, АД незначительно выросло, активность симпатической и парасимпатической нервной систем выросли относительно исходных. Но важно отметить, что после выполнения 2-го подхода показатель активности парасимпатической нервной системы вырос в 2,1 раза по отношению к показателю

активности симпатической нервной системы. Также показатель SI уменьшился в 1,2 раза.

Таблица – Изменение показателей функционального состояния подростков 15-17 лет при использовании упражнений системы калланетик

Момент измерения	ЧСС	Артериальное давление	LF*	HF*	SI*
До занятия	73	110/70	1489,85	1338,81	42,68
После 1-го подхода	77	133/80	1854,43	4249,44	46,27
После 2-го подхода	70	120/83	2876,67	6182,69	34,27

LF*- показатель активности симпатической нервной системы

HF*- показатель активности парасимпатической нервной системы

SI*- стресс индекс Баевского

Эти данные говорят нам о том, что гормональная активность организма увеличилась после выполнения комплекса и тем самым ускорила запуск восстановительных процессов в организме.

Таким образом, изучение влияния калланетики на функциональное состояние учащихся 15-17 лет представляет собой важную и актуальную задачу, направленную на поиск эффективных и доступных средств физического воспитания и оздоровления, способствующих формированию здорового образа жизни и улучшению показателей здоровья подрастающего поколения. Результаты исследования могут быть использованы для разработки практических рекомендаций по внедрению калланетики в школьную программу физического воспитания, программ дополнительного образования и для пропаганды здорового образа жизни среди подростков.

Библиографический список:

1. Здоровьесберегающие технологии в образовании детей дошкольного и школьного возраста: учебное пособие / составители М. В. Леньшина [и др.]. - Воронеж: ВГАС, 2023. – 56 с.
2. Основы здоровья и здорового образа жизни: учебное пособие / Л. Е. Деньгова, М. И. Евстигнеева, А. А. Марченко [и др.]. - Ставрополь: СтГМУ, 2021. — 80 с.
3. Активный образ жизни и здоровье студента : учебное пособие / Я. А. Гончарук, В. И. Бочарова, С. В. Гончарук, В. Л. Кондаков. - Белгород : НИУ БелГУ, 2023.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ СКОРОСТРЕЛЬНОСТИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЁРОВ ЧЕМПИОНАТА МИРА, ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ И КУБКА СОДРУЖЕСТВА ПО БИАТЛОНУ В СЕЗОНЕ 2024-2025 ГГ.

*Морозова А.А., студентка, morozova.9nastasia@gmail.com,
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,
Москва, Россия*

Статья посвящена сравнительному анализу параметров скорострельности биатлонистов в индивидуальной гонке с раздельного старта на международных и российских соревнованиях. Проведен анализ 7-ми протоколов аналитики стрельбы: 3

протокола этапов Кубка Мира (ЭКМ), 1 Чемпионата Мира (ЧМ), 2 Чемпионатов России (ЧР), 1 этап Кубка Содружества (ЭКС) по биатлону среди мужчин в сезоне 2024-2025. На основе результатов проведенного анализа были выявлены различия в стрелковых показателях между зарубежными и российскими биатлонистами в условиях отстранения, что составило в среднем 6,4с на рубежах лёжа и 3,6с на рубежах стоя между зарубежными и российскими биатлонистами.

Ключевые слова: биатлон, скорострельность, Олимпийские Игры, Кубок Мира, Чемпионат Мира, Кубок России, Чемпионат России, Кубок Содружества.

COMPARISON OF THE RATE OF FIRE OF HIGHLY QUALIFIED BIATHLETES IN THE RUSSIAN AND INTERNATIONAL ARENA

*Morozova A.A., student, morozova.9nastasia@gmail.com,
Russian University of Sport «GTSOLIFK»,
Moscow, Russia*

The article is devoted to a comparative analysis of the parameters of the rate of fire of biathletes in an individual race with a separate start at international and Russian competitions. The analysis of 7 shooting analytics protocols was carried out: 3 protocols of the World Cup (ECM), 1 World Cup (WCH), 2 Russian Championships (CR), 1 stage of the Commonwealth Cup (EX) in biathlon among men in the 2024-2025 season. Based on the results of the analysis, differences in shooting performance between foreign and Russian biathletes were revealed in the conditions of suspension, which averaged 6.4 seconds at prone positions and 3.6 seconds at standing positions between foreign and Russian biathletes.

Keywords: biathlon, rate of fire, Olympic Games, World Cup, World Cup, Russian Cup, Russian Championship, Commonwealth Cup.

Введение. Биатлон – это лыжная гонка на равнинных лыжах с оружием в сочетании с остановками для стрельбы по мишеням на специально оборудованном стрельбище – огневом рубеже [2].

В последние годы биатлон стал не только популярным среди зрителей, но и предметом глубоких научных исследований, направленных на оптимизацию тренировочного процесса и повышение результатов спортсменов. В связи с отстранением российских биатлонистов в 2022 г. от международных соревнований, актуальность изучения динамики стрелковых характеристик у высококвалифицированных спортсменов становится особенно значимой.

Успешность тренировочного и в последующем соревновательного процессов спортсмена в биатлоне во многом определяется надежностью его стрельбы. Однако, как показывают результаты российских биатлонистов на крупнейших мировых соревнованиях, надежность именно этого компонента биатлона для наших спортсменов желательна на более высоком уровне [3].

Итоговый результат в биатлоне состоит из времени прохождения заданной дистанции, времени нахождения на рубеже, включая ведение стрельбы по биатлонным установкам, а также добавленного штрафного времени или штрафных кругов за каждый промах. Поскольку отставания от лидера на дистанции могут составлять несколько секунд, быстрая стрельба даёт возможность сократить отставание от соперников, увеличить отрыв от преследователей, если соперники допускают ошибки на огневом рубеже или выполняют серию из пяти выстрелов за большее время.

Повысить результат в биатлоне только за счёт скорости передвижения на лыжах крайне затруднительно. Лимитирующие факторы: относительно короткая дистанция, резкая смена ритма и характера деятельности, остановки для ведения стрельбы и др. Поэтому резерв мастерства следует искать в дальнейшем совершенствовании скорострельности и точности ведения стрельбы [1].

Цель исследования – выявить параметры скорострельности победителей и призёров Чемпионата мира-2025 г. по биатлону, Чемпионата России и Кубка Содружества в сезоне 2024-2025 гг. с целью сравнения этих параметров в условиях отстранения российских спортсменов от международных соревнований.

Методы исследования: Анализ научно-методической литературы, анализ протоколов спортивных соревнований, математико-статистические методы обработки полученных данных.

Методика. Для реализации поставленной цели были проанализированы календари ЧМ и этапов ЭКМ, Всероссийских соревнований (ЧР и ЭКМ) и ЭКС в сезоне 2024-2025 г. и проанализированы протоколы аналитики стрельбы индивидуальных гонок в сезоне 2024-2025 г.

Результаты исследования. В настоящее время стремительно развивающийся такой вид спорта как биатлон представлен 12 дисциплинами в программах Олимпийских зимних играх (ОЗИ), ЧМ, ЭКМ (Таблица 1).

Таблица 1. – Международные дисциплины по биатлону

Вид соревнования	Дистанция мужчины (км)	Дистанция женщины (км)	Кол-во кругов	Последовательность стрельбы; 5 патронов на рубеже, +3 запасных в эстафетах	Штраф за каждый промах
Индивидуальная гонка	20	15	5	Лёжа – Стоя – Лёжа – Стоя	1 минута
Короткая индивидуальная гонка	15	12,5	5	Лёжа – Стоя – Лёжа – Стоя	45 секунд
Масс-старт (30 человек)	15	12,5	5	Лёжа – Лёжа – Стоя – Стоя	150 м
Масс-старт (60 человек)	15	12	6	Лёжа – Лёжа – Стоя – Стоя	150 м
Гонка преследования	12,5	10	5	Лёжа – Лёжа – Стоя – Стоя	150 м
Спринт	10	7,5	3	Лёжа – Стоя	150 м
Эстафета	7,5	6	3	Лёжа – Стоя	150 м
Смешанная эстафета	6	6	3	Лёжа – Стоя	150 м
Одиночная смешенная эстафета (1, 3 этап)	6	6	4	Лёжа – Стоя + Лёжа – Стоя	75 м
Одиночная смешенная эстафета (2,4 этап)	7,5	7,5	5	Лёжа – Стоя + Лёжа – Стоя	75 м
Суперспринт -Квалификация	4,5	4,5	3	Лёжа – Стоя	75 м
Суперспринт - Финал	7,5	7,5	5	Лёжа – Стоя – Лёжа – Стоя	75м

Индивидуальная гонка – гонка с отдельным стартом через 30 секунд на дистанции 15 км у женщин и 20 км у мужчин свободным стилем с 4-мя огневыми рубежами на которых производится стрельба в последовательности из положения: «лёжа», «стоя», «лёжа», «стоя». В этой дисциплине штраф начисляется за каждый промах в стрельбе по мишеням в виде штрафного времени – 1 минута.

На современном этапе развития биатлона на основе требований Международного Олимпийского Комитета (МОК) и Международного союза биатлонистов (IBU) современная программа ОЗИ и ЧМ представлена не всеми 12-ю дисциплинами, которые проводятся в рамках ЭКМ, а только 6-ю на ОЗИ и 7-ю на ЧМ (табл. 2).

Таблица 2. – Программа Олимпийских зимних играх (ОЗИ) и Чемпионата Мира по биатлону

Программа ОЗИ-2022 г.		Программа ЧМ-2025 г.	
Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины
Смешанная эстафета 4х6 км (1-2 этапы)	Смешанная эстафета 4х6 км (3-4 этапы)	Смешанная эстафета 4х6 км (1-2 этапы)	Смешанная эстафета 4х6 км (3-4 этапы)
Индивидуальная гонка 15 км	Индивидуальная гонка 20 км	Индивидуальная гонка 15 км	Индивидуальная гонка 20 км
Спринт 7,5 км	Спринт 10 км	Спринт 7,5 км	Спринт 10 км
Гонка преследования 10 км	Гонка преследования 12,5 км	Гонка преследования 10 км	Гонка преследования 12,5 км
Эстафета 4х6 км	Эстафета 4х7,5 км	Эстафета 4х6 км	Эстафета 4х7,5 км
Масс-старт 12,5 км	Масс-старт 15 км	Масс-старт 12,5 км	Масс-старт 15 км
		Одиночная смешанная эстафета 4х1,5 км (1 и 3 этапы)	Одиночная смешанная эстафета 4х1,5 км (2 и 4 этапы)

Было проведено 32 старта на ЭКМ, 7 стартов ЧМ. Из которых только 3 индивидуальные гонки в рамках ЭКМ, и 1 индивидуальная гонка на ЧМ, что составляет только 9 % и 14 % соответственно (табл. 3).

Таблица 3. – Официальный календарь ЭКМ и ЧМ 2024-2025 спортивного сезона.

<i>Дата</i>	<i>Дисциплина</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Категория соревнования</i>	<i>Дата</i>	<i>Дисциплина</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Категория соревнования</i>
30.11.24	SR	Kontiolahti	Кубок Мира	24.01.25	10 SP	Antholz-anterselva	Кубок Мира
30.11.24	MR			25.01.25	4х7,5 RL		
01.12.24	4х7,5 RL			26.01.25	12,5 PU		
03.12.24	15 IN			12.02.25	MR	Lenzerheide	Чемпионат Мира
06.12.24	10 SP	Hochfilzen	Кубок Мира	15.02.25	10 SP		
08.12.24	15 MS			16.02.25	12,5 PU		
13.12.24	10 SP			19.02.25	20 IN		
14.12.24	12,5 PU	Annecy-le grand bornand	Кубок Мира	20.02.25	SR	Nove mesto na morave	Кубок Мира
15.12.24	4х7,5 RL			22.02.25	4X7,5 RL		
19.12.24	10 SP			23.02.25	15 MS		
21.12.24	12,5 PU			06.03.25	10 SP		
22.12.24	15 MS	Oberhof	Кубок Мира	08.03.25	12,5 PU		
0.01.25	10 SP			09.03.25	4х7,5 RL		

11.01.25	12,5 PU			13.03.25	15 IN	Pokljuka	Кубок Мира
12.01.25	SR			15.03.25	15 MS		
12.01.25	MR			16.03.25	SR		
24.01.25	20 IN	Ruhpolding	Кубок Мира	16.03.25	MR	Oslo holmenkollen	Кубок Мира
25.01.25	4x7,5 RL			21.03.25	10 SP		
26.01.25	15 MS			22.03.25	12,5 PU		
				23.03.25	15 MS		

Примечание: SP – Спринт; IN – Индивидуальная гонка; PU – Гонка преследования; MR – Масс-старт; SR – Одиночная смешенная эстафета; MR – Смешенная эстафета; RL – Эстафета.

В Таблице 4 представлен календарь Всероссийских соревнований, который состоит из 17 стартов ЭКР, 11 стартов ЧР из которых 2 индивидуальные гонки. Доля индивидуальных гонок в ЧР составила 18%.

Таблица 4. – Официальный календарь Всероссийских соревнований 2024-2025 спортивного сезона

<i>Дата</i>	<i>Дисциплина</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Категория соревнования</i>
29.11.24	10км Спринт	г.Ханты-Мансийск	Кубок России 1 этап
30.11.24	Эстафета - Смешанная (1 ж х 6 км + 1 м х 7,5 км)		
01.12.24	Эстафета - Смешанная (2 ж х 6 км + 2 м х 7,5 км)		
06.12.24	10кмСпринт	г.Ханты-Мансийск	Кубок России 2 этап
07.12.24	12,5 км Гонка преследования		
08.12.24	15км Масс-старт - большой		
12.12.24	20 км Индивидуальная гонка	г.Ижевск	Чемпионат России
14.12.24	10кмСпринт		Кубок России 3 этап
15.12.24	12.5 км Гонка преследования		
10.01.25	10кмСпринт	г.Рязань	Кубок России 4 этап
11.01.25	7,5кмГонка преследования		
12.01.25	Суперспринт 4,5 км Мужчины - Квалификация		
12.01.25	Суперспринт 5 км Мужчины - Финал		
23.01.25	20кмИндивидуальная гонка	д.Демино	Чемпионат России
25.01.25	10 км Спринт		Кубок России 5 этап
26.01.25	15 км Масс-старт - большой		
07.03.25	10 км Спринт	г.Златоуст	Кубок России 6 этап - финал
08.03.25	12,5 км Гонка преследования		
09.03.25	15 км Масс-старт - большой		
13.03.25	Суперспринт 4,5 км - Квалификация	г.Тюмень	Чемпионат России
13.03.25	Суперспринт 7,5 км - Финал		
15.03.25	Эстафета - Смешанная (1 ж х 6 км + 1 м х 7,5 км)		
16.03.25	Эстафета - Смешанная (2 ж х 6 км + 2 м х 7,5 км)		
19.03.25	15 км Масс-старт - большой	с.Уват	Чемпионат России
26.03.25	10 км Спринт	г.Ханты-Мансийск	Чемпионат России
27.03.25	12,5 км Гонка преследования		
29.03.25	4X7,5 Эстафета		
30.03.25	15кмМасс-старт		

В Таблице 5 представлено 17 гонок, из них 1 индивидуальная гонка, что составляет 6%. Доля индивидуальных гонок в сезоне зарубежных и российских биатлонистов существенно мала, что говорит о сложности этой дисциплины в силу самой протяжённой дистанции и наибольшего штрафа за промах.

Таблица 5. – Официальный календарь Кубка Содружества 2024-2025 спортивного сезона

<i>Дата</i>	<i>Дисциплина</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Категория соревнования</i>
22.11.24	10км Спринт	г.Ханты-Мансийск	Кубок Содружества
23.11.24	12,5км Гонка преследования		
24.11.24	15км Масс-старт		
20.12.24	10 км Спринт	г.Чайковский	Кубок Содружества
21.12.24	12,5км Гонка преследования		
22.12.24	15 км Масс-старт		
17.01.25	10 км Спринт	д.Дёмино	Кубок Содружества
18.01.25	12,5 км Гонка преследования		
19.01.25	15км Масс-старт		
15.02.25	10 км Спринт	г.Раубичи (Белорусия)	Кубок Содружества
16.02.25	12,5км Гонка преследования		
18.02.25	15 км Индивидуальная гонка		
20.02.25	Эстафета - Смешанная (1 ж х 6 км + 1 м х 7,5 км)		
22.02.25	Эстафета - Смешанная (2 ж х 6 км + 2 м х 6 км)		
23.02.25	15км Масс-старт		
04.04.25	10км Спринт	Мурманск	Кубок Содружества
06.04.25	Одиночная эстафета (м + м)		

Каждый выстрел приобретает существенную значимость, из-за чего нарастает психологическое напряжение спортсмена во время стрельбы. В случае одинаковой точности стрельбы спортсменами, показывающими одинаковое время на дистанции, скорость и стабильность выполнения серии выстрелов может быть решающим фактором, влияющим на итоговый результат.

В ходе исследования были выявлены модельные характеристики победителей и призёров в индивидуальных гонках сезона 2024-2025 и средние показатели отдельно на зарубежных и внутренних российских соревнованиях в целях сравнения времени, затрачиваемого биатлонистами на стрельбу и отдельные её параметры.

Для анализа использовались данные о среднем времени пребывания на одном огневом рубеже, время отдельно до первого выстрела, промежутки между последующими выстрелами. Также было подсчитано стандартное отклонение для всех величин, по которому можно судить о величине разброса показателей скорострельности от старта к старту.

Анализ скорострельности позволил выявить существенные различия во времени, затрачиваемом на всю стрельбу и отдельно на каждый выстрел между спортсменами на международной арене и российских стартах.

Были выведены средние показатели скорострельности на четырёх рубежах индивидуальной гонки победителя ЧМ-2025 Eric Perrot (Франция) и победителя ЧР-2025 Саида Каримулла Халили (Россия), что представлено в таблице 6. Они имеют существенные различия, каждый из показателей отличается в пользу победителя Кубка Мира, наиболее существенные различия наблюдаются на рубежах стоя, которое составило в среднем 6,7 с на каждом огневом рубеже. На рубежах лёжа оно составило 4,8 с.

Таблица 6. – Модельные характеристики скорострельности стрельбы лидеров Чемпионата Мира (ЧМ) и Чемпионата России (ЧР) 2024-2025

	<i>Стрельба из положения лёжа</i>			<i>Стрельба из положения стоя</i>		
	Чемпионат мира	Чемпионат России	$\Delta\pm$, с	Чемпионат мира	Чемпионат России	$\Delta\pm$, с
	Е. Perrot	С. Халили		Е. Perrot	С. Халили	
Времяобщее, с	28,3	33,1	4,8	23,4	30,1	6,7
1-й выстрел, с	17,5	18,7	1,3	13,9	15,0	1,1
2-й выстрел, с	2,0	2,8	0,9	1,8	2,5	0,7
3-й выстрел, с	2,0	3,0	1,0	2,3	2,6	0,4
4-й выстрел, с	1,9	2,9	1,0	1,7	2,6	0,9
5-й выстрел, с	2,3	2,9	0,6	1,7	4,1	2,5

Анализ средних параметров скорострельности на всех индивидуальных гонках сезона 2024-2025г также показал, что российские спортсмены выполняют серию из пяти выстрелов на каждом рубеже значительно медленнее, теряя в среднем 6,4 с на рубежах стоя и 3,6 с на рубежах лёжа (табл. 7).

Данные, полученные расчётом стандартного отклонения по каждому параметру показывают наибольшую величину разброса значений у российских спортсменов, что говорит о постоянной изменчивости модели стрельбы у биатлонистов и рознящихся показателей скорострельности от старта к старту.

Таблица 7. – Средние показатели скорострельности победителей и призёров на Кубке Мира (КМ) и Всероссийских соревнований (ВС), Кубка Содружества (КС) за сезон 2024-2025

	<i>Стрельба из положения лёжа</i>			<i>Стрельба из положения стоя</i>		
	Кубок мира	ВС и КС	$\Delta\pm$, с	Кубок мира	ВС и КС	$\Delta\pm$, с
Время общее, с	29,5 $\pm$ 2,7	33,1 $\pm$ 5,2	3,6	23,7 $\pm$ 2,9	30,1 $\pm$ 4,5	6,4
1-й выстрел, с	16,6 $\pm$ 1,7	18,0 $\pm$ 1,7	1,4	12,7 $\pm$ 2,4	14,5 $\pm$ 3,3	1,7
2-й выстрел, с	2,6 $\pm$ 0,4	3,1 $\pm$ 0,8	0,5	2,1 $\pm$ 0,5	2,7 $\pm$ 1,1	0,6
3-й выстрел, с	2,6 $\pm$ 0,7	2,9 $\pm$ 0,8	0,3	2,2 $\pm$ 0,6	2,5 $\pm$ 0,5	0,3
4-й выстрел, с	2,6 $\pm$ 0,6	2,7 $\pm$ 2,9	0,1	2,0 $\pm$ 0,8	3,4 $\pm$ 0,6	1,4
5-й выстрел, с	2,6 $\pm$ 0,6	3,1 $\pm$ 3,5	0,5	2,2 $\pm$ 0,3	4,0 $\pm$ 1,5	1,8

Выводы. В ходе исследования были выявлены существенные отличия в скорострельности между спортсменами на международной и российской арене. Существенный проигрыш только на огневых рубежах без учёта промахов может составлять около 16 с за гонку с четырьмя рубежамипо возвращению на международную арену, что является существенным отставанием в гонках и может лишить спортсменов медалей. Полученные данные могут быть использованы в подготовке спортивных школ и секций.

Библиографический список:

1. Алтухова Е.В. Совершенствование скорострельности у биатлонистов // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – №37.
2. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов Л – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.

Тамбовский, А.Н. Некоторые проблемные аспекты техники стрельбы в биатлоне / А.Н. Тамбовский, Д.А. Губанов // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы III Всеросс. науч.-практ. конф. – Омск : [б. и.], 2013. – С. 129-136.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ 18-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

*Насырова Т.Ш., к.п.н., старший преподаватель, t.nasyrova@spbu.ru
Рамазанова Д.Р., магистрант, st085161@student.spbu.ru,
Измаилова Н.Р., магистрант, st134185@student.spbu.ru
Цымбал Е.А., магистрант, st086767@student.spbu.ru
Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург, Россия*

Статья посвящена исследованию психофизиологического статуса юношей-волейболистов в возрасте 18–20 лет с целью понимания их функционального состояния, возможностей и степени адаптации к физическим нагрузкам. Авторами предложен комплекс специальных упражнений для оптимизации психофизиологического статуса волейболистов на учебно-тренировочных занятиях. Для диагностики психофизиологического статуса были подобраны 4 теста на оценку физической работоспособности, когнитивных функций и эмоционального состояния. Доказано положительное влияние разработанного и примененного комплекса специальных упражнений на психофизиологический статус волейболистов в возрасте 18-20 лет.

Ключевые слова: волейбол, комплекс специальных упражнений, педагогический эксперимент, психофизиологические тесты, психофизиологический статус, студенты, функциональное состояние

CHARACTERISTICS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATUS OF STUDENTS 18-20 YEARS OLD PRACTICING VOLLEYBALL

*Nasyrova T.S., PhD, senior lecturer, t.nasyrova@spbu.ru,
Ramazanova D.R., Master's degree student, st085161@student.spbu.ru,
Izmailova N.R., Master's degree student, st134185@student.spbu.ru,
Tsymbal E.A., Master student, st086767@student.spbu.ru
Saint Petersburg State University,
Saint Petersburg, Russia*

The article is devoted to the study of the psychophysiological status of male volleyball players aged 18-20 years in order to understand their functional state, capabilities and degree of adaptation to physical exertion. The authors proposed a set of special exercises to optimize the psychophysiological status of volleyball players in training sessions. To diagnose the psychophysiological status, 4 tests were selected to assess physical performance, cognitive functions and emotional state. The positive effect of the developed and applied complex of special exercises on the psychophysiological status of volleyball players aged 18-20 years has been proved.

Keywords: a set of special exercises, functional state, pedagogical experiment, psychophysiological status, psychophysiological tests, students, volleyball

Введение

Каждый вид спорта способствует развитию различных аспектов психики спортсмена, таких как восприятие, внимание, память, мышление, воображение, эмоции и морально-волевые качества.

Функциональное состояние человека служит прогностическим показателем оценки его работоспособности. Спортивная деятельность оказывает комплексное воздействие на функционирование практически всех систем организма человека. В этот процесс вовлечены центральная нервная система, отвечающая за волевые механизмы, вегетативная система с участием эмоций и др. В результате такой интенсивной работы происходит изменение состояния не только отдельных систем, но и всего организма в целом.

Долговременный тренировочный процесс сопровождается значительными изменениями нейродинамических характеристик и трансформацией психофизиологического состояния организма спортсмена, которое рассматривается как способ обеспечения высших психических функций [1].

Волейбол – это динамичная игра, которая имеет свои специфические особенности, предъявляя высокие требования к нервной системе спортсменов. Одной из ключевых особенностей волейбола, отличающей его от других спортивных игр, является его непрерывность. В отличие, например, от футбола или баскетбола, в которых допускаются игровые паузы, в волейболе игрок имеет десятые доли секунды на ответные действия, не имея возможности по правилам игры остановиться и поддержать мяч.

Волейбол требует высокого уровня зрительного восприятия, так как практически все действия основаны на визуальной оценке ситуации. Зрительный анализатор играет ключевую роль в восприятии положения и перемещения игроков, а также траектории мяча. Умение прогнозировать характер развития игровых событий объединяет ключевые характеристики сенсорных систем и центральной нервной системы в процессе восприятия и обработки первичной информации, а также влияет на скорость и качество выполнения отдельных двигательных действий.

Актуальность

Одним из современных направлений исследований в спорте является изучение психофизиологических особенностей спортсменов. Актуальность широкого внедрения методов оценки психофизиологического состояния обусловлена необходимостью заботы о здоровье и повышении работоспособности спортсменов, что возможно только благодаря наличию объективной и оперативной информации о психофизиологическом состоянии. Эффективность адаптации волейболистов к физическим нагрузкам зависит в большей степени от комплекса индивидуальных психофизиологических характеристик, которые определяются как количественными, так и качественными параметрами их психосоматического состояния.

Цель исследования -изучение особенностей психофизиологического потенциала волейболистов 18-20 лет, разработка и применение комплекса специальных упражнений для оптимизации их психофизиологического статуса.

Методы исследования

При проведении исследования были использованы: анализ научно-методической литературы, диагностика психофизиологического статуса, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования

Исследовательская работа проводилась в спортивном зале Санкт-Петербургского государственного университета по адресу: г. Санкт-Петербург, Университетская набережная, д. 7-9-11, игровой зал №1. Период исследования – с

октября 2024 г. по март 2025 г. В исследовании принимали участие студенты - юноши, обучающиеся на различных факультетах СПбГУ, занимающиеся в секции по волейболу, общей численностью 18 человек (контрольная группа – 9 человек, экспериментальная группа – 9 человек). Психофизиологическое тестирование контрольной и экспериментальной групп проводилось дважды - на начальном и на заключительном этапах исследования. Для диагностики психофизиологического статуса были подобраны 4 теста на оценку физической работоспособности, когнитивных функций и эмоционального состояния:

1. Определение общей физической работоспособности по показателям анаэробных возможностей организма с использованием теста Р. Маргария;
2. Определение устойчивости реакции, уровня функциональных возможностей и других показателей функционального состояния ЦНС по статистическим параметрам распределения времени простой зрительно-моторной реакции (методика Т. Д. Лоскутовой);
3. Теппинг-тест;
4. Тест-опросник «Когнитивные ошибки в спорте» А. Ю. Гиринской.

Тест №1. Определение общей физической работоспособности по показателям анаэробных возможностей организма с использованием теста Р. Маргария.

В этом тесте максимальная анаэробная мощность определяется временем, затрачиваемым на бег вверх по лестнице с максимальной скоростью. Длина лестницы подбирается таким образом, чтобы время бега составляло приблизительно 5-6 с, наклон - более 30°. Для выполнения задания испытуемый располагается на расстоянии 1-2 м от начала лестницы и по команде с максимальной скоростью забегает вверх по лестнице. Измеряется время бега по лестнице с точностью до одной сотой секунды. По формуле рассчитывается мощность выполненной работы или максимальная анаэробная мощность [3].

Тест №2. Определение устойчивости реакции, уровня функциональных возможностей и других показателей функционального состояния ЦНС по статистическим параметрам распределения времени простой зрительно-моторной реакции (методика Т. Д. Лоскутовой).

Данная методика используется для исследования функционального состояния ЦНС человека по вариационной кривой времени двигательной реакции. Перед началом работы испытуемого следует проинструктировать. В ответ на появление светового сигнала испытуемый должен как можно быстрее нажать на кнопку. Световые сигналы в количестве 30 повторений подаются с различными интервалами. При этом регистрируется время двигательной реакции, затем осуществляется построение вариационной кривой, определяется стабильность корковых реакций по показателю устойчивости реакций (УР) и показатель уровня функциональных возможностей (УФВ) [3].

Тест №3. Теппинг-тест.

С помощью теппинг-теста определяется тип нервной системы и характер работоспособности испытуемого. Испытуемый по готовности как можно чаще нажимает на кнопку хроноскопа в течение 60 с (измерения ведутся 12 раз с 5-ти секундным интервалом) сначала правой, затем левой рукой. Полученные в результате варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на 5 типов: выпуклый (сильный), ровный (средний), нисходящий (слабый), промежуточный (средне-слабый), вогнутый [3].

Тест №4. Опросник «Когнитивные ошибки в спорте» А. Ю. Гиринской.

Тест-опросник предназначен для оценки частоты совершения спортсменами когнитивных ошибок, степени их осознанности, ситуативности (во время тренировок

или соревнований) и контроля (метакогнитивной активности). Анализируемые показатели: «Ситуативность», «Осознанность», «Контроль». Степень своего согласия с предложенными утверждениями испытуемый должен выразить с помощью пятибалльной шкалы (от 0 до 4 баллов). Затем подсчитывается количество баллов по каждой шкале и по опроснику в целом [2].

После начального тестирования, позволившего выявить исходный уровень показателей психофизиологического статуса у контрольной и экспериментальной групп, был проведен педагогический эксперимент.

Разработанный комплекс специальных упражнений использовался на учебно-тренировочных занятиях с экспериментальной группой два раза в неделю.

Специальные упражнения, вошедшие в разработанный нами комплекс, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Комплекс специальных упражнений для экспериментальной группы

№ п/п	Название упражнения	Методические указания
Беговые упражнения		
1	Бег со старта из различных положений	Содержание упражнения можно изменить введением различных исходных положений, из которых будут стартовать занимающиеся. Некоторые исходные положения для старта: сед, присед, лежа на спине, лежа на животе и т.д.
2	Бег с низкого старта по сигналу	Преподаватель проверяет правильность принятия стартового положения занимающимися и устраняет ошибки.
3	Бег по кругу со сменой направления по сигналу	Смена направления осуществляется только по установленному сигналу преподавателя.
4	Бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью	Нужно постепенно увеличивать длительность подъёма и количество повторений.
5	Комбинированный бег	Упражнение предполагает сочетание различных действий.
Упражнения с теннисными мячами		
1	Бросок мяча вверх перед собой, присед (касание руками пола) с последующей ловлей мяча одной\двумя руками	При выполнении упражнения важно следить за правильной техникой выполнения броска, работой кистей рук и пальцев.
2	Метание двух мячей в стену с ловлей после отскока	Необходимо одновременно бросить оба мяча в стену. Для усложнения игры можно постепенно увеличивать расстояние.
3	Метание теннисного мяча в цель	Нужно представить траекторию полёта мяча, дышать спокойно и ровно.

4	Метание теннисного мяча на дальность	После броска важно удерживать равновесие. Для этого выполняется перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
5	Жонглирование двумя и более мячами одной и двумя руками	Не следует подбрасывать мяч слишком высоко или слишком далеко. Количество мячей можно постепенно увеличивать.
Упражнения с волейбольными мячами		
1	«Зеркальное» выполнение упражнений (блокирование, имитация защиты и др.) через сетку (в парах)	Занимающиеся стоят лицом друг к другу. Важно следить за партнёром и выполнять все движения синхронно.
2	Бросок мяча двумя руками через сетку в прыжке, с указанием преподавателем зоны броска в момент замаха	Взгляд должен быть направлен на мяч и на сетку. Все движения должны выполняться как единое целое, без пауз. Необходимо внимательно следить за указаниями преподавателя.
3	Передача мяча над собой сверху/снизу в процессе движения междурасставленными на спортивной площадке предметами (тумбами, скамейками и т.п.)	Занимающиеся выстраиваются в две колонны на лицевой линии волейбольной площадки. Задача заключается в выполнении передачи мяча двумя руками сверху/снизу в ходьбе до противоположной лицевой линии, не потеряв мяч и не задев посторонние предметы.
4	Прием мяча снизу/сверху после кувырка вперед/назад	После кувырка нужно быстро сориентироваться в пространстве, определить направление мяча.
5	Приём мяча снизу/сверху после отскока от стены (в парах)	Занимающиеся располагаются в затылок друг другу лицом к стене. Первый игрок выполняет верхнюю подачу, а второй – прием мяча снизу/сверху после отскока от стены. Через условленное время игроки меняются местами.

На заключительном этапе исследования была проведена повторная диагностика психофизиологического статуса студентов контрольной и экспериментальной групп с использованием тех же тестов, что и на начальном этапе исследования.

Полученные данные были обработаны с целью определения среднего значения тестов в начале и в конце эксперимента, а также для вычисления темпов прироста показателей.

Выводы

1. Изучение и анализ научно-методической литературы по теме исследования показали, что психофизиологический статус является сложным понятием, объединяющим психологические и физиологические аспекты организма человека. Учитывая, что центральная нервная система (ЦНС) играет ключевую роль в управлении и регулировании психофизиологического состояния человека, важно

понимать, что она непостоянна и динамично меняется в процессе любой деятельности, включая и те изменения, которые происходят в результате многолетних тренировок. Все это подтверждает, что психофизиологическое состояние играет ключевую роль в достижении спортивных успехов и должно оцениваться только через спортивные достижения и во взаимосвязи с ними.

Основными средствами оптимизации психофизиологического статуса в волейболе являются различные упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями, быстрым переключением внимания с одного объекта на другой и т.д.

2. Эффективность разработанного авторами комплекса специальных упражнений подтвердилась положительной динамикой результатов экспериментальной группы, превосходством результатов конечного тестирования над показателями исходного тестирования. Прирост показателей по тесту №1 «Определение общей физической работоспособности по показателям анаэробных возможностей организма с использованием теста Р. Маргария» составил 8%. В тесте №3 «Теппинг-тест» и №4 «Тест-опросник «Когнитивные ошибки в спорте» А. Ю. Гиринской» результаты улучшились на 7% и 9% соответственно. Наибольший прирост показателей выявлен по тесту №2 «Определение устойчивости реакции, уровня функциональных возможностей и других показателей функционального состояния ЦНС по статистическим параметрам распределения времени простой зрительно-моторной реакции (методика Т. Д. Лоскутовой)», где результат улучшился на 12%. Показатели студентов, занимающихся в контрольной группе, не подверглись существенным изменениям после проведения итогового тестирования.

Таким образом, результаты проведенных тестов по окончании эксперимента подтверждают, что разработанный комплекс специальных упражнений для оптимизации психофизиологического статуса студентов 18-20 лет, занимающихся волейболом на учебно-тренировочных занятиях, доказал свою эффективность на практике.

Библиографический список:

1. Ланская О.В. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта. – 2017 – 167-179 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://novainfo.ru/article/10279>
2. Рогалева, Л. Н. Психодиагностика в спорте : учебное пособие / Л. Н. Рогалева, Ю. А. Дубинкина ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2022 - 84 с.
3. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека: учеб. пособие для вузов физической культуры / под общ. ред. А.С. Солодкова; НГУ им. П.Ф. Лесгафта. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2011. - 200 с.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НОВЫХ СПОРТИВНО-ТАНЦЕВАЛЬНЫХ КЛУБОВ ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

*Недбайлова В.Д., магистрант, st076288@student.spbu.ru
Виноградов Д.С., магистрант, st133980@student.spbu.ru
Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург, Россия*

В статье представлены перспективы развития новых спортивно-танцевальных клубов по акробатическому рок-н-роллу - виду спорта, который является довольно

молодым и перспективным. В настоящее время данный вид спорта очень популярен в России, в Санкт-Петербурге в частности. Этот спорт привлекает детей всех возрастов, которые занимаются в спортивно-танцевальных клубах и детско-юношеских спортивных школах. Особое внимание уделяется взаимодействию клубов с образовательными учреждениями, что способствует популяризации и развитию акробатического рок-н-ролла среди детей дошкольного и школьного возрастов.

Ключевые слова: дети дошкольного и школьного возрастов, новые клубы Санкт-Петербурга по акробатическому рок-н-роллу, перспективы развития, подготовка спортсменов, популяризация вида спорта.

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF NEWSPORTS AND DANCECLUBSACROBATICROCKANDROLLINST. PETERSBURG

NedbaylovaV.D., Master's degree student, st076288@student.spbu.ru

VinogradovD.S., Master's degree student, st133980@student.spbu.ru

*SaintPetersburgStateUniversity,
SaintPetersburg, Russia*

Thearticlepresents the prospects for the development of newsports and danceclubsinacrobaticrock and roll, asportthatisquiteyoungandpromising.Currently, thissport is verypopularinRussia,inSt.Petersburginparticular.This sportattractschildren of allageswhoparticipateinsports and danceclubsandyouthsportsschools.Specialattention is paid to the interaction of clubswitheducationalinstitutions,whichcontributes to the popularizationanddevelopment of acrobaticrock and rollamongpreschoolandschool-age children.

Keywords: preschoolandschool-age children,newacrobaticrock and rollclubs in St.Petersburg,developmentprospects,athletes' training,popularization of the sport.

В последние годы Санкт-Петербург стал центром динамичного развития акробатического рок-н-ролла. Программы для различных возрастных категорий и уровней подготовки спортсменов в спортивно-танцевальных клубах, а также спортивные соревнования от городского до международного уровня способствуют вовлечению большого количества детей разного возраста и формированию сообщества единомышленников, что является важным фактором в популяризации этого вида спорта. Кроме того, активное сотрудничество спортивных клубов с образовательными учреждениями создает дополнительные возможности для интеграции физической культуры и спорта в школьную и вузовскую систему образования.

Акробатический рок-н-ролл является молодой спортивной и учебной дисциплиной. В настоящее время этот вид спорта очень популярен как в России, так и в мире [2].

Развитие новых спортивных клубов, специализирующихся на этом виде спорта, наблюдается на фоне растущего интереса к акробатическому рок-н-роллу и указывает на позитивную динамику в развитии данного направления. В Санкт-Петербурге, известном своими культурными традициями и богатой историей танцевального искусства, наблюдается заметное увеличение количества спортивно-танцевальных клубов, посвящённых данному виду спорта. Большинство руководителей новых клубов по акробатическому рок-н-роллу в Санкт-Петербурге сами являются спортсменами в прошлом с высокими достижениями и званиями. Благодаря этому, они активно используют новые методики тренировки, основанные на актуальных правилах соревнований, собственном опыте и знаниях о правилах построения учебно-

тренировочных занятий для детей разного возраста. Молодые специалисты внедряют в соревновательные программы спортсменов элементы хореографии, разных стилей современных и классических танцев, акробатики, гимнастики и других видов спорта. Это позволяет не только улучшить физическую подготовку спортсменов, но и развить их художественные и сценические навыки, научить различным танцевальным направлениям. Важным аспектом является также интеграция теории и практики, когда участники клубов имеют возможность изучать в теории и практически отрабатывать основные элементы и движения техники акробатического рок-н-ролла, а затем выступать на соревнованиях и достигать высоких результатов.

Социальные факторы, влияющие на развитие подобных спортивных клубов, также играют большую роль. Участие в таких коллективах зачастую предоставляет детям и подросткам возможность находить единомышленников, развивать социальные навыки, заводить новых друзей и формировать спортивные команды с самого детства. В условиях быстроменяющейся городской среды, где подростки часто ищут место для самовыражения, клубы по акробатическому рок-н-роллу становятся пространствами, способствующими созданию дружеских взаимоотношений, общих целей, стремлений и достижений.

Однако, существует проблема современного развития молодых спортивно-танцевальных клубов по акробатическому рок-н-роллу на уровне соревнований. Она заключается в том, что молодым клубам может быть трудно встроиться в уже устоявшуюся систему спортивных соревнований (фестивалей и турниров), где присутствуют более опытные участники. Это связано с тем, что спортивная федерация часто сосредоточена на поддержке и результатах крупных, известных и лидирующих клубов в Санкт-Петербурге, что затрудняет соревновательный процесс для юных спортсменов из новых спортивно-танцевальных клубов.

При этом рост конкуренции происходит на каждом новом соревновании [1]. Спортсменов, желающих показать свои навыки и умения в разных дисциплинах, становится больше, но привычная система судейства городских соревнований построена так, что у начинающих нет возможности попасть хотя бы в финал (лучшие 6-7 участников в возрастной дисциплине) при том, что эти спортсмены участвуют в соревнованиях на протяжении года.

Одной из возможных стратегий улучшения ситуации может стать создание программ поддержки для новых клубов, включающих организационную, методическую помощь и менторство со стороны более опытных клубов и тренеров. Это позволит молодым тренерам и спортсменам не только повысить свои шансы на успешное участие в соревнованиях, но и вовремя отслеживать текущие изменения в актуальных правилах соревнований, интегрироваться в сообщество лидирующих клубов акробатического рок-н-ролла. Это, в свою очередь, будет способствовать развитию данного вида спорта на более высоком уровне. Также, по мере роста популярности акробатического рок-н-ролла, молодые клубы начинают сталкиваться с необходимостью постоянно обучать новых сотрудников, что требует времени, терпения, методической работы и финансовых затрат. Это может негативно сказаться на результатах клуба, выступающего на текущих соревнованиях.

Помимо того, что грамотная работа спортивных клубов помогает развивать спортивные навыки у спортсменов с ранних лет, формируя у детей дисциплину и уверенность в себе, так ещё и способствует организации спортивных соревнований, фестивалей и мастер-классов. Это, в свою очередь, позволяет детям и молодёжи активно участвовать в культурных событиях Санкт-Петербурга и популяризации стиля жизни, связанного со спортом и активным отдыхом. Устойчивый интерес занимающихся, поддержка со стороны государства, Всероссийской и региональной

федераций, частных организаций и секций создают благоприятные условия для дальнейшего роста и популяризации этого уникального вида спорта в нашем регионе. Эти тенденции не только укрепляют позиции акробатического рок-н-ролла как одного из видов досуга, имеющих свою стилистику, культуру, сценические и эстетические особенности, но и способствуют созданию здорового и активного общества среди детей, подростков и их родителей.

Библиографический список:

1. Подлесных В.Д., Тарасенко А.А. Перспективы развития акробатического рок-н-ролла в условиях вынужденной изоляции российского спорта. Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2024. № 14. С. 192-194.
2. Терехина Р.Н., Медведева Е.Н., Крючек Е.С., Терехин В.С. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Система функционирования акробатического рок-н-ролла в России, 2014. № 10 (116). С. 132-134.

**АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ
СТУДЕНТОК РАНХиГС К СДАЧЕ НОРМ ВФСК ГТО VII СТУПЕНИ**

Осипова¹ Е.А., к.п.н., katerina123@inbox.ru

Бахнова² Т.В., к.п.н., доцент, bachnova-1970@mail.ru

*¹Волгоградский институт управления - филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации,
Волгоград, Россия*

*²Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В данной статье рассматриваются результаты анкетирования студенток первого курса юридического и экономического факультетов Волгоградского института управления - филиала ФГБОУ ВО "Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации", которое показывает уровень сформированности у них мотивации к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»). Кроме того, в статье приводятся результаты выполнения этими же студентками нормативов ВФСК «ГТО» VII ступени, которые показывают уровень их физической подготовленности. В конце статьи делается вывод о необходимости продолжения работы по повышению уровня мотивации к подготовке и выполнению нормативов ВФСК «ГТО» и формированию потребности в систематических занятиях физической культурой у студенческой молодежи.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», нормативы, физическая культура, физические качества, физическая подготовка.

PHYSICAL FITNESS LEVEL ANALYSIS FEMALE STUDENTS OF RANHIGSTO PASS THE STANDARDS OF THE VFSKTRP OF THE VII STAGE

Osipova¹ E.A., PhD, katerina123@inbox.ru

Bahnova² T.V., PhD, associate professor, bahnova-1970@mail.ru

¹Volgograd Institute of Management is a branch of the Russian Presidential Academy
of National Economy and Public Administration,
Volgograd, Russia

²Volgograd state Academy of physical education,
Volgograd, Russia

This article examines the results of a survey of first-year female students of the Law and Economics Faculties of the Volgograd Institute of Management, a branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, which shows the level of motivation they have to perform the All-Russian Physical Education and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (VFSKTRP). In addition, the article presents the results of the fulfillment by these students of the standards of the VFSKTRP of the VII stage, which show the level of their physical fitness. At the end of the article, it is concluded that it is necessary to continue working to increase the level of motivation for the preparation and implementation of the standards of the VFSKTRP and to create the need for systematic physical education among students.

Keywords: All-Russian physical education and sports complex "Ready for work and defense", standards, physical education, physical qualities, physical fitness.

Актуальность. В 2014 году президент Российской Федерации В.В. Путин утвердил «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»)), главной целью которого является увеличение продолжительности жизни, формирование у населения осознанных потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни [1]. С этого времени ведется системная работа по внедрению комплекса ВФСК «ГТО» в различные структурные подразделения системы образования и популяризации массового спорта. Такая работа ведется и на кафедре физической и специальной подготовки Волгоградского института управления - филиала ФГБОУ ВО "Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации" (РАНХиГС), где ежегодно проводятся соревнования по сдаче нормативов комплекса ГТО, в котором принимают участие будущие абитуриенты, студенты и преподаватели данного вуза.

Укрепление здоровья, формирование привычек здорового образа жизни и регулярных занятий физической культурой всегда было приоритетным направлением развития населения нашей страны, именно комплекс ГТО и его повсеместная реализация видится Минспорту России основным инструментом и локомотивом выполнения стратегической задачи по укреплению здоровья населения, повышению уровня его физической подготовленности посредством занятий физической культурой и спортом [1].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» охватывает практически все возрастные группы населения, от 6 до 70 лет и старше, но внедрение его именно в студенческом возрасте, на наш взгляд, имеет более широкие перспективы.

Систематизация процесса подготовки к сдаче норм ГТО, основанная на здоровьесформирующем подходе, позволит воспитать гармонично развитую личность,

способную и готовую нести ответственность за личное благополучие и благополучие общества. У детей и подростков зачастую отсутствует ценность в развитии своего физического здоровья, и на наш, взгляд популяризация комплекса ВФСК ГТО может выступить стимулом для повышения интереса к своему здоровью, и возрождению моды на физическое совершенство. Привлечение студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО позволяет не только улучшить физическую подготовленность, укрепить здоровье, повысить самооценку, но и воспитать социально значимые качества личности необходимые в будущей трудовой и профессиональной деятельности [2, 3].

Цель исследования – определить готовность студенток первого курса РАНХиГС к выполнению испытаний ВФСК ГТО VII ступени.

Задачи исследования:

- установить степень мотивации первокурсниц к сдаче нормативов ГТО;
- определить тесты ГТО VII ступени, вызывающие затруднения у студенток.

Результаты исследования. Исследование проводилось со студентками 1 курса юридического и экономического факультетов ВИУ РАНХиГС, очной формы обучения, основной медицинской группы. В тестировании приняли участие 134 студентки.

Для оценки мотивации студенток к сдаче нормативов в начале учебного года было проведено анкетирование, которое показало, что желание получить значок ГТО имеет только 38,4% опрошенных, из них 10,36% уже имеют опыт сдачи нормативов ГТО. Не уверенны, что смогут выполнить требуемые нормативы 20,53%, нет желания сдавать ГТО у 30,8%, и возможно примут участие в сдаче нормативов в следующем году 10,27%.

Основными факторами, по которым студентки не желают сдавать нормативы ГТО являются:

- 1 - отсутствие достаточного уровня тренированности,
- 2 - нет интереса или отсутствие свободного времени,
- 3 - отсутствие дополнительных стимулов при выполнении норм ГТО,
- 4 - не уверенны в сдаче одного или нескольких из необходимых нормативов.

Для оценки физических качеств нами проведен мониторинг физической подготовки с использованием тестов 7 ступени комплекса ГТО в конце первого семестра обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (таблица 1).

Полученные результаты показали, что наибольшие трудности в выполнении нормативов ГТО у девушек возникли в выполнении тестов на выносливость (беговая дистанция 2000 м, не смогли выполнить нормативы 38,80%), скоростные и скоростно-силовые качества (бег 60 метров и прыжок в длину, не смогли выполнить нормативы 26,64% и 19,40% соответственно).

С наименьшими трудностями девушки столкнулись при выполнении нормативов «поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине» (не выполнили 2,23%), «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «наклон вперед из положения «стоя с прямыми ногами на полу» (не выполнили 8,95% и 4,47% соответственно).

Обобщая вышеизложенное, можно сделать вывод, что 82 студентки показали достаточный уровень физической подготовленности, что позволяет получить им знаки отличия различной степени, однако 52 девушки показали недостаточный уровень готовности и не смогли выполнить испытания даже на бронзовый значок, что свидетельствует о низком развитии их физических качеств.

Таблица 1–Тестирование физической подготовленности студенток на основе выполнения норм ГТО VII ступени

	Золотой значок		Серебряный значок		Бронзовый значок		Не выполнил
	Норматив	выполнил	Норматив	выполнил	Норматив	выполнил	
Бег 2000 метров (мин)	9.40	11,19%	11.05	20,89 %	12.20	29,10%	38,80 %
Бег 60 метров (сек)	9,20	8,95%	9,90	20,72 %	10,70	42,9%	26,64 %
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	188	27,61%	173	32,08 %	167	20,89%	19,40 %
Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз мин)	45	55,97%	37	26,86 %	31	19,40%	2,23%
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	17	41,04%	12	29,10 %	8	13,43%	8,95%
Наклон вперед из положения «стоя с прямыми ногами на полу» или на гимнастической скамье (см)	+16	63,43%	+9	20,89 %	+7	11,19%	4,47%

Таким образом, важно отметить, что необходимо мотивировать студенток к сдаче норм ГТО, повышать значимость их участия в данных мероприятиях, а также вести работу по формированию потребности в систематических занятиях физической культурой, обучать методике самостоятельной подготовки и развитию основных физических качеств, необходимых для получения значка ГТО.

Библиографический список:

1. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: утв. постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 (ред. от 17.01.2023 г.). Доступ из электронного фонда правовых и нормативно-технических документов.
2. Гильфанова Е.К., Федорова М.Ю., Шарова О.Ю. Исследование динамики готовности студенток к сдаче нормативов ВФСК ГТО // Преподаватель XXI век. 2021. № 4. Часть 1. С. 248-256.

3. Маринина А.Е. ГТО как система физического воспитания на современном этапе / А.Е. Маринина, А.Ф. Сафиянова, Т.Н. Кочеткова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы VIII Международной научно-практической конференции. – Красноярск, 2018. – С. 308-310

АНАЛИЗ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ВЫПОЛНЕНИИ НОРМ ГТО

Осипова Е.А., к.п.н., katerina123@inbox.ru

Прилепова Е.С., студент, , prkaterinca@gmail.com

*Волгоградский институт управления - филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации,
Волгоград, Россия*

В статье проанализированы вопросы, сопряженные с выполнением нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО) студентами, осваивающими юридические специальности. Наряду с осмыслением социального значения, рассмотрением нормативно-правовой базы и оценкой современного состояния вовлеченности в программу ГТО, акцентируется внимание на территориальных особенностях реализации комплекса. Проводится сравнительное исследование разнообразных подходов к организации физического воспитания будущих юристов, применяемых как в России, так и за ее пределами. Особый акцент сделан на формировании комплексных стратегий, направленных на повышение заинтересованности и мотива, а также взаимосвязь с формированием зрелой правовой культуры и активной гражданской позиции.

Ключевые слова: ГТО, юридические специальности, физическая подготовка, нормативно-правовое регулирование, студенты, правосознание, социально-правовые аспекты, физическое воспитание, региональные отличия.

ANALYSIS OF THE INVOLVEMENT OF LAW STUDENTS SPECIALTIES IN THE PERFORMANCE OF TRP STANDARDS

Osipova E. A., PhD, katerina123@inbox.ru

Prilepova E.S., student, prkaterinca@gmail.com

*Volgograd Institute of Management is a branch of the Russian Presidential Academy
of National Economy and Public Administration,
Volgograd, Russia*

The article analyzes the issues related to the implementation of the standards of the All-Russian Physical Education and Sports Complex “Ready for Labor and Defense” (TRP) by students studying law. Along with an understanding of the social significance, a review of the regulatory framework and an assessment of the current state of involvement in the TRP program, attention is focused on the territorial features of the complex's implementation. A comparative study of various approaches to the organization of physical education of future lawyers, used both in Russia and abroad, is conducted. Special emphasis is placed on the formation of comprehensive strategies aimed at increasing interest and motivation, interconnection with the formation of a mature legal education and an active civic position.

Keywords: TRP, legal specialties, physical training, legal regulation, students, legal awareness, socio-legal aspects, physical education, regional differences.

Актуальность. В условиях динамично меняющегося мира, предъявляющего повышенные требования к профессиональным компетенциям выпускников юридических вузов, физическая подготовка выходит за рамки простого поддержания здоровья и становится неотъемлемым элементом конкурентоспособности. Способность к длительной концентрации внимания, устойчивость к стрессу, высокая работоспособность, умение быстро принимать решения в экстремальных ситуациях – все эти качества формируются не только во время лекционных занятий и самостоятельной работы студентов с материалов, написания научных статей и других научных работ, но и на спортивных площадках. Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО) [1] является своевременным ответом на вызовы времени и мощным стимулом для приобщения молодежи к здоровому образу жизни.

Цель исследования – оценить уровень вовлеченности студентов юридических специальностей в сдачу нормативов комплекса ГТО.

Задачи исследования:

- изучить и проанализировать ряд литературных источников по выбранной теме
- выявить особенности сдачи нормативов ГТО в зависимости от специфики регионов;
- определить основные факторы, влияющие на вовлеченность будущих юристов в сдачу норм комплекса ГТО.

Результаты исследования.

Для будущих юристов, которым предстоит стоять на страже закона и справедливости, физическая подготовка имеет особое значение. Помимо очевидных преимуществ для здоровья, она способствует развитию дисциплины, целеустремленности, умения работать в команде – качеств, необходимых для успешной карьеры в правоохранительных органах, адвокатуре или органах юстиции. “Безупречное знание законов, помноженное на отличную физическую форму, создает непобедимое сочетание, позволяющее юристу эффективно защищать права и свободы граждан, отстаивать интересы государства” [2]. Кроме того, активное участие в спортивных мероприятиях, в том числе в сдаче нормативов ГТО, способствует формированию высокого уровня правосознания и чувства гражданской ответственности, что крайне важно для укрепления законности и правопорядка в обществе.

К сожалению, статистика свидетельствует о недостаточно высокой вовлеченности студентов-юристов в сдачу нормативов ГТО. Причины этого кроются как в объективных трудностях (высокая учебная нагрузка, недостаток времени), так и в субъективных факторах (недостаточная мотивация, низкая физическая подготовка и вследствие этого неготовность студентов к выполнению нормативов ГТО).

Теперь перейдем к рассмотрению одного из наиболее важных вопросов-нормативно-правовой базы, задачам и целям комплекса ГТО.

Фундаментом правового регулирования сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации выступают Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” [3], устанавливающий общие принципы организации и развития физической культуры и спорта в стране, и Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)”, давший начало возрождению комплекса ГТО как программной и нормативной основы системы физического воспитания населения. Указанные документы не только очерчивают контуры государственной политики в данной сфере, но и формулируют ключевые цели,

задачи и принципы реализации комплекса ГТО, такие как: создание стимулов для ведения здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности населения, укрепление здоровья нации собственными программами, направленными на популяризацию ГТО и создание условий для сдачи нормативов, а также учитывать исторические и культурные традиции и социально-экономические особенности территорий.

Эта гибкость в подходе к реализации программы ГТО позволяет адаптировать её к специфическим условиям каждого региона, обеспечивая тем самым её большую эффективность и привлекательность для населения. Например, в Республике Саха (Якутия), известной своими суровыми климатическими условиями и богатым культурным наследием, программа ГТО интегрирована с национальными видами спорта, такими как северное многоборье, что позволяет не только повысить уровень физической подготовленности населения, но и сохранить и популяризировать традиционные виды спорта. В свою очередь, в Краснодарском крае, благоприятные климатические условия способствуют развитию летних видов спорта и активному вовлечению молодежи в пляжные

В современных подходах к физическому воспитанию студентов юридических специальностей отчетливо прослеживается тенденция к дифференциации и индивидуализации образовательных программ, направленная на максимальный учет личных интересов, физических возможностей и состояния здоровья каждого студента. Это означает отход от унифицированных программ, ориентированных на достижение общих показателей, и переход к разработке индивидуальных траекторий физического развития, учитывающих специфику будущей профессиональной деятельности юриста.

Данная тенденция обусловлена рядом факторов. Во-первых, признанием многогранности профессиональных задач, стоящих перед современным юристом, и, следовательно, необходимостью развития у него не только общих физических качеств, но и специфических навыков, необходимых для успешной работы в конкретной сфере юриспруденции. Например, для будущих следователей и сотрудников правоохранительных органов приоритетное значение имеет развитие выносливости, силы, быстроты реакции и навыков самообороны, в то время как для юрисконсультов и адвокатов более важна общая физическая подготовка, направленная на поддержание здоровья и работоспособности, а также развитие навыков стрессоустойчивости и концентрации внимания.

Во-вторых, индивидуализация программ физического воспитания учитывает различия в физической подготовленности студентов, их интересы и предпочтения в выборе видов спорта и форм двигательной активности. Это позволяет повысить мотивацию студентов к занятиям спортом и физической культурой, сделать процесс обучения более интересным и увлекательным, а также снизить риск травм и переутомления. Индивидуализация также подразумевает учет состояния здоровья каждого студента, наличие хронических заболеваний и других противопоказаний к занятиям определенными видами спорта.

В-третьих, все большее внимание уделяется интеграции физического воспитания с профессиональными компетенциями будущих юристов. Это означает, что в процессе занятий физической культурой и спортом студенты не только развивают физические качества, но и приобретают навыки, необходимые для успешной работы в юридической сфере, такие как умение работать в команде, принимать быстрые решения в экстремальных ситуациях, преодолевать трудности и достигать поставленных целей. Например, участие в спортивных соревнованиях позволяет студентам развивать лидерские качества, научиться взаимодействовать с другими членами команды, принимать ответственность за результат и проявлять настойчивость в достижении

победы. Занятия единоборствами развивают навыки самообороны, необходимые для защиты себя и других в экстремальных ситуациях, а также повышают уверенность в себе и способность контролировать свои эмоции позволяет не только повысить уровень физической подготовленности студентов, но и сформировать у них качества, необходимые для успешной карьеры в юридической сфере.

В заключении хотелось бы уделить особое внимание социально-правовым факторам, определяющим уровень вовлеченности студентов-юристов в сдачу нормативов ГТО.

Уровень вовлеченности студентов-юристов в сдачу нормативов ГТО определяется сложным взаимодействием социально-правовых факторов, среди которых наиболее значимыми являются:

Состояние правосознания и правовой культуры студентов.

Студенты, обладающие высоким уровнем правосознания, осознают важность соблюдения законодательства, в том числе в сфере физической культуры и спорта, и проявляют большую готовность к участию в мероприятиях, направленных на укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни.

Степень сформированности чувства гражданской ответственности.

Студенты, активно участвующие в общественной жизни, проявляющие интерес к проблемам общества и стремящиеся к внесению вклада в его развитие, более охотно откликаются на призывы к участию в спортивных мероприятиях, рассматривая это как возможность проявить свою гражданскую позицию и внести свой вклад в укрепление обороноспособности страны.

Материальное положение студентов и их семей.

Недостаточный уровень доходов может ограничивать возможности студентов для занятий спортом, приобретения спортивной одежды и инвентаря, посещения спортивных секций и клубов, что, в свою очередь, снижает их интерес к участию в сдаче нормативов ГТО.

Информационная обеспеченность и осведомленность о программе ГТО.

Недостаточная информация о целях, задачах, преимуществах и порядке проведения мероприятий по сдаче нормативов ГТО может приводить к снижению интереса студентов к участию в программе.

Успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) студентами, осваивающими юридические специальности, представляет собой не просто формальное подтверждение соответствия определенным физическим стандартам, а является важным этапом на пути к становлению компетентного, социально ответственного и физически развитого профессионала, востребованного в современном обществе.

Прежде всего, успешная сдача нормативов, способность выдерживать интенсивный ритм работы, и хорошая физическая форма позволяют юристу эффективно справляться с профессиональными задачами, избегать переутомления и сохранять ясность ума в течение длительного времени.

Кроме того, выполнение нормативов ГТО способствует формированию у студентов таких важных качеств, как дисциплина, целеустремленность, настойчивость и умение преодолевать трудности. Эти качества не только помогают в учебе и профессиональной деятельности, но и играют важную роль в формировании сильной личности, способной добиваться успеха в любых начинаниях. Процесс подготовки к сдаче ГТО требует от студента самоорганизации, планирования времени, регулярных тренировок и умения ставить перед собой цели и достигать их. Это воспитывает волю, укрепляет характер и формирует навыки, необходимые для преодоления любых препятствий на жизненном пути.

Таким образом, успешное выполнение нормативов комплекса ГТО студентами юридических специальностей – это комплексный процесс, направленный на формирование всесторонне развитого специалиста, обладающего не только глубокими знаниями в области права, но и крепким здоровьем, высокими моральными качествами и активной гражданской позицией. Это вклад в будущее юридического сообщества и в развитие сильной и процветающей России. Стимулирование сдачи нормативов ГТО для студентов-юристов способствует укреплению не только их физического здоровья, но и моральных принципов, что в конечном итоге приведет к формированию более ответственных, честных и квалифицированных профессионалов, способных внести значительный вклад в развитие правовой системы страны.

Библиографический список:

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)” // Собрание законодательства РФ. 2014. N 13. Ст. 145.
2. Иванов П.П. Физическая культура в профессиональной подготовке юриста // Вестник юридического института. 2020. N 2. С. 56-62.
3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” // Собрание законодательства РФ. 2007. N 50. Ст. 6242.
4. Петров А.А. ГТО как инструмент формирования патриотизма и гражданской ответственности // Спорт в высшей школе. 2018. N 4. С. 102-108.
5. Сидорова Е.В. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузе // Современные проблемы науки и образования. 2017. N 5. С. 89-95.
6. Кузнецов И.И. Организация процесса сдачи ГТО в вузе: проблемы и пути решения // Физическая культура и спорт в системе образования. 2019. N 3. С. 115-121.

К ВОПРОСУ ОБ УТОЧНЕНИИ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ» В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

*Панин Д.С., аспирант, prekparser@yandex.ru
Бахнова Т.В., к.п.н., доцент, bachnova-1970@mail.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

В данной статье уточняется сущность понятия «физическое воспитание», приводятся определения данного понятия, которые существовали еще в XIX веке и сравниваются с современной трактовкой. Анализируя современную трактовку понятия «физическое воспитание», авторы приводят современное понимание данного феномена, который представляет собой целенаправленный процесс, способствующий физическому совершенствованию, улучшению показателей физических способностей, функциональных возможностей организма занимающихся, а также развитию его личностных качеств. Далее авторы акцентируют внимание на важности структурирования данного понятия для более глубокого понимания его роли в процессе подготовки студентов вузов к сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также повышении общего уровня здоровья и формировании физической культуры личности студентов в целом.

Ключевые слова: всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», студенты, физического воспитания, физические качества, физическая культура, физическая подготовка.

TO THE ISSUE OF CLARIFICATION OF THE CONCEPT OF “PHYSICAL EDUCATION” IN THE PROCESS OF PREPARING STUDENTS TO PASS THE “READY FOR LABOR AND DEFENSE” STANDARDS

*Panin D.S., PhD student, prekparser@yandex.ru
Bahnova T. V., PhD, associate professor, baxnova-1970@mail.ru
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

This article clarifies the essence of the concept of “physical education”, provides definitions of this concept that existed back in the XIX century and compares it with the modern interpretation. Analyzing the modern interpretation of the concept of “physical education”, the authors provide a modern understanding of this phenomenon, which is a purposeful process that promotes physical improvement, improvement of physical abilities, functional capabilities of the organism of students, development of their personal qualities. Further, the authors focus on the importance of structuring this concept for a deeper understanding of its role in the process of preparing university students to pass the standards of the complex “Ready for Labor and Defense” (GTO), as well as improving the general level of health and the formation of physical education of students in general.

Keywords: All-Russian physical education and sports complex "Ready for work and defense", students, physical education, physical qualities, physical education, physical fitness.

Введение. Важность терминологии в сфере физической культуры и спорта не может быть переоценена. Корректное использование специализированных терминов обеспечивает однозначность коммуникации между профессионалами, спортсменами и тренерами. Это, в свою очередь, способствует более глубокому пониманию методик тренировок, процессов восстановления и физического развития [3].

Терминология служит основой для систематизации знаний, упрощает обмен информацией и позволяет избежать недоразумений [1].

Точная терминология имеет критическое значение в научных исследованиях. Неправильное употребление терминов может привести к некорректным выводам и, следовательно, к неэффективным рекомендациям для спортсменов. В конечном итоге, тщательно отобранные слова помогают продвигать физическую культуру и спорт как научную дисциплину, улучшая качество подготовки и достижения в спортивной сфере. Таким образом, работа над точностью терминологии является важнейшей задачей для всех участников учебного или спортивного процесса, поскольку позволяет обеспечить однозначность и понимание учебного материала или изучаемой проблемы, способствует более эффективному обучению и является основой для научного подхода к обучению [2].

Важно учитывать, что стандартные термины способствуют созданию единого информационного пространства среди специалистов. Это позволяет наладить более эффективное сотрудничество между различными дисциплинами и направлениями, объединяя усилия тренеров, педагогов и исследователей. Взаимопонимание и единообразие в использовании терминологии могут значительно повысить эффективность учебного процесса по физической культуре и результатов тренировок.

С учетом растущей роли социальных сетей и онлайн-платформ в продвижении спорта, важно, чтобы специалисты не только знали правильную терминологию, но и умели адаптировать ее для широкой аудитории. Эффективная коммуникация с любителями физической культуры и начинающими спортсменами позволит

нивелировать пробелы в знаниях о физической культуре и спорте, а также повысить их популярность.

В конечном итоге, аккуратность в использовании терминов играет важную роль в создании положительного имиджа физической культуры и спорта в общественном сознании. Когда профессионалы говорят на одном языке, это создает атмосферу доверия и уважения. Обществу будет легче воспринимать новые идеи и изменения в вопросах физического воспитания и спортивных подходах, если они подаются в четкой и понятной форме. Это, в свою очередь, ведет к большому интересу и участию в занятиях физической культурой и спортом [3].

Кроме того, установление единой терминологии играет важную роль в повышении качества образования в области физической культуры и спорта. Профессионалы, применяющие точные термины, помогают студентам и спортсменам лучше понять глубину и особенности этой дисциплины. Это, в свою очередь, создает условия для более эффективного обучения и развития профессиональных навыков. По этой причине в учебных заведениях и на семинарах необходимо уделять внимание точному определению терминов и их применения в реальных условиях.

Важно также отметить, что с развитием науки и технологий в сфере физической культуры и спорта появляются новые термины и концепции. Профессионалы должны быть готовы адаптировать свою речь и подходы к новым реалиям, что требует постоянного обучения и саморазвития. Это поможет не только улучшить взаимодействие внутри профессионального сообщества, но и сделать спорт более доступным и понятным для широкой аудитории.

Несмотря на значительное развитие науки о физической культуре и спорте за последние годы, проблема осознания сущности физического воспитания продолжает оставаться актуальной и в настоящее время. Уровень этого осознания варьируется от поверхностного до глубокого и научного понимания. Поэтому одной из главных задач нашего исследования является более точное определение сущности и содержания физического воспитания в процессе подготовки студентов к сдаче нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».

Цель исследования. Цель данной работы заключается в анализе и уточнении понятия «физическое воспитание» в контексте подготовки студентов к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с акцентом на формирование целостного подхода к физическому развитию и социальной адаптации молодежи.

Результаты исследования и их обсуждение. Если рассматривать понятие «физическое воспитание» в его историческом аспекте, то его исследование началось еще в XIX веке с работ Спенсера и Демини. Эти ученые указывали на необходимость систематизации и рациональной организации процесса физического воспитания. На территории нашей страны эту же позицию занял и В.Е. Игнатьев, подчеркнувший важность научного подхода в организации физических упражнений. Мешала реализации неопределенность определения понятия физического воспитания, так как оно использовалось как понятный и популярный термин [4].

В 1906 году А.Д. Бутовский, подчеркивая разнообразие противоположных мнений среди ученых, выдвинул свое собственное определение физического воспитания, акцентируя внимание на важности социальной и гуманитарной базы, которая должна поддерживать нравственные аспекты и другие гуманитарные элементы, а не ограничиваться лишь применением научных и естественных знаний [4].

Проблема, затронутая Бутовским еще в начале прошлого столетия, сохраняется и в наши дни. В следствие субъективизации тех и иных понятий, со временем сформировались две школы, придерживающиеся различных точек зрения на понимание

сущности физического воспитания. Первая, так называемая «московская» школа, придерживается трактовки Ж. Демини и В.Е. Игнатьева, которая, в своей сути, приближена к понятию «физическая подготовка» или же «физическое развитие». Связано это с тем, что сущность данного понятия включает в себя акцентуацию на физических качествах и их развитии, что присуще «физическому развитию». Вторая, именуемая «питерской» школой, следует идеям А.Д. Бутовского, и трактуют понятие «физического воспитания», как физическую активность, опирающийся на мотивационный аспект, активно вовлекающий личность в данный процесс [4].

В настоящее время понятие «физическое воспитание» трактуется, как педагогический процесс, направленный на формирование и совершенствование физических качеств и способностей человека, а также на формирование у него ценного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни. Физическое воспитание осуществляется посредством практики физической активности, включая занятия спортом и упражнениями, что подразумевает целенаправленное влияние на организм человека для достижения его физического развития и улучшения физической формы. Физическое воспитание же, помимо развития физических качеств, ставит перед собой и другие задачи:

1. Физические упражнения и занятия спортом способствуют формированию нравственных и волевых характеристик личности, таких как смелость, решительность, настойчивость, упорство, дисциплина и способность работать в команде.

2. Формирование здорового образа жизни. Физическое воспитание прививает человеку навыки и привычки здорового образа жизни, формирует у него потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, закаливании, соблюдении режима дня и правильного питания.

3. Развитие познавательных способностей. Физические упражнения способствуют развитию внимания, памяти, мышления, пространственной ориентировки, координации движений.

4. Социализация человека. Физическое воспитание помогает человеку адаптироваться к социальной среде, налаживать отношения со сверстниками и взрослыми, работать в команде.

Следовательно, физическое воспитание имеет более комплексный и многогранный характер. Оно направлено не только на физическое совершенствование человека, но и на его всестороннее и гармоничное развитие.

При изучении физического воспитания в контексте подготовки студентов к сдаче нормативов комплекса ВФСК «Готов к труду и обороне» важно, прежде всего, придерживаться принципов систематичности и регулярности в занятиях физической культурой. Эти занятия должны включать разнообразные физические упражнения, сосредоточенные на развитии таких качеств, как сила, выносливость, гибкость, координация и быстрота.

Кроме того, следует уделять внимание индивидуальным особенностям каждого студента, учитывая его уровень физического здоровья, развитие и подготовленность. Это поможет создавать условия для постепенного увеличения нагрузки и регулярного контроля за положительной динамикой тренируемых качеств. В результате, такая подход не только повысит уровень физической подготовленности студентов, но и позволит сформировать у них стойкую мотивацию к постоянным занятиям физической культурой, спортом и ведению здорового образа жизни в целом.

Выводы. Обобщая вышеизложенное, можно говорить о том, что конкретизация понятия "физическое воспитание" в процессе подготовки студентов к сдаче нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" позволит разработать специализированные экспериментальные технологии, основанные на ясном понимании целей и задач

физической подготовки, что, в свою очередь, обеспечит более целенаправленный и эффективный подход к формированию у студенческой молодежи необходимых навыков физической подготовки, разработать научно обоснованные программы и методики физического воспитания для них, учитывающие их индивидуальные особенности и потребности в процессе занятий физической культурой и спортом, а также создать эффективные условия подготовки, способствующие успешной сдаче норм ГТО.

Библиографический список:

1. Симонова, К. Ю. Терминология как составляющая подготовки в сфере физической культуры и спорта / К. Ю. Симонова, Д. Е. Симонов // Актуальные вопросы организации волонтерской деятельности в рамках подготовки к Универсиаде 2019: лингвопереводческий, психолого-педагогический, организационно-управленческий и социальный аспекты: Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции студентов и молодых ученых, посвященной Универсиаде 2019 в г. Красноярске, Красноярск, 02–03 ноября 2017 года. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева", 2017. – С. 33-34.

2. Романов, В. П. Роль терминологии в теории и практике физической культуры и спорта / В. П. Романов, Н. В. Романова // Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики: Материалы II международной научно-практической конференции, Курган, 23 апреля 2015 года. – Курган: Курганский государственный университет, 2015. – С. 10-12.

3. Аганов, С. С. Развитие терминологии в сфере физической культуры России / С. С. Аганов // Современные тенденции развития физической культуры и спорта: Статьи Межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 12–14 января 2021 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2021. – С. 3-6.

4. Москвичев, Ю. Н. Проблема определения сущности физического воспитания в современной научной теории физической культуры и спорта: сущность и пути решения / Ю. Н. Москвичев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2024. – № 2(48). – С. 212-220.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

Пармузина¹ Ю.В., к.п.н, доцент uliyaparmuzina@mail.ru

Суслова¹ С.А., студент, sofasuslova@yandex.ru

Штода² М.Л., к.п.н., доцент, shtomale@yandex.ru

*¹Волгоградская государственная академия физической культуры,
г. Волгоград, Россия*

*²Национальный исследовательский ядерный университет МИФИ,
г. Москва, Россия,*

В данной статье рассматривается вопрос развития координационных способностей девочек, занимающихся фитнес-аэробикой. Фитнес-аэробика — это вид спорта, который сочетает элементы гимнастики, танцев и акробатики. Основные

характеристики фитнес-аэробики включают: физическую подготовку: спортсмены должны обладать хорошей физической формой, выносливостью и силой, чтобы выполнять сложные элементы; командную работу: фитнес-аэробика требует слаженной работы всей команды. Важную роль играет внешний вид участников, включая одежду, макияж и прическу; музыкальность; танцевальные элементы: танцевальные движения делают выступления более выразительными и привлекательными; психологическую поддержку. Этот вид спорта требует хорошей физической подготовки, координации и синхронности движений. Фитнес-аэробика относится к видам спорта технико-эстетической направленности, поэтому на всех этапах подготовки тренер ставит одной из главных задач развитие координационных способностей.

Ключевые слова: координационные способности, соревновательная композиция, развитие, вид спорта, девочки, фитнес-аэробика

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OLD GIRLS ENGAGED IN FITNESS AEROBICS

Parmuzina¹ Y.V., uliyaparmuzina@mail.ru

Suslova¹ S.A., student

Shtoda² M.L., PhD, Associate Professor, shtomale@yandex.ru ,

*¹Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

*²National Research Nuclear University MEPhI,
Moscow Russia,*

This article discusses the development of coordination skills girls involved in fitness aerobics. Fitness aerobics is a sport that combines elements of gymnastics, dancing and acrobatics. The main characteristics of fitness aerobics include: physical training: athletes must be in good physical shape, have endurance and strength to perform complex elements; teamwork: fitness aerobics requires coordinated work of the entire team. The appearance of the participants, including clothing, makeup and hairstyle, plays an important role; musicality; dance elements: dance movements make performances more expressive and attractive; psychological support. This sport requires good physical training, coordination and synchronicity of movements. Fitness aerobics is a sport with a technical and aesthetic focus, so at all stages of training, the coach sets the development of coordination skills as one of the main tasks.

Keywords: coordination skills, competitive composition, development, sport, girls, fitness-aerobica

Фитнес-аэробика — это сложнокоординационный вид спорта. Основу соревновательной композиции составляет набор определенных элементов: прыжки, отжимания, шпагаты, махи. Фитнес-аэробика, как вид спорта, известен в мире недавно.

Многие относятся к этому виду спорта скептически. Но нагрузки у спортсменов довольно серьезные, много элементов на растяжку и на координацию движений. В связи с этим цель нашей работы - разработать комплекс упражнений с использованием степ-платформы, направленный на развитие координационных способностей девочек, занимающихся фитнес-аэробикой [3].

Координационные способности являются одним из важных качеств спортсменов, который позволяет добиться успехов. Координационные способности — это совокупность физических качеств, которые позволяют спортсмену эффективно управлять своими движениями, сохранять равновесие и точно выполнять сложные двигательные задачи [2].

Эти способности играют важную роль во многих видах деятельности, включая спорт, танцы, и даже повседневную жизнь. Координационные способности включают в себя:

1. **Ловкость** — способность быстро и точно изменять движения в зависимости от меняющихся условий. Например, изменение направления бега или прыжка в последний момент.

2. **Равновесие** — умение поддерживать устойчивость тела в различных положениях. Это важно в гимнастике, фигурном катании и других видах спорта, где требуется баланс.

3. **Ориентация в пространстве** — способность точно оценивать положение своего тела относительно окружающих объектов. Это помогает избежать столкновений и падений.

4. **Реакция на сигналы** — быстрота и точность реакции на внешние стимулы, такие как звук, свет или движение соперника.

5. **Согласование движений** — умение согласовывать работу разных частей тела для выполнения сложных действий.

6. **Точность движений** — способность точно выполнять заданные движения.

Развитию координационных способностей способствуют регулярные тренировки, включающие разнообразные упражнения, такие как гимнастика, йога, танцы, спортивные игры и специально разработанные комплексы упражнений [1].

Мы разработали экспериментальный комплекс упражнений с использованием степ-платформы. Экспериментальный комплекс мы применяли в основной части учебно-тренировочного занятия. Продолжительность экспериментального комплекса 20 минут

Степ-платформа — это универсальное оборудование для развития координационных способностей у детей. Она позволяет разнообразить тренировки, сделать их интереснее и эффективнее. Ниже представлен приблизительный комплекс упражнений, который поможет улучшить ловкость, равновесие и координационные способности детей:

1. Нашагивание на степ-платформу

○ **Описание:** Ребенок встает перед платформой и поочередно поднимается на нее, ставя одну ногу на платформу, затем вторую. После этого спускается обратно.

○ **Зачем:** Улучшение координации и равновесия.

○ **Усложнение:** Добавить прыжки вверх после подъема обеих ног на платформу.

2. Прыжки через степ-платформу

○ **Описание:** Платформа лежит на полу. Ребенок прыгает через нее боком, касаясь пола обеими ногами одновременно.

○ **Зачем:** Развитие ловкости и прыгучести.

○ **Усложнение:** Увеличивать расстояние между прыжками или использовать две платформы подряд.

3. Шаги вокруг платформы

○ **Описание:** Ребенок стоит рядом с платформой и делает шаги вокруг нее, чередуя ноги.

○ **Зачем:** Тренировка координации и внимания.

○ **Усложнение:** Поднять платформу повыше, чтобы ребенок поднимал колени при каждом шаге.

4. Перешагивание через степ-платформу

○ **Описание:** Платформа установлена вертикально. Ребенок перешагивает через нее, поднимая колени высоко.

○ **Зачем:** Развитие координации и силы ног.

○ **Усложнение:** Увеличить высоту платформы или добавлять прыжки после каждого перешагивания.

5. Балансирование на степ-платформе
 - **Описание:** Ребенок встает на платформу и пытается удержать равновесие, стоя на одной ноге.
 - **Зачем:** Улучшение равновесия и устойчивости.
 - **Усложнение:** Закрывать глаза или поднимать руки над головой.
6. Прыжки на двух ногах
 - **Описание:** Ребенок становится перед платформой и прыгает на нее двумя ногами одновременно, затем возвращается назад.
 - **Зачем:** Развитие прыгучести и силы ног.
 - **Усложнение:** Прыгать дальше или выше, используя две платформы.
7. Танцевальные движения на степ-платформе
 - **Описание:** Под музыкальное сопровождение дети выполняют простые танцевальные движения на платформе, такие как шаги вперед-назад, в стороны.
 - **Зачем:** Развитие ритмичности и координации.
 - **Усложнение:** Добавлять новые движения или ускорять темп музыки.

Для подтверждения эффективности разработанного нами комплекса упражнений с использованием степ-платформы, мы провели педагогический эксперимент. В эксперименте принимали участие 10 девочек младшего школьного возраста.

Полученные данные представлены в таблице 1.

Из таблицы 1 мы можем увидеть, что по окончании педагогического эксперимента произошли достоверные изменения по всем исследуемым показателям ($p < 0,05$).

Таблица 1

Динамика исследуемых показателей координационной подготовленности девочек ($M \pm m$)

№	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	T	P
1.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами, сек.	$23,2 \pm 0,9$	$26,5 \pm 0,9$	3,12	$<0,05$
2.	Маятник бросок – цель, кол-во раз	$4,4 \pm 3,1$	$5,2 \pm 3,0$	2,47	$<0,05$
3.	Балансирование на гимнастической скамейке, сек.	$9,3 \pm 0,3$	$10,5 \pm 0,4$	2,97	$<0,05$

Выводы. Экспериментальный комплекс упражнений с использованием степ-платформы эффективен и может быть использован на учебно-тренировочных занятиях для развития координационных способностей.

Библиографический список:

1. Волков, Л.В. Спортивная подготовка младших школьников /Л.В.Волков// М.: 2010. — 388 с.
2. Дашиноорбоева, В.Д. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш.учеб. заведений /В.Д.Дашиноорбоева//Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2007. – 229 с.
3. Штода, М.Л. Определение содержания и структуры соревновательной деятельности в фитнес-аэробике/М.Л. Штода// Оптимизация учебно-тренировочного процесса: Тезисы докладов - Н. Новгород: 2006. - С. 24-26.

АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ПРОБЛЕМ РАЦИОНАЛЬНОГО СОЧЕТАНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ, БЕГОВОЙ И ВЕЛО-ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ТРИАТЛОНИСТОВ

*Петров Н.Ю., к.п.н., доцент, petrov-yu@mail.ru
Фатьянов И.А., д.п.н., доцент, проректор
по научно-исследовательской работе, run.rus.fi@mail.ru
Усков М.А., к.п.н. доцент, заведующий кафедрой, sportus5@mail.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В настоящем исследовании анализируются основные проблемы рационального сочетания плавательной, беговой и вело-подготовки в тренировочном процессе юных триатлонистов. В ходе анализа научно-методической литературы и результатов анкетирования спортсменов и тренеров по триатлону установлено, что к таким проблемам относятся: изменения в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «Триатлон», популярность среди специалистов-практиков осуществления начальной подготовки в плавание, с последующим переходом к комплексной подготовке, создание новой системы детских соревнований «Детская Лига», предполагающей участие в соревнованиях по таким дисциплинам как дуатлон, уже с пятилетнего возраста. Также, в статье приводятся основные пути решения, существующих проблем оптимального сочетания нагрузок различной направленности в детском триатлоне и ключевые направления дальнейших исследований в данном проблемном поле.

Ключевые слова: юные триатлонисты, этап начальной подготовки, рациональное сочетание плавательной, беговой и вело-подготовки.

ANALYSIS OF THE MAIN PROBLEMS OF A RATIONAL COMBINATION OF SWIMMING, RUNNING AND CYCLING TRAINING IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG TRIATHLETES

*Petrov N.Yu., PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor, petrov-yu@mail.ru
Fatyanov I.A., Grand PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor, Vice-Rector for
Scientific Research., run.rus.fi@mail.ru
Uskov M.A., PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor, Head of the
Department, sportus5@mail.ru
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

This study analyzes the main problems of a rational combination of swimming, running and cycling training in the training process of young triathletes. During the analysis of scientific and methodological literature and the results of a survey of athletes and triathlon coaches, it was found that such problems include: changes in the federal standard of sports training for the sport "Triathlon", the popularity among practitioners of initial training in swimming, followed by the transition to comprehensive training, the creation of a new system of children's competitions. "Children's League", which involves participation in competitions in such disciplines as duathlon, since the age of five. The article also provides the main ways to solve the existing problems of optimal combination of loads of various orientations in children's triathlon and key areas of further research in this problematic field.

Key words: young triathletes, the initial stage of training, a rational combination of swimming, running and cycling training.

Актуальность. В настоящее время, в российском триатлоне многолетняя подготовка в основном строится следующим образом: вначале юные спортсмены проходят начальную подготовку в плавании, а уже затем переходят к комплексной подготовке на этапе спортивной специализации. Современные же условия требуют разработки новых научных подходов к осуществлению тренировочного процесса юных триатлонистов, основанных на оптимальном сочетании плавательной, беговой и вело-подготовки.

Цель данного этапа исследования – выявить и проанализировать основные проблемы оптимального сочетания всех видов спортивной подготовки в тренировочном процессе юных триатлонистов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование и тестирование уровня физической подготовленности юных триатлонистов.

Обсуждение проблемы. Анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме [1-4], а также результаты анкетного опроса тренеров и спортсменов, специализирующихся в триатлоне, позволили определить основные проблемы, затрудняющие осуществление рационального сочетания плавательной, беговой и вело-подготовки в ходе тренировочного процесса юных триатлонистов:

- предыдущий федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Триатлон» (от 19 января 2018 года №30) устанавливал минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки 10 лет, что в свою очередь затрудняло осуществление комплексной подготовки до достижения данного возраста;

- в частности, в связи со сказанным выше, акцент в подготовке спортсменов, не достигших десятилетнего возраста, делался на плавание, с одной стороны данный подход позволял в оптимальные сроки формировать двигательный навык в данном компоненте подготовки, а с другой практически не затрагивал беговой и вело-компоненты подготовки триатлонистов;

- предыдущий тезис, также подтверждается проведенным тестированием уровня физической подготовленности юных спортсменов, только что перешедших на этап начальной специализации в триатлоне (n=24). Результаты тестов свидетельствуют о низком уровне беговой подготовленности, по сравнению с контрольными нормативами, рекомендуемыми для данного этапа спортивной подготовки.

- результаты анкетирования триатлонистов различного уровня и возраста, также показывают, что из 62 респондентов 84% спортсменов, прежде чем перейти на этап спортивной специализации, прошли подготовку в плавании;

- 75% опрошенных тренеров по триатлону из различных регионов нашей страны (n=8) считают, что вариант перехода к специализации в триатлоне из плавания является одним из наиболее эффективных;

- только 13% опрошенных специалистов считают, необходимым осуществлять комплексную подготовку на этапе начальной подготовки в триатлоне;

- как показывает практика разногласия по поводу сочетания различных видов подготовки в триатлоне, связаны с тем, что зачастую методики тренировки юных триатлонистов, основываются на ключевых позициях подготовки в видах спорта, являвшихся специализацией самого тренера.

- новый же федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Триатлон» (от 2 ноября 2022 года № 906) предполагает набор на этап начальной подготовки в триатлоне с 7 лет, чем вызывает необходимость разработки новых

подходов построения тренировочного процесса юных триатлонистов на основе рационального сочетания плавательной, беговой и вело-подготовки.

– запущенный с 2022 года в нашей стране проект «Детская Лига» и вообще предполагает участие в соревнованиях по упрощенным правилам уже с пятилетнего возраста.

Заключение. Все вышесказанное, свидетельствует о необходимости проведения дальнейших научных исследований, направленных на разработку целесообразной модели построения этапа начальной подготовки в триатлоне. Уже на данном этапе можно предположить, что организация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки в триатлоне будет эффективной, если:

- данный процесс будет строиться на основе комплексной подготовки с акцентированным формированием двигательного навыка в плавании;
- средства беговой подготовки будут использоваться в основном для повышения уровня технической и общей физической подготовленности;
- в велоподготовке акцент будет направлен на овладение элементарными техническими действиями.

К основным направлениям дальнейших исследований, на наш взгляд, следует отнести: определение рациональных вариантов соотношения объемов тренировочных нагрузок по основным видам спортивной подготовки в детском триатлоне; выявление оптимальных вариантов соотношения объемов специальной и общей физической подготовки юных спортсменов-триатлонистов, разработка методик тестирования различных сторон подготовленности юных триатлонистов, а также фонда тренировочных средств по различным компонентам подготовки.

Библиографический список:

1. Корягина, Ю.В. Анализ актуальных направлений исследований зарубежных специалистов в плавании и триатлоне (отчет о выполнении государственного задания) / Ю.В. Корягина, В.А. Аикин // Наука – практике: Физкультурное образование Сибири. – 2015. – № 2 (34). – С. 34-36.
2. Немцев, О.Б. Структура соревновательного результата у юных российских триатлетов / О.Б. Немцев [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 158-164.
3. Петров, Н.Ю. К вопросу о построении этапа начальной подготовки юных триатлонистов первого года обучения / Н.Ю. Петров, К.С. Ермакова, Е.Д. Шарманова // Подготовка спортивного резерва: передовые практики Содружества: сборник материалов I Международной научно-практической конференции (23 мая 2024 года) / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: «ВГАФК», 2024. С. 178-181.
4. Петров, Н.Ю. Особенности построения тренировочного процесса юных спортсменов на этапе начальной специализации в триатлоне / Н.Ю. Петров, И.А. Фатьянов, Т.Е. Фатьянова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 6 (172). – С. 210-213.

ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ

*Плешакова О.И., к.п.н., доцент, dvuzhilov2017@yandex.ru,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В данной статье представлена информация о том, что женщины среднего возраста (30-40 лет) под воздействием различных причин претерпевают различные изменения как со стороны здоровья, так и со стороны физического развития. И для того что бы затормозить негативное влияния данных причин на женский организм необходимо заниматься физической культурой и применять физические нагрузки различного характера. Как показывает практика, и утверждают многие специалисты в области физической культуры одним из наиболее эффективных средств являются упражнения силового характера.

Ключевые слова: женщины среднего возраста, физическая нагрузка, силовые упражнения, силовые способности, атлетическая гимнастика, возрастные изменения.

THE IMPORTANCE OF THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES IN WOMEN 30-40 YEARS OLD

*Pleshakova O.I., PhD, Associate Professor, dvuzhilov2017@yandex.ru,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

This article provides information that middle-aged women (30-40 years old) undergo various changes in both health and physical development under the influence of various reasons. And in order to slow down the negative impact of these causes on the female body, it is necessary to engage in physical education and use physical activity of various kinds. As practice shows, and many experts in the field of physical education say, one of the most effective means is strength exercises.

Key words: middle-aged women, physical activity, strength exercises, strength abilities, athletic gymnastics, age-related changes.

В современном мире тема сохранения здоровья особенно актуальна для женщин, поскольку благополучие нации в основном определяется её здоровьем. Вместе с тем исследования многих авторов [3, 5], свидетельствуют об устойчивой тенденции к ухудшению состояния здоровья женщин среднего возраста, поскольку двигательная активность на работе и быту недостаточна для поддержания здоровья.

У женщин среднего возраста в организме наблюдается постепенная перестройка эндокринной, сердечно-сосудистой, нервной систем и обмена веществ, проявляющаяся в нарушениях ритма сна, повышенной утомляемостью, эмоциональной лабильностью, ухудшением памяти, изменениями в кровеносных сосудах, появлением избыточного веса. Так же снижаются функциональные и адаптивные возможности по сравнению с молодым организмом.

В процессе возрастного развития, начиная с 30 лет, у женщины меняется диапазон приспособляемости к физическим нагрузкам и понижается способность к повышенной мышечной деятельности. Это относится, прежде всего, к снижению эластичности связочного аппарата, окостенению ряда элементов позвоночного столба, уменьшению подвижности в суставах. Снижение эластичности связок происходит за счёт замещения

эластиновых волокон коллагеновыми, менее растяжимыми, но более прочными. Начинает уменьшаться скорость двигательной реакции, что связано с понижением возбудимости нервных центров и мышц и уменьшением их лабильности. Заметно ухудшаются координационные способности, снижается способность к освоению новых движений.

После 30 лет в стенках сосудов обнаруживается холестерин. Вследствие снижения эластичности сосудов возрастает периферическое сопротивление кровотоку, уменьшается его скорость и повышается артериальное давление. При выполнении физических упражнений артериальное давление у женщин среднего возраста увеличивается в большей степени, чем у молодых.

С 30 лет начинаются дистрофические изменения поджелудочной железы, особенно её эндокринной функции. Это проявляется снижением образования инсулина, что может приводить к развитию возрастного сахарного диабета.

Многие специалисты, такие, например, как В.В. Полунина, Г.Т. Мустафина, Н.Х. Шарафутдинова, С.В. Дубровская утверждают, что в возрасте 30-40 лет у женщин происходит смещение жировых отложений в большей степени в бедренную и ягодичную области. Возникновение ожирения с возрастом обусловлено тем, что повышается порог чувствительности пищевого центра гипоталамуса к насыщению (глюкозе и жирным кислотам). Поэтому у женщин среднего возраста аппетит не снижается, а растет, окисление веществ, вследствие гормональных перестроек и снижения двигательной активности уменьшается и происходит, накопление жира в организме. Так же, начиная с 35-летнего возраста, женщины подвержены процессу разрежения костной ткани и постепенному развитию такого заболевания, как остеопороз. Для приостановки этого процесса можно ввести в рацион продукты с высоким содержанием кальция, либо предпочесть этому лекарственные препараты, но и нельзя исключать занятия физической культурой. В целом, исследователи отмечают, что регулярное занятие физическими упражнениями способствует улучшению физического состояния здоровья женщин среднего возраста. Именно благодаря физическим упражнениям возможно скорректировать фигуру, сбросить лишний вес.

Стоит отметить, что изменения физических качеств с возрастом достаточно индивидуальны. У некоторых лиц сила мышц снижается после 20-25 лет, когда поступательное биологическое развитие организма заканчивается; у других - после 40-45 лет. В первую очередь с возрастом ухудшаются быстрота, гибкость и ловкость; лучше сохраняются – сила и выносливость.

Под влиянием оптимальных занятий на развитие силовой выносливости, у женщин среднего возраста становятся крепче и толще кости, замедляется деформация позвонков и межпозвонковых дисков, повышается эластичность связок, укрепляются скелетные мышцы, предупреждается возникновение артрозов, артритов, разрыв связок, увеличивается выносливость мышц.

В целом можно сделать вывод, что занятия физическими упражнениями влияют на развитие силовой выносливости женщин, они помогут улучшить самочувствие, физическое и психическое здоровье, внешний вид, работоспособность, а также социальную, бытовую и трудовую активность. Занятия физической культурой помогают сохранить здоровье, гармоничную фигуру и привлекательность, существенно отодвинуть дистрофические процессы. Так же адекватная физически-двигательная активность является залогом профилактики различных женских заболеваний и наиболее эффективным вектором отсрочки изменений, связанных с возрастными процессами старения организма. Именно физическая культура выступает биологической потребностью человека, задающая правильный жизненный ритм.

Особенно это актуально для женщин, так как здоровье женщин - это здоровье будущих поколений.

В настоящее время в фитнес-индустрии предлагается достаточно много видов и методик оздоровительной культуры, но не все методики имеют соответствующий результат и эффективность. И одно из наиболее эффективных направлений является силовая гимнастика, основу которой составляют физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением) и с весом собственного тела. Именно такие силовые упражнения получили широкое распространение на фитнес-тренировках [1,4].

Женщины, деловая карьера которых зависит от хорошего физического состояния, современного элегантного внешнего вида, стараются улучшить телосложение и фигуру, повысить уровень физической работоспособности и здоровья. Кроме того, от самих занятий женщины получают эмоциональную разрядку, смену обстановки, расширение круга вне семейного общения с людьми своего возраста. Потому, из-за снижения двигательной активности, обусловленной социальными изменениями в жизни женщин, начиная с 30 лет, необходимо заниматься оздоровительными тренировками силовой направленности.

Благодаря силовым упражнениям на фитнесе, укрепляется костно-связочный аппарат, увеличивается мышечная масса, уменьшаются жировые прослойки, приобретает правильная осанка, поэтому для улучшения общего уровня активности организма и профилактики возрастных изменений, необходимо прибегать именно к такому роду упражнениям.

Один из профессионалов в сфере силовой гимнастики канадско-американский тренер, основатель Международной Федерации бодибилдеров - Джо Уайдер (1999), рекомендует заниматься силовыми упражнениями с 17 лет. По его мнению, именно к этому возрасту рост и укрепление жизненно-важных органов и мышц доходит до своего предела. Дальнейшим шагом является укрепление и развитие мышечной массы, силы и выносливости.

Одно из первых солидных исследований, которое подтверждает вышесказанное, было проведено в университете штата Айова США в 1950 году. В этом исследовании, профессор Кэйпен разделил добровольцев на две группы: первая занималась обычными видами спорта, преимущественно легкоатлетическими, а вторая группа тренировалась со штангой. В конце эксперимента было проведено тестирование и обнародован следующий вывод: занимавшиеся тяжестями не обнаруживают никаких признаков закрепошенности суставов. Напротив, гибкость суставов возросла. В дальнейшем многими другими исследованиями было подтверждено, что упражнения с отягощениями не вызывают мышечной закрепошенности.

Кроме этого, исследование подтвердило, что если до занятий упражнений с отягощениями, человек не занимался спортом, то при прямых коленях вряд ли он достанет до пола кончиками пальцев, но уже через несколько недель тренировок можно будет доставать до пола ладонями. То есть благодаря силовым упражнениям можно развить гибкость мышц, связок и поддерживать нормальную подвижность суставов и не только.

Таким образом, исходя из выше сказанного можно сделать вывод о том, что для поддержания здоровья и физической формы женщинам 30-40 лет жизненно необходима и важна регулярная физическая нагрузка различного характера, в том числе и нагрузка силовой направленности. Поэтому поиски путей эффективного применения силовых нагрузок для женщин 30 – 40 лет в процессе физической культуры, представляется нам актуальной проблемой и до конца не разработанной, что

заставляет нас вести в дальнейшем экспериментальные мероприятия по указанной теме.

Библиографический список:

1. Делавье, Ф. Анатомия силовых тренировок для женщин./ Ф. Делавье, М. Гандил – М.: Попурри, 2019 – 368с.
2. Вейдер Д. Систем строительства тела./Д. Вейдер – Физкультура и спорт, 1999 - 152с.
3. Здоровье женщины после 30 лет. Гормональные изменения под контролем. Как не набрать лишние килограммы./ Сост. С.В. Дубровская – РИПОЛ Классик, 2011 – 243с.
4. Ноженкина, И.В. Силовая подготовка для женщин/ И.В. Ноженкина, Кондрашкин Е.И. – Ульяновск: УлГТУ, 2001 – 44с.
5. Полунина, В.В. Здоровье женщин: медико-социальные аспекты, пути улучшения: моногр. / В.В. Полунина, Г.Т. Мустафина, Н.Х. Шарафутдинова. – Уфа: ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, 2019. – 190 с.

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСОБЕННОСТИ ИХ РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Плешакова О.И., к.п.н., доцент, dvuzhilov2017@yandex.ru,
Иванась Н.И., к.п.н., lebedy1986@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлен материал об особенностях развития физических способностей у детей старшего дошкольного возраста. Одним из основных физических качеств в данном возрасте специалисты считают координационные способности и поэтому в данной статье отражаются некоторые моменты динамики развития данных способностей, а также представлены некоторые методические особенности, которые необходимо учитывать в процессе физического воспитания старших дошкольников.

Ключевые слова: координационные способности, физическое воспитание, дети старшего дошкольного возраста, подвижные игры, игровые ситуации.

COORDINATION ABILITIES AND FEATURES OF THEIR DEVELOPMENT IN CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE

*Pleshakova O.I., PhD, Associate Professor, dvuzhilov2017@yandex.ru,
Ivanas N.I., PhD, lebedy1986@yandex.ru
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The article presents material on the features of the development of physical abilities in children of senior preschool age. Experts consider coordination abilities to be one of the main physical qualities at this age, and therefore this article reflects some moments of the dynamics of the development of these abilities, as well as presents some methodological features that must be taken into account in the process of physical education of senior preschoolers.

Key words: coordination abilities, physical education, children of senior preschool age, outdoor games, game situations.

В современных условиях жизни значительно увеличивается объём деятельности, осуществляемый в вероятностных и неожиданных ситуациях, что требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, биомеханической рациональности движения (Л.П. Матвеев 1991; Волошин Л.Н., 2003; Доронина М.А., 2011; Лукьяненко В.П., 2013; Логвина Т.Ю., 2014; Гусарова В.П., 2014). Все эти качества или способности в теории и методике физического воспитания связывают с координационными способностями.

Развитие этих способностей необходимо осуществлять с раннего детского возраста и продолжаться осуществляется на протяжении всего обучения детей (Фомин Н.А., Филин В.П., 1982; Лях В.И. 2000).

Именно в дошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей.

Эту данную проблему рассматривали многие специалисты, которые установили, что координационные способности имеют многофакторную структуру, т.е. координационные способности разделяются на различные виды (Лях В.И., 2000), что естественно требует на практике более дифференцированного подхода к развитию данных способностей, а это в свою очередь влечет некоторые методические затруднения, и особенно в дошкольном физическом воспитании.

Для развития координационных способностей в дошкольном воспитании в основном применяют различные варианты гимнастических упражнений, меняя условия и темп их выполнения, забывая о том, что ведущей деятельностью этого возраста является игра. И поэтому, одним из универсальных средств, для развития данных способностей могут выступать подвижные игры и игровые ситуации (Доронина М.А., 2011; Кннеман А.В., 2014; Покровский Е.А., 2014; Тимофеева Е.А., 2014), способствующие повысить не только уровень координационных способностей, но и интерес, и результативность занятий физической культурой в целом.

Таким образом, в дошкольном физическом воспитании данный вопрос совсем не разработан и остается открытым, что и определило направление наших исследований.

Цель исследования - разработать экспериментальную методику развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста на основе дифференциации игровых средств и методов дошкольного физического воспитания.

Результаты:

Основываясь на теоретические данные и научно-методическую литературу, опыт и практику дошкольного физического воспитания мы разработали свою экспериментальную методику, основанную на подвижных играх и игровых ситуациях.

Но, прежде чем использовать подвижные игры и игровые ситуации, в качестве основных средств, мы осуществили их определенное распределение по направленному развитию специальных координационных способностей, так как, мы знаем, что координационные способности включают достаточно много подвидов, и что бы было именно дифференцированное воздействие.

В результате мы получили следующее распределение (табл. 1, 2).

С учетом данной схемы мы все используемые подвижные игры и игровые ситуации, а также и спортивные игры разделили на 5 подгрупп в соответствии с целенаправленным воздействием на развитие координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Структура занятий оставалась традиционно трехчастной, продолжительность составляла 30 - 35 минут. Подвижные игры подбирались в соответствии с задачами

занятий, учетом координационной подготовленности, интереса детей, а также имеющейся материально-технической базы.

Таблица 1.

Схема направленного распределения подвижных, спортивных игр и игровых ситуаций для развития координационных способностей

Направленность подвижных, спортивных игр и игровых ситуаций				
1	2	3	4	5
развитие равновесия: - динамического; - статического	развитие способности к целостным двигательным действиям	развитие способности к согласованию движений	развитие способности к точности воспроизведения и точности выполнения движений	развитие способности к перестраиванию движения с меняющимися условиями

Подвижные игры и игровые ситуации использовались, как правило, в подготовительной и основных частях занятия, в различных вариациях и логическом сочетании с другими средствами, и методами физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

В подготовительной части занятий в основном использовать подвижные игры, развивающие различное равновесие, согласованность движений и способность к перестраиванию движений с меняющимися условиями. К таким играм можно отнести «Найди свой цвет», «Кто быстрее построиться», «Полоса препятствий», различные игровые ситуации с различными видами ходьбы, бега, прыжком, упражнений на равновесие, балансировку и различными игровые упражнениями, такими как «Карлики и великаны», «Левый, правый», «Стройные березки», «Дотянись до шарика», «Достань грушу», «По ровненькой дорожке». Так же использовались подвижные игры с ОРУ, так как, «Не выпусти из круга», «Делай так», «Затейник» и т.д.

В основной части наиболее использовались подвижные игры и элементы спортивных игр, направленных на развитие таких координационных способностей как - способность к целостным двигательным действиям, к согласованию движений, к точности воспроизведения и точности выполнения движений, к перестраиванию движения с меняющимися условиями и т.д. Это такие подвижные игры как: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Спортивные лошадки», «Мышеловка», «Лидер», «Водяной», «Змей». В основной части по нашим наблюдениям наиболее эффективно использовать подвижные игры где присутствуют несколько видов двигательной деятельности, например, подвижная игра «Пожарники на ученье», где культивируется три вида движений: бег, лазанье и прыжки, и причем в различных вариантах, что позволяет развивать разные специальные координационные способности. Кроме выше перечисленных подвижных игр нами были использованы различные эстафеты и элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол, пионербол), которые тоже включают в себя разные виды движений, что способствует развитию и проявлению различных координационных способностей.

В заключительной части занятий, мы в основном использовали игровые упражнения и подвижные игры, направленные на расслабление, переключения внимания. К таким играм можно отнести - «День-ночь», «Буквы алфавита», «Ванька-встанька» «Четыре стихии» и т.д.

Таблица 2.

Направленное распределение подвижных, спортивных игр и игровых ситуаций для развития координационных способностей

Направленность подвижных, спортивных игр и игровых ситуаций				
развитие равновесия: - динамическог о; -статического	развитие способности к целостным двигательным действиям	развитие способности к согласованию движений	развитие способности к точности воспроизведения и точности выполнения движений	развитие способности к перестраи- ванию движения с меняющи- мися условиями
По ровненькой дорожке» «Достань грушу» «Достань до мячика» «8+8» «Березки» «Запрещенное движение» «Карлики великаны» «Сделай фигуру» «День ночь» «Море волнуется раз» Эстафеты: -полоса препятствий; - с элементами ходьбы и бега по разным площадям опоры (гимнастическ ая скамейка, каната, дорожки и т.д.)	«Скакуны» «Соревнование сорокоходов» «Спортивные лошадки» «Пустое место» «Пожарники» «Лапта» «Перемена мест» «Смена лидера» «Запрещенное движение» «Найди себе пару» «Мышеловка» «Обгони мяч» «Гуси-лебеди» «Свободное место» «Летучие рыбки»	«Волк во рву» «Быстро в колонну» «Путаница» «Ткач и челнок» «Водяной» «Мы веселые ребята» «Перебежки» «Зайцы в огороде» «Летучие рыбки» «Сделай фигуру» «Запрещенное движение» «Найди себе пару» «Мышеловка» «Удочка»	«Запрещенное движение» «Сделай фигуру» «Мышеловка» «Быстро в колонну» «Второй лишний» «Летучие рыбки» «По ровненькой дорожке» «Автомобили» «Ванька-встанька» «Отмерялки» «Волк во рву» «Бездомный заяц» «Удочка» «Лягушки» «Делай так» «Плетень»	«Вызов номеров» «Быстро в колонну» «Колечко, колечко выйди на крылечко» «Запомни свое место» «Летучие рыбки» «Ручеёк» «Найди свой цвет» «Перемена мест» «Вызов номеров» «На перегонки» «Бездомный заяц» «Карлики великаны»

Таким образом, наша экспериментальная методика для детей старшего дошкольного возраста была основана на использовании подвижных игр, игровых упражнениях и ситуациях, а также, и на спортивных играх, а точнее их элементах с учетом их годового распределения по целевой и профильной направленности для эффективного развития общих и специальных координационных способностей.

После разработки экспериментальной методики мы перешли к следующему этапу исследований, где основной задачей было определение уровня координационных способностей у старших дошкольников. В результате были получены данные, которые представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Уровень развития координационных способностей у детей
старшего дошкольного возраста (n=10)**

№, п/п	Тесты	Статистические показатели	
		X	m
		мальчики	
1.	Прыжки по начерченным линиям (баллы)	1,43	0,04
2.	Кувырки и метание мяча в цель (баллы)	2,33	0,06
3.	Три кувырка вперед (с)	7,54	0,82
4.	Челночный бег 3х10м (с)	10,47	1,18
5.	Челночный бег 2х5м по выбору, с переносом кубиков (с)	6,26	0,33
6.	Стойка на одной ноге (с)	27,80	1,35
7.	Балансирование на гимнастической скамейке (с)	22,50	1,52
8.	Прыжки с вращением (°)	178,7	5,43
		девочки	
1.	Прыжки по начерченным линиям (баллы)	2,11	0,03
2.	Кувырки и метание мяча в цель (баллы)	1,83	0,06
3.	Три кувырка вперед (с)	8,20	0,48
4.	Челночный бег 3х10м (с)	12,70	1,01
5.	Челночный бег 2х5м по выбору, с переносом кубиков (с)	7,23	0,74
6.	Стойка на одной ноге (с)	25,87	1,33
7.	Балансирование на гимнастической скамейке (с)	22,40	1,61
8.	Прыжки с вращением (°)	157,3	4,35

Первичное тестирование координационных способностей показало, что мальчики обладают в большей степени способностью к целостным двигательным действиям, целевой точности и к перестраиванию движений (которые в абсолютных показателях в среднем составили соответственно 2,33с; 7,54с; 10,47с и 6,26с), показатели которых соответствовали среднему и ниже среднему уровню развития. Способность к согласованности движений у мальчиков соответствовало ниже среднему уровню развития, как и статическое равновесие (что в абсолютных показателях в

среднем составило 176,7° и 27,60с соответственно). В меньшей степени мальчики обладают способностью к точности воспроизведения, дифференцирования и динамическому равновесию, так как, полученные результаты свидетельствовали о низком уровне данных координационных способностей (в среднем 1,43 балла и 21,61с соответственно).

Девочки обладали не плохой точностью воспроизведения и дифференцировкой, так как средний абсолютный показатель соответствовал среднему уровню развития (тест «прыжки по начерченной линии» - 2,11 балл). Способность к целостным двигательным действиям у девочек соответствовала ниже среднему уровню развития, как и показатель статического равновесия (25,87с) и на низком уровне, было отмечено динамическое равновесие (в среднем - 22,40с) и способность к согласованию движений (в среднем абсолютный показатель составил - 157,3°).

Таким образом, в целом уровень координационных способностей и у мальчиков, и у девочек 6-ти лет соответствовал ниже среднему уровню развития.

После разработки методики мы приступили к следующему этапу исследований, задача которого была - проверить эффективность разработанной методики, после ее внедрения в практику.

В результате были получены данные, которые представлены в таблице №2.

В целом уровень координационных способностей как у девочек, так и у мальчиков экспериментальной группы увеличился. Значительный рост был отмечен в показателях способностей к согласованию движений, к точности воспроизведения и дифференцирования двигательных действий (при $p > 0,05$) у всех участников эксперимента. При анализе по половозрастному признаку следует отметить, что у мальчиков достоверно увеличились показатели, характеризующие способности к согласованию движений (увеличение показателя произошло на 62%, который в среднем составил 284,3° при $p < 0,01$) и к точности воспроизведения и дифференцирования двигательных действий (увеличение показателя на 70,5%, который в среднем составил 2,5 балла при $p < 0,01$), а у девочек - показатели, характеризующие способность к согласованию движений (увеличение показателя произошло на 65%, который в среднем составил 258,2° при $p < 0,01$) и способность к целостным движениям (увеличение показателя произошло на 76%, который в среднем составил 6,32с при $p < 0,05$).

Библиографический список:

1. Волошина, Л.Н. Игровые программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет /Л.Н. Волошина // Ж.: Физическая культура - №4 - 2003- С.41-43.
2. Гусарова, Л. Развитие движений детей 6 - 7 лет /Л. Гусарова //Ж.: Дошкольное воспитание. - 2014. - № 1. - С. 19-22.
3. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. - 2011. - № 4. - С. 10-14.
4. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М.: АСТ, 2014. - 271с.
5. Логвина, Т.Ю. Проблемы сохранения здоровья детей средствами физической культуры/ Т.Ю. Логвина // Ж.: Мир спорта. - 2014. - №1 - С. 33.
6. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний /В.П. Лукьяненко. - Москва: Совет. спорт, 2013. - 224с.
7. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. /В.И. Лях - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. /Л.П. Матвеев - М.: ФиС, 1991. - 211с.

9. Покровский, Е.А. Русские детские подвижные игры: Учебное пособие / Е.А. Покровский. - СПб.: Речь, 2014. - 184с.

10. Тимофеева, Е.А. Подвижные игры с детьми старшего дошкольного возраста: Кн. для воспитателя детского сада: Учебное пособие / Е.А. Тимофеева. - М.: Логос, 2014. - 79с

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Плешакова О.И., к.п.н., доцент, dvuzhilov2017@yandex.ru
Финогенова Н.В., к.п.н., доцент, finogenovna@mail.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлена информация о рациональном применении средств и методов атлетической гимнастики на уроках физической культуры для учащихся старшего школьного возраста. Дефицит двигательной активности старшеклассников значительно сказывается на уровень здоровья школьников, что и явилось основанием поиска путей оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию за счет внедрения новых средств и методов физической культуры для повышения двигательной активности старших школьников.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, учащиеся старшего школьного возраста, урок физической культуры, зоны интенсивности, повторный максимум, сила, скоростные способности, выносливость, гибкость, координационные способности.

APPLICATION OF ATHLETIC GYMNASTICS MEANS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR HIGH SCHOOL STUDENTS

*Pleshakova O.I., PhD, Associate Professor, dvuzhilov2017@yandex.ru
Finogenova N.V., PhD, Associate Professor, finogenovna@mail.ru
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The article provides information on the rational use of means and methods of athletic gymnastics in physical education lessons for high school students. The deficit of physical activity of high school students significantly affects the level of health of schoolchildren, which was the basis for the search for ways to optimize the educational process in physical education through the introduction of new means and methods of physical education to increase the motor activity of senior schoolchildren.

Keywords: athletic gymnastics, high school students, physical education lesson, intensity zones, repeated maximum, strength, speed abilities, endurance, flexibility, coordination abilities.

Актуальность.

Большая учебная нагрузка, особенно в старших классах, заставляет учеников просиживать за столом гораздо больше того времени, которое соответствует гигиеническим нормам, а уроки физкультуры в школе компенсируют лишь 11% необходимого суточного объема движений. В результате среднесуточный объем

движений (без учета интенсивности) у подавляющего большинства школьников составляет чуть больше половины гигиенической нормы.

Недостаток в физическом воспитании приводят к тому, что у 5-8% старшеклассников в обычных школах и у 14-18% в спец. школах наблюдаются гипертонические реакции сердечно-сосудистой системы, 10-15% школьников имеют избыток в массе, почти 1/3 учащихся страдает хроническими заболеваниями носоглотки, примерно 1/5 нарушена осанка [2, 8]).

Педагогическая наука ставит перед собой цель воспитание здорового, гармонически развитого человека. Очень важное место в этом процессе занимает физическое воспитание, комплекс навыков по совершенствованию всех сторон физической мышечной деятельности, организации здорового образа жизни. В настоящее время система организованного физического воспитания начинается с дошкольного возраста и продолжает в школе и затем в вузах. Для нас представляет огромный интерес процесс физического воспитания в школе, так как в этот возрастной период закладываются основы и физического и психического здоровья человека. Поэтому проблема поиска эффективных средств и методов физического воспитания, в том числе развитие физических качеств, на наш взгляд является одной из актуальных. И особенно остро это ощущается в старших классах, так как государственной программой по физической культуре предусмотрено базовый (обязательный) компонент и вариативный, причем большую часть отдается для последнего.

Поэтому содержательная сторона уроков физической культуры во многом определяется, во-первых, программой, а во-вторых навыками и умениями учителя в разных видах спорта, так как в старших классах, как уже было сказано, достаточно большое количество часов отводится на вариативную часть школьной программы [3] И, в связи с этим, на уроках физической культуры для учащихся старших классов преобладают в основном игровые виды спорта – баскетбол, волейбол, футбол. Возможно, это связано с тем, что именно по преподаванию этих видов спорта существует большое количество методической и научно-методической литературы и поэтому многие другие виды спорта не заслуженно остаются в тени и не используются учителями на уроках. И одним из таких видов спорта и является атлетическая гимнастика.

Атлетическая гимнастика известна с глубокой древности: наши предки убедились на опыте, что физические нагрузки с отягощениями делают мышцы крепче, суставы подвижнее, организм выносливее. Родина атлетизма - Древняя Греция, где для гармонического развития тела использовали упражнения с гальтерсами - прообразом гантелей. На фресках III в. н. э. с гантелями упражняются не только мужчины, но и женщины.

Упражнения с отягощениями, или «тренинг с сопротивлением», - наиболее эффективный способ сделать мышцы упругими, улучшить их тонус, увеличить мышечный объем и создать положительные изменения в формах тела [1].

Популярность и доступность атлетической гимнастики связана с широким выбором комплексов упражнений, средств отягощения, с возможностью точной дозировки величины отягощения, объема и интенсивности силовой нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями телосложения, уровнем физического развития и функциональными возможностями организма.

Атлетическая гимнастика так же может выступать одним из наиболее эффективных средств для развития силы [1, 4,5,7].

Сила и ее разновидность это одно из тех физических качеств, которому не всегда уделяют должного внимания на школьных занятиях по физической культуре [6]. Значимость этого физического качества для школьников значительно высокая, так как

благодаря развитию этого качества учащиеся способны противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, т.е., например, сохранение правильной позы при сидении за партой в течение достаточно длительного времени, т.е. в течение всего учебного дня, который длится 4-5 часов.

Таким образом, изучение вопроса применения атлетической гимнастики на уроках физической культуры старшеклассников на наш взгляд является актуальным и не до конца изученным.

Цель исследования: разработать экспериментальную методику применения атлетической гимнастики на уроках физической культуры для учащихся старших классов.

Гипотеза исследования: предполагается, что рациональное применение средств и методов атлетической гимнастики на уроках физической культуры будет положительно влиять на уровень развития физической подготовленности учащихся старших классов в целом.

Применение различных элементов видов спорта, в том числе и атлетической гимнастики, на уроках физической культуры является результатом вариативного компонента обязательной программы по физической культуре для старшеклассников.

Эта часть программы и позволяет учителям использовать элементы различных видов спорта на уроках физической культуры. И, как правило, на практике выбор этих элементов спорта во многом зависит от материально-технической базы школы, от интересов самих учащихся, а также от умений и навыков самого учителя по физической культуре.

Все это направлено на гармоничное физическое развитие учащихся, но как показывает практика, не всегда учителя добиваются соответствующих результатов, особенно в настоящее время, когда ученики много сил и времени затрачивают на подготовку уроков и двигательная активность вне рамок урока физической культуры практически отсутствует, а урочных два часа в неделю физической культуры для ликвидации данного дефицита недостаточно, что естественно в конечном итоге отрицательно сказывается на детский организм в целом.

Поэтому для более рационального использования отведенного времени на двигательную активность, т.е. уроки физической культуры мы более подробно изучили средства и методы, используемые на уроках по физической культуре для старшеклассников, проводимых в школе.

В основном учителя физической культуры отдают предпочтение и используют элементы игровых видов спорта, таких как баскетбол, волейбол, футбол. Элементы акробатики и гимнастики так же используются, но значительно реже. По нашим данным некоторые учителя используют элементы, соответственно средства и методы таких видов спорта, как единоборство и спортивные танцы, плавание. Атлетическая гимнастика вообще не заслуженно забыта учителями и поэтому не используется на уроках физической культуры, что подтверждается нашими экспериментальными данными. Полученные нами результаты были обработаны и представлены в процентном соотношении (рисунке 1).

Как видно из рисунка наибольший процент составили игровые виды спорта - 72%, акробатика и гимнастика - 12%, единоборство и спортивные танцы - 7,5% и плавание соответственно - 1%.

Таким образом, для реализации вариативного компонента школьной образовательной программы по предмету физическая культура отдается предпочтение игровым видам спорта, что на наш взгляд это связано, прежде всего, с разработанностью данной проблемой и наличием методической литературы, а также не требует дополнительной материально-технической базы, что нельзя сказать в первую

очередь про такие виды как плавание, спортивные танцы, единоборство и атлетическая гимнастика в том числе.

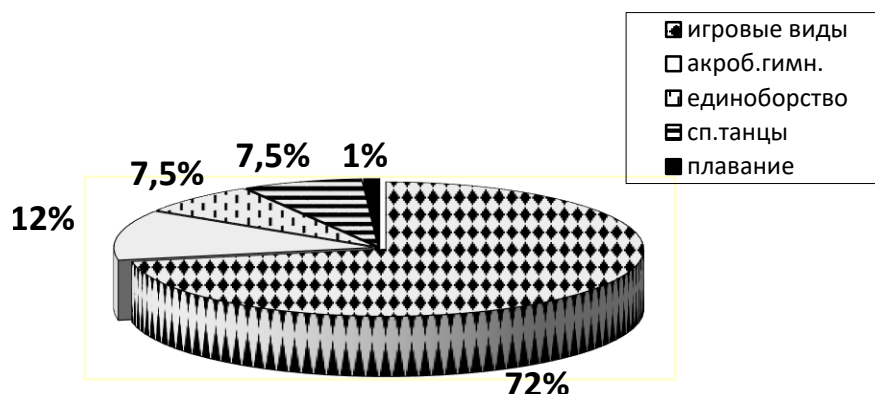


Рисунок 1. Процентное соотношение элементов видов спорта, используемых на уроках физической культуры для старшеклассников

Учитывая выше изложенные факты и полученные результаты нами была разработана экспериментальная методика применения атлетической гимнастики на уроках физической культуры для старшеклассников.

Атлетическая гимнастика - это система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и силовой выносливости, формирование красивого атлетического сложения. Она включает в себя упражнения со штангой, гириями, гантелями, резиновым жгутом, эспандером, с собственным весом, занятия на тренажерах, блочных устройствах, универсальных тренажерах.

Основным средством в атлетической гимнастике является упражнения силового характера, разновидность которых достаточно большое количество.

Основа же атлетического тренинга составляет несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретных задач и выполняемых на одной тренировке. Их подбирают по принципу проработки всех или нескольких основных мышечных групп. И согласно этому принципу все упражнения делятся на: базовые и изолирующие.

Базовые упражнения - в их выполнении участвует одна большая группа мышц и несколько небольших, вспомогательных, например, приседание со штангой на плечах.

Изолирующие или локальные упражнения выполняются при участии только одной мышцы и одного сустава.

В нашей экспериментальной методике соответственно были использованы эти две группы упражнений (базовые и изолирующие) и еще применялись упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения с внешним отягощением.

Основным методом экспериментальной методики являлся метод повторных усилий, предусматривающий многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа» и метод динамических усилий - выполнение упражнений с относительной небольшой величиной отягощений (до 40% от максимума) с максимальной скоростью (темпом).

Для силовой тренировки характерно условное определение величин силового напряжения - по количеству повторений движений в подходе (одно повторение - единица). Отсюда вытекает такое понятие как «повторный максимум». Предельное число возможных повторений при серийном воспроизведении упражнения до отказа

(без пауз) с заданным отягощением называется повторным максимум - ПМ. При таком методе выполнении упражнения степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальному, что содействует сильной активизации обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, ведет к одновременному увеличению физиологического поперечника мышц, способствует повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

Вес отягощений рассматривался в процентах исходя из максимальных возможностей учащихся в каждом упражнении, за 100% брался вес отягощений, с которым учащийся мог выполнить упражнение 1-2 раза. Исходя из этого отягощения можно разделить на предельные, околопредельные и непредельные, а также выделить 3 зоны интенсивности нагрузки.

Для развития физических качеств нами были в основном использованы непредельные и околопредельные веса и 2 зоны интенсивности (от 30% до 70% от максимума).

Первое полугодие упражнения планировались и проводились в 1 зоне интенсивности, т. е. 30-40% от предельного веса, где количество повторений составляло 10-20. Со второй половины учебного года вводились упражнения 2 зоны интенсивности (50-60% от максимума), где количество повторений составляло от 8 до 15 раз.

Старший школьный возраст охватывает детей с 16 до 18 лет и поэтому уроки физической культуры с юношами и девушками проводятся отдельно.

Разделение методики на два раздела определялось не только анатомо-возрастными особенностями, но и целями, которые отличались как у девушек, так и у юношей.

Так, юноши в основном преследовали такие цели как увеличение силовых способностей, мышечной массы и в целом физической подготовленности, а девушки в основном хотели изменить и скорректировать свою фигуру.

Исходя из выше сказанного нами было разработано два направления в экспериментальной программе. Первое направление было предназначено для юношей и второе для девушек.

Раздел I. Силовой тренинг для юношей

На уроках физической культуры для старшеклассников для развития силовых способностей более эффективно использовать непредельные отягощения с предельным числом повторений («до отказа»). Величина отягощений при этом подбирается таким образом, чтобы она была не больше 50 - 60% от индивидуально максимальной. При таких отягощениях ученик может повторить их в одном подходе в пределах от 6-8 до 15 - 20 раз (серия повторений упражнения без пауз).

Силовые упражнения с непредельными отягощениями на уроках мы использовали два-три вида, причем в пределах заданного ПМ и повторяли в 2-3 сериях. Отдых между сериями при такой работе должен составлять от 2-3 до 1-2 минут. Были использованы следующие упражнения: жим штанги на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье, приседания со штангой на плечах, сгибание и разгибание рук со штангой и гантелями и др.

Между подходами выполнялись упражнения на растяжку тех мышц, которые были задействованы в данном упражнении и не зависимо от веса отягощения. На уроках физической культуры так же был использован метод динамических усилий, при котором упражнения должны находиться в пределах от 20% до 50%, выполняться в среднем темпе до полного утомления (до отказа), примерно 15-25 повторений.

Для более эффективного влияния нагрузки на организм и достижения поставленных целей, мы использовали такие методические приемы как комплексные сеты и суперсет.

Комплексные сет - выполнение двух упражнений последовательно с нагрузкой на одну группу мышц. Различная биомеханика упражнений, выполняемых в комплексных сетах, позволяет прорабатывать мышечные волокна с большей эффективностью и избежать застоя в росте результатов.

Суперсет - выполнение двух разных упражнений с нагрузкой на разные мышцы. В основном используются противоположные упражнения, которые тренируют мышцы - антагонисты, например, сгибатели и разгибатели: бицепс и трицепс.

Раздел II. Силовой тренинг для девушек

Функциональные возможности девушек существенно уступают возможностям мужчин. Это обусловлено меньшим, чем у мужчин, средними размерами тела, меньшей мышечной массой и большей массой жировой ткани, меньшим объемом сердца, легких и т.п. Кроме того, девушки обладают относительно большей силой мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей и туловища и так же девушкам необходимо развивать мышцы тазовой области, живота и разгибатели спины. Учитывая эти особенности, а также основную цель и желания девушек привело к тому, что одним из основных методов в экспериментальной методике стал метод круговой тренировки.

Данный метод стал основным для девушек, так как более легко переносится женским организмом и более эффективен для снижения жировой массы и развития физических способностей.

Метод круговой тренировки включал в себя выполнений определенного количества упражнений по «станциям». Число упражнений, входящих в круговую тренировку или «станционную» зависел от подготовленности учащихся, и конечно были включены упражнения на все основные группы мышц. Продолжительность выполнения упражнения составляло в среднем 20-30 секунд, весь комплекс повторяется 2-3 раза интенсивность упражнений должна находиться в пределах от 20% до 50% от максимума, упражнение выполнялось в среднем темпе до полного утомления (до отказа), примерно 15-25 повторений. Отдых между комплексом составлял не менее 2-3 минуты, во время которого выполнялись упражнения на расслабление и растяжку.

Так же для девушек был использован метод повторных усилий с непредельными отягощениями, но с предельным числом повторений («до отказа»). И, также, как и для юношей, были использованы силовые упражнения (два - три их вида) в пределах заданного ПМ в 2-3 сериях. Величина отягощений должна быть не больше 50 - 60% от индивидуально максимальной. При таких отягощениях количество повторений в одном подходе в пределах от 6 до 15 раз (серия повторений упражнения без пауз). Отдых между сериями при такой работе составлял от 2-3 до 1-2 минут.

Таким образом, экспериментальная методика для старшеклассников включала в себя базовые, изолирующие упражнения и упражнения с преодолением веса собственного тела. Использовались для юношей непредельные, околопредельные и собственный вес, для девушек - непредельные и собственный вес. Интенсивность упражнений варьировалась для юношей в пределах от 20% до 70%, для девушек от 20% до 60% от максимума. Нагрузка планировалась в 1 зоне интенсивности, т. е. 30-40% от предельного веса (количество повторений составляло 8-12), во 2 зоне интенсивности (50 - 60% от максимума) (количество повторений составляло 4 - 7).

Основными методами были: метод повторных усилий, предусматривающий многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного

утомления или «до отказа», метод динамических усилий и метод круговой тренировки интенсивного и экстенсивного вариантов.

Второй этап исследования

С целью доказательства гипотезы нами был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовало 20 учащихся старшего школьного возраста: 10 - юношей и 10 - девушек.

На начальном этапе эксперимента определение уровня физической подготовленности испытуемых показало, что в среднем он соответствовал ниже среднему уровню развития, как у девушек, так и у юношей (таблица 1).

Таблица 1- Уровень развития физической подготовленности учащихся старшего школьного возраста (n=10)

№№ n/n	Тесты	Статистические показатели		Уровень развития	Р
		х	σ		
Юноши					
1.	Бег 30м (с)	5,11	0,19	средний	p<0,01
		<u>4,43</u>	<u>0,21</u>	высокий	
2.	Прыжок в длину с места (см)	209,00	7,15	средний	p<0,01
		<u>238,20</u>	<u>5,21</u>	высокий	
3.	Потягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	4,40	0,48	низкий	p<0,01
		<u>9,20</u>	<u>0,55</u>	высокий	
4.	Челночный бег 3x10м (с)	7,73	0,28	средний	p<0,05
		<u>7,35</u>	<u>0,32</u>	высокий	
5.	Наклоны вперед из положения стоя (см)	5,30	0,32	низкий	p<0,01
		<u>10,70</u>	<u>0,28</u>	средний	
6.	6-минутный бег (мин)	1206,8	13,20	ниже- среднего	p<0,01
		<u>1440,5</u>	<u>14,11</u>	выше- среднего	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	26,42	0,34	ниже нормы	p< 0,05
		<u>35,10</u>	<u>0,41</u>	<u>выше нормы</u>	
8.	Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми ногами за 30 с (кол-во раз)	16,47	0,23	ниже нормы	p< 0,01
		<u>24,70</u>	<u>0,30</u>	<u>выше нормы</u>	
Девушки					
1.	Бег 30м (с)	5,58	0,19	средний	p<0,01
		<u>4,80</u>	<u>0,20</u>	высокий	
2.	Прыжок в длину с места (см)	168,00	4,18	ниже среднего	-

		<u>198,20</u>	<u>5,07</u>	выше средний	- p<0,01
3.	Потягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	6,10	0,30	низкий	p<0,01
		<u>16,50</u>	<u>0,53</u>	выше-среднего	
4.	Челночный бег 3х10м (с)	8,78	0,23	средний	p<0,05
		<u>8,45</u>	<u>0,25</u>	высокий	
5.	Наклоны вперед из положения стоя (см)	12,7	1,62	средний	p<0,01
		<u>25,0</u>	<u>1,74</u>	высокий	
6.	6-минутный бег (мин)	913,8	10,08	низкий	p<0,01
		<u>1104,0</u>	<u>13,12</u>	средний	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10,01	0,21	ниже нормы	p< 0,05
		<u>13,01</u>	<u>0,30</u>	<u>выше нормы</u>	
8.	Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми ногами за 30 с (кол-во раз)	13,03	0,23	средний	p< 0,01
		<u>18,20</u>	<u>0,30</u>	<u>выше среднего</u>	

Примечание: подчеркнутые цифры - результаты, полученные после педагогического эксперимента.

После эксперимента произошли значительные изменения практически во всех показателях физической подготовленности.

Несмотря на то, что достоверные изменения произошли во многих показателях физической подготовленности уровень, отмечался разный и, рассмотрев качественную сторону изменений мы получили следующую картину.

Так, более значительные изменения отмечались в силовых показателях: у юношей этот показатель силы вырос с низкого до высокого, а у девушек - с низкого до выше среднего (абсолютных показателях это составило в среднем 9,2 раз и 16,5 раз соответственно при $p < 0,01$ в подтягивании; 35,10 раз и 13,10 раз при $p < 0,05$ в сгибании и разгибании рук в упоре лежа; 24,70 и 18,20 раз при $p < 0,01$ в поднимание туловища из положения лежа с согнутыми ногами за 30 с) т.е уровень силы увеличился практически на 2 ступени. На наш взгляд это связано с тем, что установленные границы норм [9] имеют достаточно большой разброс в абсолютных показателях всех физических качеств.

Скоростные, координационные способности и у юношей, и у девушек стали соответствовать высокому уровню (4,43с и 7,45с, а так же 4,81с и 8,45с соответственно при $p < 0,05$ и $p < 0,05$), а изначально находились на среднем уровне развития.

Значительные изменения произошли в показателях скоростно-силовых способностях. Эти показатели стали соответствовать у юношей высокому уровню развития (238,2 см при $p < 0,01$), а у девушек - выше- среднего.

Значительные изменения наблюдались в показателях гибкости и у юношей, и у девушек.

Так, у девушек в среднем показатель гибкости составил 25см при $p < 0,01$, что соответствует высокому уровню развития, а у юношей он составил 10,7см ($p < 0,01$), что соответствует среднему уровню развития. Такие значительные изменения в показателях гибкости объясняются, регулярным использованием упражнений на гибкость в процессе акцентированного развития силовых качеств, как у юношей, так и у девушек.

Уровень общей выносливости так же изменился, и вырос с низкого до среднего - у девушек и с ниже среднего до выше среднего - у юношей.

Таким образом, экспериментальная методика применения средств атлетической гимнастики на уроках физической культуры для учащихся старшего школьного возраста привела к положительному улучшению и значительному росту всех показателей физических качеств и особенно силовых способностей, что в целом, и сказалось на уровень физической подготовленности участников эксперимента.

Библиографический список:

1. Гришина, Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь: учебное пособие /Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 280с.
2. Захарьева, Н.Н. Возрастная физиология: учебное пособие./ Н.Н. Захарьева – Волгоград: ВГАФК, 2005 – 138с.
3. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018 - 393 с.
4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. /Ю.П. Кобяков - Ростов на/Д: Феникс, 2014. - 256 с.
5. Курьсь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - /В.Н. Курьсь – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
6. Листова, М.Л. Выносливость - важный показатель здоровья человека. /М.Л. Листова // Физическая культура в школе. - 2010. - № 5. - С. 39 - 40.
7. Тесч, П. Бодибилдинг для всех. Учебное пособие. / П. Тесч – М.: Изд-во ЭКСМО, 2002 – 160с.
8. Феоктистов, М.Ф. Технология развития физических способностей подростков на основе учета сенситивных периодов. Диссертация на соискание ученой степени к.п.н. – Волгоград, 2010 – 149с.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480с.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВЫРАЗИТЕЛЬНОЙ ПЛАСТИКИ АКТЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ

*Плотникова П.И., plotnikova1324@gmail.com,
Волгоградский государственный институт искусств и культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлено обоснование диссертационного исследования по разработке методики развития выразительной пластики студентов актерской специальности в процессе их двигательной подготовки, осуществляемой в период обучения в вузе искусств и культуры. Актуальность исследования обусловлена направленностью на разрешение сложившихся противоречий между необходимостью формирования у будущих актеров театра и кино пластических способностей и умений использовать телесно-двигательный аппарат для воплощения творческих замыслов,

создания художественных образов и отсутствием научно обоснованных методик для решения этих задач. Выявлены противоречия на социальном, практическом и научно-теоретическом уровнях. Формулируются ключевые позиции научного исследования, включающие цель, задачи, гипотезу, методологическую базу, предполагаемую значимость для науки и практики. Представлены возможные перспективы использования научного продукта исследования.

Ключевые слова: выразительная пластика, двигательная подготовка актеров.

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF EXPRESSIVE PLASTICITY OF ACTORS IN THE PROCESS OF MOTOR TRAINING AT THE UNIVERSITY

*Plotnikova P.I., plotnikova1324@gmail.com,
Volgograd State Institute of Arts and Education,
Volgograd, Russia*

The article presents the rationale for a dissertation research on the development of a methodology for developing expressive plasticity in acting students in the process of their motor training, carried out during their studies at the University of Arts and Education. The relevance of the study is due to its focus on resolving the existing contradictions between the need to develop plastic abilities and skills in future theater and film actors to use the body-motor apparatus to implement creative ideas, create artistic images and the lack of scientifically based methods for solving these problems. Contradictions are identified at the social, practical and scientific-theoretical levels. The key positions of the scientific research are formulated, including the goal, objectives, hypothesis, methodological basis, and the expected significance for science and practice. Possible prospects for using the scientific product of the research are presented.

Key words: expressive plasticity, motor training of actors.

В Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования по специальности 52.05.01 актерское искусство отмечается, что для полноценной реализации творческой деятельности современному актеру необходимо быть универсальным профессионалом, обладающим различными двигательными навыками, основами танца, хореографии, вокала, циркового искусства, сценического боя, фехтования и др.

Вместе с тем двигательная подготовка будущих актеров имеет ряд особенностей, характерной из которых является ориентир на качественную сторону движения – выразительность, представляющую собой способность создать художественный образ, используя для этого как основной инструмент тело исполнителя (Круглова А.Г., Нижельской В.А., Чернявский Г.П., Фомина Н.А. и др.) [2,4,5].

Двигательная пластика, согласно теории Н.А. Бернштейна, является результатом проявления согласованной работы отдельных звеньев тела, вовлеченных в действие и подвижности этих звеньев, обеспечивающей амплитуду движения, то есть основана на проявлении гибкости как физического качества и координационных способностей человека [1]. С другой стороны, выразительная пластика является отражением внутреннего эмоционального состояния исполнителя и во многом зависит от особенностей функционирования его психических процессов.

В настоящее время для достижения эффективности в развитии артистичности, эмоциональности, образности в проявлении телесной пластики используются специфические средства, такие как ритмическая гимнастика, танец, хореографический

тренинг, пластический этюд, элементы художественной и эстетической видов гимнастики и др. (Винер И.А., Горбачева Ж.С., Шишкова М., Карпенко Л.П., Румба О.Г., Сляднева Л.Н., Курьсь В.Н., Вишнякова С.В., Нижельской В.А., Чернявский Г.П., Фомина Н.А. и др.) [2,4,5]. Однако и они не всегда дают искомый педагогический результат. Связано это с тем, что педагоги в своей работе не учитывают психоэмоциональный статус личности, основанием для которого являются типологические особенности темперамента, базирующиеся на соответствующих им особенностях высшей нервной деятельности, которые и определяют эмоционально-поведенческие реакции, в том числе в проявлении телесно-двигательной пластики (Павлов И.П., Симонов П.В.)

В этом же контексте, управление эмоциями других людей является значимой составляющей эмоционального интеллекта, развитие которого должно стать одной из главных задач в процессе подготовки актеров в вузе, в том числе и двигательной подготовки [3]. Взаимосвязь между развитием двигательной выразительности и эмоциональным интеллектом вызывает исследовательский интерес, поскольку идея не нашла отражения в современной научной литературе.

Важным для овладения актерской профессией и, в частности, двигательным мастерством, является учет таких характеристик личности как нейротизм и направленность на интровертность/экстровертность.

Знание и учет психоэмоционального статуса личности поможет выработать педагогическую тактику, определив подходы и способы взаимодействия учителя с учеником, разработать эффективную методику двигательной подготовки актера, что в значительной степени повысит результативность решения задач двигательной подготовки, особенно психоэмоционального содержания, к которым мы относим развитие выразительной пластики.

Кроме этого, остается открытым вопрос об эффективности использования различных ритмопластических средств в формировании способностей актера создавать художественные телесно-двигательные образы для передачи невербальной информации зрителям.

Таким образом, требуют разрешения сложившиеся **противоречия** между:

- необходимостью формирования всесторонне подготовленного специалиста в сфере актерского искусства и недостаточным научно-методическим обеспечением содержательной части двигательной подготовки будущих актеров;
- ориентиром подготовки актеров на высокий уровень развития выразительной пластики и дефицитом учебного времени на практические занятия телесно-двигательного характера («Физическая подготовка», «Сценическое движение»);
- высоким потенциалом использования ритмопластических средств для развития выразительной пластики студентов актерской специальности и отсутствием научно обоснованных методик, обеспечивающих этот педагогический процесс.

Объектом исследования является профессиональная двигательная подготовка студентов актерской специальности. Предметом исследования – методика развития выразительной пластики у студентов актерской специальности.

Целью научного исследования стало теоретическое обоснование и разработка методики развития выразительной пластики у студентов актерской специальности в процессе их двигательной подготовки и экспериментальное обоснование ее эффективности.

Было выдвинуто, в виде рабочей гипотезы, предположение, что эффективность методики развития выразительной пластики у студентов актерской специальности в процессе их двигательной подготовки повысится, если при ее проектировании:

- учитывать индивидуальный психоэмоциональный статус, включающий в себя особенности темперамента, эмоциональный интеллект, характеристики личности (нейротизм, интровертность/экстравертность);

- базироваться на использовании музыкально-двигательных средств (сюжетно-ролевые комплексы ритмической гимнастики, характерные музыкально-ритмические композиции, пластические и ритмопластические этюды), средств развития гибкости (комплексы стретчинга, йоги) и координационных способностей (элементарная акробатика, манипуляции с предметами, балансовые упражнения);

- использовать творческие задания и импровизации как формы контроля освоения двигательного материала и развития выразительной пластики;

- разработать критерии и средства оценки выразительной пластики, в том числе объективного характера.

В соответствии с целью и гипотезой исследования поставлены следующие задачи:

- определить состояние проблемы развития пластической выразительности в различных видах искусства и спорте;

- выявить уровень развития координационных способностей, гибкости, психоэмоционального статуса (темперамента, эмоционального интеллекта, нейротизма, интро/экстравертности) студентов актерской специальности.

- определить эффективные педагогические условия, подходы и методы в работе со студентами в процессе двигательной подготовки с учетом психоэмоциональных особенностей личности.

- структурировать средства и методы развития выразительной пластики актеров.

- разработать критерии и средства оценки выразительной пластики актера, в том числе объективного характера.

- разработать методику развития выразительной пластики студентов-актеров в процессе двигательной подготовки в вузе и экспериментально обосновать ее эффективность.

Для решения поставленных задач определены методы исследования: теоретические (анализ научно-методической литературы, проектирование, систематизация); педагогические (педагогические наблюдения, диагностика уровня физической подготовленности, педагогический эксперимент, стабилметрия (стабилотренажер А-150), реакция на движущийся объект (РДО), экспертная оценка уровня двигательной выразительности; психологические (оценка психических процессов, творческих способностей, эмоционального интеллекта по опроснику Холла, темперамента по опроснику Айзенка); методы математической статистики.

Исследование базируется на теориях и научных трудах известных ученых. Основу составляют:

– теория и методика профессионально-прикладной физической культуры (Матвеев Л.П., Кабачков В. А., Зайцев А.А. и др.);

– положения теории физического воспитания студенческой молодежи (Ю.Ф. Курамшин, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов и др.);

– основы развития двигательных-координационных способностей (Бернштейн В.И. Лях, Л. Д. Назаренко);

– базовые положения теории музыкально-двигательного воспитания, в том числе современные идеи в области физической культуры и спорта (Т.Г.Лисицкая, Л.П. Карпенко, О.Г. Румба, И.А. Виннер, Н.А.Фомина, С.В. Вишнякова и др.);

– основы сценического движения и пластической выразительности (Нижельской В.А., Л.Н.Сляднева, В.Н.Курысь и др.);

– труды по методологии науки и педагогических исследований (А.М.Новиков, Л.П. Матвеев, Л.И.Лубышева, И.В. Манжелей и др.

Исследование проводится на базе Волгоградского государственного института искусств и культуры, в котором принимают участие студенты кафедры актерского искусства в количестве 70 человек.

Предполагается в ходе исследования получить новые знания, которые определяют новизну исследования как важный компонент научного труда, среди которых можно выделить:

- разработку эффективной научно обоснованной методики развития выразительной пластики в процессе двигательной подготовки студентов актерской специальности в вузе, учитывая их индивидуальный психоэмоциональный статус, сформированность их эмоционального интеллекта (по Холлу), темперамента (по Айзенку), творческих способностей;

- определение и структурирование музыкально-двигательных средств (сюжетно-ролевые комплексы ритмической гимнастики, характерные музыкально-ритмические композиции, пластические и ритмопластические этюды) и средств развития гибкости (комплексы стретчинга, йоги) и координационных способностей с позиций их направленности на развитие выразительной пластики;

- разработку системы оценки выразительности пластики, в том числе ее объективизации.

В результате исследования предполагается внедрение в учебный процесс двигательной подготовки актеров новой методики по развитию выразительной пластики, а также разработка практических рекомендаций по реализации педагогического процесса в рамках экспериментальной методики, что определит практическую значимость диссертационного исследования.

В заключении надо отметить, что будут определены перспективы использования авторской методики развития выразительной пластики студентов-актеров в их дальнейшей профессиональной деятельности после обучения в вузе.

Библиографический список:

1. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений: избранные психологические труды / Н. А. Бернштейн. – 2-е изд. – М. : Издательство Московского психолого-социального института ; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2004. – 688с.

2. Нижельской В. А. Педагогические особенности формирования пластической культуры драматического актера: дис. канд. Теория и методика профессионального образования наук: 13.00.08. — Москва, 2020. —153 с.

3. Плотникова П. И. Оценка уровня сформированности эмоционального интеллекта у студентов актерской специальности / П. И. Плотникова, Н. А. Фомина, В. В. Коренева // Искусство культура образование: современные тенденции — 2024. — № 3. — С. 65-70.

4. Фомина Н.А. К вопросу развития эмоционального интеллекта в процессе двигательной подготовки актеров / Н.А. Фомина, О.В. Алешина, П. И. Плотникова // Теория и практика физической культуры – 2025. — № 4. — С. 62.

5. Чернявский Г.П. Формирование двигательной выразительности в процессе профессионально-прикладной физической подготовки будущих актеров / Г.П. Чернявский, Ю.В. Мельникова, Н.А. Фомина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 62.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ КИНЕЗИОТЕРАПИИ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ УРОВНЯ ПРОПРИОЦЕПЦИИ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

*Пустуева Е.А., преподаватель, pustueva_ea@voenmeh.ru,
Бузакова Е.Ю., преподаватель, buzakova_eiu@voenmeh.ru,
Кобелева С.В., преподаватель, kobeleva_sv@voenmeh.ru,
Балтийский государственный технический университет
«ВОЕНМЕХ» имени Д.Ф. Устинова,
Санкт-Петербург, Россия.*

В статье представлено исследование, направленное на повышение уровня проприоцепции и координационных способностей у студентов технического вуза с использованием методов кинезиотерапии.

При проведении исследования были организованы контрольная и экспериментальная группы, в число которых вошли 40 студентов 1 курса технического вуза. В образовательный процесс экспериментальной группы были интегрированы некоторые упражнения, предлагаемые в кинезиотерапии, например миофасциальный релиз, упражнения на координацию и баланс, а также упражнения с использованием отягощения.

По окончании исследования экспериментальная группа показала значительное улучшение результатов контрольных испытаний. Кроме того, участники экспериментальной группы отметили субъективное улучшение в осознании положения своего тела и контроле над движениями.

Результаты исследования демонстрируют эффективность применения кинезиотерапевтических средств для улучшения проприоцепции и координационных способностей у студентов технического вуза. Эти данные могут быть полезны для разработки и внедрения программ физической активности, направленных на улучшение физического состояния и снижение риска травм у студентов.

Ключевые слова: студенты, кинезиотерапия, проприоцепция, координационные способности

THE APPLICATION OF KINESIOTHERAPY FOR ENHANCING PROPRIOCEPTION IN TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS

*Pustueva E.A., pustueva_ea@voenmeh.ru,
Buzakova E. Yu., buzakova_eiu@voenmeh.ru,
Kobeleva S.V., kobeleva_sv@voenmeh.ru,
Baltic state technical university "VOENMEH" named after D. F. Ustinov,
Saint-Petersburg, Russia*

The article presents in this aims to enhance proprioception and coordination abilities among technical university students using kinesiotherapy methods. The research involved the organization of control and experimental groups, comprising 40 first-year students from a technical university. The educational process of the experimental group was integrated with specific exercises proposed in kinesiotherapy, such as myofascial release, coordination and balance exercises, as well as exercises using weights.

Upon completion of the study, the experimental group demonstrated significant improvements in the test results. Additionally, participants in the experimental group reported subjective improvements in body awareness and movement control.

The results of the study demonstrate the effectiveness of applying kinesiotherapeutic methods to improve proprioception and coordination abilities among technical university students. These findings can be useful for developing and implementing physical activity programs aimed at enhancing physical condition and reducing the risk of injuries among students.

Keywords: students, kinesiotherapy, proprioception, coordination abilities

Введение.

Координационные способности являются важным физическим качеством, которое влияет не только на успешность физической и спортивной деятельности, но и на повседневную деятельность, скорость и качество овладения новыми видами двигательных навыков, а также на интеллектуальную деятельность [1, 2].

В современном обществе, где технический прогресс и автоматизация занимают значительное место, физическая активность и координационные способности часто остаются в тени. Однако, для поддержания здоровья и высокой трудоспособности, особенно у студентов технических вузов, эти качества имеют первостепенное значение [3].

Несмотря на то, что по вопросу формирования координационных способностей у студентов проведено множество исследований, вопрос о влиянии кинезиотерапевтических методов на улучшение проприоцепции и координационных способностей остается недостаточно изученным. Кинезиотерапия, как метод лечебной физической культуры, включает в себя различные упражнения и техники, направленные на улучшение нервно-мышечного контроля и проприоцепции. Эти методы могут быть полезны не только для спортсменов, но и для студентов, которые нуждаются в улучшении своих физических качеств для успешного выполнения учебных и профессиональных задач.

Методы кинезиотерапии, такие как миофасциальный релиз и упражнения на координацию, способствуют улучшению проприоцепции и нервно-мышечного контроля. Эти методы помогают студентам лучше осознавать положение своего тела в пространстве и контролировать свои движения, что является важным для предотвращения травм и повышения общей физической активности. Включение таких упражнений в учебный процесс может способствовать не только улучшению физических качеств студентов, но и их общему самочувствию и уровню стресса.

Цель исследования – повысить уровень проприоцепции и координационных способностей у студентов технического вуза с использованием средств кинезиотерапии.

Методы и организация исследования. В исследовании, которое длилось с ноября 2024 года по март 2025 года, приняли участие 40 студентов юношей 1 курса, обучающихся на техническую специальность в БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова. Испытуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы, в каждой из которых было по 20 человек.

В рамках учебной программы дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» для экспериментальной группы был разработан специализированный комплекс упражнений, основанный на принципах лечебной физической культуры, в частности кинезиотерапии. В качестве основных средств воздействия использовались техники миофасциального релиза с применением рола и массажного мяча с игольчатой поверхностью, упражнения с эластичными лентами

сопротивления (эспандерами) различной жёсткости, отягощениями в виде гантелей и набивных мячей, а также упражнения, направленные на улучшение координационных способностей, включающие использование теннисных мячей и балансировочных платформ.

В контрольной группе развитие координации и повышение уровня проприоцептивной чувствительности обеспечивалось за счёт включения отдельных гимнастических элементов и упражнений, заимствованных из игровых видов спорта, таких как волейбол и баскетбол, что является стандартным методом развития координации на занятиях по физической культуре в образовательных организациях.

Для оценки результативности внедренной программы были использованы следующие контрольные тесты: модифицированная проба Ромберга (оценка времени удержания равновесия в секундах), прыжок в длину с места с последующим разворотом на 180 градусов и возвращением в исходное положение спиной вперед (оценка дальности прыжка в сантиметрах), тест на воспроизведение 60-секундного интервала времени (оценка ошибки в секундах) и тест на воспроизведение угла в 30 градусов без использования зрительного контроля (оценка ошибки в градусах).

Кроме того, всем участникам исследования было предложено заполнить анкету «Проприоцепция и равновесие» (PBQ), предназначенную для субъективной оценки восприятия положения собственного тела в пространстве и степени контроля над ним.

В этой анкете используется шкала Лайкерта, которая позволяет участникам выбирать варианты ответов, наиболее точно отражающие их субъективные ощущения.

Для анализа результатов баллы, полученные за каждый ответ, суммируются, чтобы определить общий балл, отражающий уровень проприоцепции и равновесия:

- Общий балл в диапазоне 10-20: характеризуется как отличный уровень проприоцепции и равновесия.
- Общий балл в диапазоне 21–30: свидетельствует о хорошем уровне проприоцепции и равновесия.
- Общий балл в диапазоне 31–40: отражает удовлетворительный уровень проприоцепции и равновесия.
- Общий балл в диапазоне 41–50: указывает на низкий уровень проприоцепции и равновесия, требующий повышенного внимания и, возможно, проведения коррекционных мероприятий.

Результаты исследования. Результаты контрольных испытаний представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты педагогического эксперимента

Контрольные испытания		КГ (n=20), $\bar{X} \pm S\bar{X}$	ЭГ (n=20), $\bar{X} \pm S\bar{X}$	P
Проба Ромберга (с)	До	22,5±2,32	21,3±3,1	P>0,05
	После	24,7±1,56	29,87±2	P≤0,05
Прыжок в длину с места с разворотом на 180° (см)	До	173,4±1,8	174,1±2,5	P>0,05
	После	181,3±2,6	192,7±1,1	P≤0,05
Прыжок в длину с места спиной вперед (см)	До	96,8±5,1	97,5±6,4	P>0,05
	После	105,5±4,6	110,1±3,5	P≤0,05
Воспроизведение 60-секунтного отрезка времени (с)	До	4,56±1	4,81±0,57	P>0,05
	После	3,31±1,5	2,2±0,81	P≤0,05
Воспроизведение угла 30° без зрительного контроля (градусы)	До	4,65±0,6	4,46±1,1	P>0,05
	После	3,9±1,2	2,19±0,4	P≤0,05
PBQ	До	42,2±2,3	44,1±3,1	P>0,05
	После	34,8±2,5	27,5±2,9	P≤0,05

По итогам проведенного эксперимента в обеих группах наблюдается улучшение показателей уровня проприоцепции и координационных способностей, но у испытуемых, находящихся в экспериментальной группе, прирост результатов в среднем в два раза.

Самый большой прирост показателей у экспериментальной группы, в сравнении с контрольной, произошел в тесте Ромберга (на 30 % больше), в результатах опросника RBQ (на 20%), а также уменьшилась ошибка воспроизведения угла 30° без зрительного контроля (на 33%).

Выводы. Таким образом, проанализировав результаты, полученные при проведении исследования, можно сделать вывод о том, что предложенные упражнения из кинезиотерапии являются эффективными для развития координационных способностей и увеличения уровня проприоцепции.

Результаты исследования могут быть использованы для оптимизации программы учебных занятий у студентов технического вуза в рамках изучения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту»

Библиографический список:

1. Пустуев, А. А. Совершенствование координационных способностей у студентов с использованием средств единоборств / А. А. Пустуев, М. М. Соловьев, Р. Г. Тихонов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 2(228). – С. 154-157.

2. Пьянзина, Н. Н. Методика развития координационных способностей студентов медицинского вуза / Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, С. А. Эриванова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 447-451.

Таланцева, В. К. Развитие координационных способностей студентов на занятиях по физической культуре и спорту / В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 2. – С. 103.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ КИНЕЗИОТЕРАПИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА В ТХЭКВОНДО ИТФ

*Пустуева Е.А., преподаватель, pustueva_ea@voenmeh.ru
Пустуев А.А., старший преподаватель, pustuev_aa@voenmeh.ru
Громов М. М., старший преподаватель, gromov_mm@voenmeh.ru
Балтийский государственный технический университет
«ВОЕНМЕХ» имени Д.Ф. Устинова,
Санкт-Петербург, Россия.*

В статье представлено исследование, направленное на увеличение эффективности мероприятий по профилактике травм коленного сустава у спортсменов в тхэквондо ИТФ.

В исследовании приняли участие спортсмены сборной команды БГТУ «ВОЕНМЕХ» имени Д.Ф. Устинова по тхэквондо ИТФ. В течение четырех месяцев испытуемые выполняли предложенные средства кинезиотерапии, которые направлены на укрепление мышц-стабилизаторов коленного сустава, а также на устранения дисбаланса мышц, которые прямо или косвенно участвуют в движениях коленного сустава.

Для определения эффективности предложенных упражнений было проведено мануально-мышечное тестирование (ММТ), с помощью которого определялась функциональность тестируемых мышц, а также спортсменам было предложено пройти опрос о наличии и локализации болезненных ощущений при двигательных действиях.

По окончании исследования было выявлено, что у 9 из 12 спортсменов, которые при ММТ имели дисбаланс в напряжении мышц-стабилизаторов коленного сустава, восстановилась функциональность данных мышц. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности предложенного комплекса кинезиотерапии и позволяют рекомендовать его для профилактики травм коленного сустава у спортсменов, занимающихся тхэквондо ИТФ.

Ключевые слова: кинезиотерапия, тхэквондо ИТФ, профилактика травм, коленный сустав.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ КИНЕЗИОТЕРАПИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА В ТХЭКВОНДО ИТФ

Pustueva E.A., pustueva_ea@voenmeh.ru

Pustuev A.A., pustuev_aa@voenmeh.ru

Gromov M.M., gromov_mm@voenmeh.ru

*Baltic state technical university "VOENMEH"
named after D. F. Ustinov,
Saint-Petersburg, Russia*

This article presents a study aimed at enhancing the effectiveness of knee joint injury prevention measures in ITF Taekwondo athletes.

The study involved athletes from the BSTU "VOENMEH" named after D.F. Ustinov ITF Taekwondo team. Over four months, participants performed prescribed kinesiotherapy interventions designed to strengthen knee joint stabilizing muscles and correct muscle imbalances affecting knee joint movement.

Manual muscle testing (MMT) was used to assess muscle functionality, and participants completed a questionnaire regarding pain presence and location during movement.

The results indicated that 9 out of 12 athletes who initially exhibited muscle imbalances in knee joint stabilizers according to MMT, demonstrated improved muscle functionality post-intervention. These findings suggest the effectiveness of the proposed kinesiotherapy approach and support its recommendation for knee joint injury prevention in ITF Taekwondo athletes.

Keywords: kinesiotherapy, ITF Taekwondo, injury prevention, knee joint.

Введение. При поступлении в высшее учебное заведение спортсменов, благодаря хорошо развитой системе студенческих спортивных клубов, имеет возможность продолжить свою спортивную карьеру. Но здесь студенту предстоит столкнуться с серьезной интеллектуальной нагрузкой и, зачастую, очень плотным учебным графиком. В такой ситуации спортсмену и его тренеру необходимо позаботиться об оптимизации тренировочного процесса, а также об эффективной профилактике травматизма, ведь высокая нагрузка является фактором, при котором увеличивается вероятность получения травм.

Здоровье – ресурс, без которого невозможна полноценная реализация личности. Этот фактор влияет на качество обучения и жизни в целом [1]. Для спортсменов этот фактор определяет долголетие спортивной карьеры, плодотворность профессиональной деятельности и дальнейшее качество жизни.

На протяжении всей карьеры спортсмена ведущую роль занимает проблема травматизма [2] и тхэквондо ИТФ не является исключением. Наиболее подвержены травмам в тхэквондо нижние конечности, за счет специфики соревновательной деятельности, в частности, коленный сустав имеет высокий показатель повреждения за счет своего анатомического строения и высоких спортивных нагрузок.

В данной статье рассматривается профилактика травм коленного сустава в тхэквондо ИТФ средствами кинезиотерапии.

«Кинезиотерапия — это лечение и профилактика заболеваний через рациональное движение, а также восстановление правильной осанки, оптимальной работы мышц, сердца, сосудов, устранение механических причин развития болей и нарушений функций внутренних органов. При помощи кинезиотерапии человек начинает заново узнавать возможности своего тела, учиться управлять им, создает свой новый образ, продлевает жизнь и укрепляет здоровье» [3].

Отличительная особенность вышеупомянутой лечебной физической культуры в ее эффективности и доступности. Для реализации упражнений кинезиотерапии не требуется дорогостоящее оборудование. Упражнения кинезиотерапии можно выполнять как под руководством специалиста, так и самостоятельно, после получения подробных инструкций.

Типичные травмы коленного сустава – ушибы, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи, разрывы мениска, внутрисуставной перелом.

В тхэквондо риск получения травмы колена связан с нагрузкой, которая представляет собой нанесение ударов ногами и других специфических упражнений, направленных на развитие взрывной силы. Ещё одним фактором риска является то, что единоборства носят ситуативный характер в связи с взаимодействием с оппонентом и включают в себя сложно-координационные элементы, которые в ходе поединка контролируются не в должной степени. Отсюда высокая нагрузка ложится на суставно-связочный аппарат коленного сустава и мышц-стабилизаторов колена.

Цель исследования – повышение эффективности мероприятий, направленных на снижение травматизма коленного сустава в тренировочном процессе у тхэквондистов.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в г. Санкт-Петербурге на базе спортивного клуба «ВОЕНМЕХ» в предсоревновательном периоде подготовки у членов студенческой сборной команды по тхэквондо. Количество спортсменов, участвующих в исследовании – пятнадцать человек, спортивная квалификация – от третьего взрослого разряда до звания мастера спорта России по Тхэквондо.

В подготовительную часть учебно-тренировочного занятия был включен комплекс упражнений, который позволит укрепить суставно-связочный аппарат коленного сустава, а также увеличить мобильность в тазобедренном и голеностопном суставе, что в свою очередь влияет на функциональность мышц-стабилизаторов коленного сустава. В качестве упражнений были предложены сгибания, разгибания, отведение, приведение и ротация в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах с использованием сопротивления (эспандеры, фитболы, гантели, штанга). Также в комплексе присутствовали одноопорные положения, в которых необходимо выполнить различные задачи, например,: стоя на одной ноге на всей поверхности подошвы, свободной ногой вытянуться на максимальное расстояние вперед, в сторону и назад.

Заключительную часть учебно-тренировочного занятия был включен комплекс упражнений миофасциального релиза, целью которого является снятии гипертонуса в мышцах, которые прямо и косвенно участвуют в движении коленного сустава. Для

реализации разработанного комплекса использовался массажный ролл, теннисные и массажные игольчатые мячи.

Для контроля эффективности предложенного комплекса было проведено мануально-мышечное тестирование (ММТ), которое позволяет определить функциональность мышечных групп и дисбаланс в их напряжении.

При ММТ специалист создает пассивное и активное сопротивление для мышц, стабилизирующих коленный сустав, и в зависимости от того, справилась ли мышечная группа с поставленной задачей (удержание статического положения, сопротивление, движение по максимальной амплитуде) определяется, выполняет ли тестируемая мышца в должной мере свои функции.

В данном случае при ММТ выполнялись такие движения как сгибание, разгибание и удержание положения (статическая нагрузка) в коленном суставе.

Результаты исследования. В начале педагогического эксперимента в ходе ММТ спортсменов, отмечались болезненные ощущения или напряжение при ротации тазобедренного сустава и при сохранении некоторых одноопорных положений, что сигнализирует о том, что мышцы не выполняют свои функции в должной мере.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование основных мышц, стабилизирующих коленный сустав. (табл. 1).

Таблица 1 – Количество спортсменов, которые имеют недостаточную функциональность мышц-стабилизаторов коленного сустава, (n=15)

Название мышцы	До эксперимента	По окончании эксперимента
Четырехглавая	9	2
Мышцы бедра задней группы (двуглавая, полуперепончатая, полусухожильная)	12	3
Подколенная	6	0
Икроножная	8	0

Первое тестирование, которое проводилось до начала эксперимента, выявило нарушение тонуса у одной или нескольких мышц у 12 из 15 испытуемых. В основном отмечалось укорочение четырехглавой мышц бедра и сниженный тонус мышц хамстрингов (задней поверхности бедра).

По окончании исследования мануально-мышечное тестирование выявило, что у 9 из 12 участников эксперимента мышцы хамстринги стали более функциональны, а у 7 спортсменов у четырехглавой мышцы пропал гипертонус. У троих испытуемых сохранился гипертонус одной из мышц-стабилизаторов коленного сустава, таким спортсменам рекомендовано пройти комплексное функционально-мышечное тестирование для поиска первопричины.

Выводы. Исходя из анализа данных, полученных по окончании эксперимента, можно сделать вывод о том, что внедрение средств кинезиотерапии в тренировочные занятия тхэквондистов позволит оптимизировать процесс профилактики травматизма за счет укрепления суставно-связочного аппарата коленного сустава, а также устранения дисбаланса в напряжении мышечных групп, которые прямо или косвенно участвуют в движении коленного сустава.

Библиографический список:

1. Алексеева, Н. Д. Профилактика травматизма у студентов-первокурсников на занятиях по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» / Н. Д.

Алексеева, Н. А. Зиновьев, А. Н. Зиновьев, П. Б. Святченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3(181). – С. 12-15.

2. Соловьев, М. М. Травматизм спортсменов в мини-футболе (футзале) / М. М. Соловьев, П. Б. Святченко, М. В. Купреев, Е. С. Бокулева // Наукосфера. – 2020. – № 11-2. – С. 145-147.

3. Гуцеляк, С. С. Лечебная физическая культура / С.С. Гуцеляк, А.А. Анфимов // Студенческий научный форум: сборник статей XII Международной научно-практической конференции, Пенза, 27 мая 2024 года. Пенза: Наука и Просвещение. – 2024. – С. 224-226.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ СДАЧИ ТЕСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

*Раевский Д.А., к.п.н., доцент, da-ray@mail.ru,
Государственный университет управления,
Москва, Россия*

В статье анализируются скоростные, силовые характеристики и специальная выносливость при выполнении тестовых упражнений. Однако существующие критерии рассмотрения приводят к тому, что скоростно-силовая выносливость и другие двигательные способности являются практически неделимым понятием, также как отсутствует количественное определение физических качеств.

Обследование студентов по ряду тестов и сопоставление полученных данных позволяет вызвать наиболее влияющие из них на формирование навыка в том или ином виде спортивной подготовки. Проведенное тестирование показало, что триггером физических качеств и функциональных показателей является мощность. Мощностные характеристики прослеживались практически во всех выполняемых тестах, находясь в тесной взаимосвязи со специфическими мышечно-двигательными ощущениями, которыми обусловлено овладение ключевыми элементами техники в зависимости от индивидуальных различий в ходе двигательной подготовки.

Ключевые слова: физические качества, двигательные способности, физическая подготовленность

DYNAMICS OF INDICATORS OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PASSING PHYSICAL FITNESS TESTS

*Rayevsky D.A., PhD, associate professor, da-ray@mail.ru,
State University of Management,
Moscow, Russia*

The article analyzes speed, strength characteristics and special endurance when performing test exercises. At the same time, speed and strength endurance was an almost indivisible concept, as well as there was no quantitative definition of physical qualities. The examination of students on a number of tests and the comparison of the data obtained allows us to identify the most influential of them on the formation of a skill in a particular type of sports training. The conducted testing has shown that the trigger of physical qualities and functional indicators is power. The power characteristics were observed in almost all the tests performed, being closely related to the specific musculoskeletal sensations that determine the

mastery of key elements of the technique, depending on the individual differences in the motor fitness of the trainees.

Keywords: physical qualities, motor abilities, physical fitness

Введение. Студенты, выбравшие занятия с различной спортивной направленностью каждый семестр сдают нормативы по общефизической и специально-технической подготовленности. Для подготовки к сдаче норм и улучшения показателей физического развития выполняются упражнения для совершенствования физических качеств и двигательных способностей [1, 9].

Во время разминки после бега в медленном темпе выполняются непродолжительные по времени беговые упражнения для развития скоростно-силовых способностей. В качестве подготовки к нормативам ОФП в учебно-практические занятия включены подтягивания, прыжковые и другие упражнения, в основном для развития кондиционных способностей

Нагрузка на различные мышечные группы осуществляется в зависимости от направленности физических упражнений, как правило с вариативным количеством повторений в зависимости от физической подготовленности [5]. При этом, как и в подтягивании на перекладине «не до отказа» при выполнении других упражнений в основном происходит неопредельное сокращение мышц. Вместе с тем мощность, с которой выполняются упражнения определенной интенсивности, фактически является преддверием функциональной работы двигательной системы организма [6].

При выполнении тестовых заданий максимальной и субмаксимальной мощности проявляются скоростно-силовые способности. При этом чем больше скорость в уступающем режиме работы в разных движениях, тем значительно по величине рабочее усилие, максимум которого достигается преимущественно в конце движения [2].

В беге на короткие дистанции и в подтягивании на перекладине проявляется специальная выносливость, с преобладанием в первом случае скоростных (для удержания набранной скорости), во втором силовых способностей (для выполнения максимального количества повторений).

Быстроту и силу включают в себя мощностные характеристики, проявляемые во всех упражнениях, в той или иной степени. В условиях быстрых движений величины силы уменьшаются с нарастанием скорости [4]. Это происходит в противоположность силовым нагрузкам, в которых скорость зависит от абсолютной силы мышц, чем больше внешнее сопротивление [8].

Однако с какой скоростью спортсмен выполняет силовые упражнения ранее не придавалось должного значения, также как силе, связанной с ускорением, хотя во всех упражнениях прослеживаются пусть даже незначительные временные отрезки, тем не менее они есть. Техника выполнения индивидуальна, но одним из факторов, обеспечивающих успешное выполнение обучаемыми, является длительность отдельных фаз и движений [4].

Вместе с тем специалистами отмечена корреляционная взаимосвязь в быстроте пробегания спринтерской дистанции, приседаний со штангой неопредельного веса и прыжка в длину с места. При этом у высококвалифицированных спортсменов при прыжке проявляется большая сила в меньший промежуток времени [2]. Момент отталкивания является важнейшим элементом и в технике бега, так как от мощности усилий и угла отталкивания зависит скорость бега [3].

Таким образом показатели физических качеств следует представить в эквиваленте цифрового значения физических величин, составляющих двигательные способности. Например, в беге на короткие дистанции, прыжках в длину с места,

подтягивании на перекладине существуют параметры, характеризующие скоростные и силовые способности [10]. Следовательно, и в том, и в другом виде обозначаются скоростные и силовые показатели, и будет целесообразно выявить их составляющие с последующей аналитикой мощности при выполнении двигательных действий.

Цель исследования. Определить параметры скоростно-силовых способностей с последующим разделением на скоростные и силовые характеристики физических качеств

Методы и организация исследования. Педагогические наблюдения проводились на занятиях по физической культуре со студентами для определения и оценки взаимодействия показателей физических качеств и двигательных способностей, а также их влияния на качество выполнения упражнений по общепедагогической подготовке и освоения техники в избранном виде спортивной направленности.

Результаты педагогического эксперимента сгруппированные по показателям развития физических качеств с применением адекватных методов тестирования представлены в виде таблиц и излагаются в последовательности тестовых упражнений скоростно-силовой и силовой выносливости.

С учетом того, что сила равна произведению массы на ускорение, скорость - расстоянию, деленному на время, а также для определения мощности и других физических величин была произведена калькуляция в дневнике самоконтроля-онлайн dnevnik-samokontrolya.ru [7].

Результаты исследования и их обсуждение. При исследовании влияния развития физических качеств на технику выполнения упражнений в спортивном, тренажерном зале и на стадионе было выявлено, что приседание со штангой максимального веса, в среднем 54кг было очень близким по значению, связанным с усилием поддержания набранной скорости в беге на коротких дистанциях 53,26 кгс. Прыжки в длину по проявлению силовых возможностей составили меньше половины, чем в этих тестах, 21,07 кгс. Хотя сокращение задействованных мышечных групп для прыжка явно преобладает по сравнению с аналогичной функцией в беге.

В среднем для выполнения тестовых упражнений было затрачено время на: подтягивание на перекладине - 16,8с; прыжок в длину с места - 1с; бег 60м - 8,5с. За это время энергозатраты составили: подтягивание на перекладине – 2,26ккал; прыжок в длину с места – 0,24ккал; бег 60м – 4,3ккал. С учетом среднего времени выполнения прыжка, в перерасчете на одну секунду двигательных действий: 0,13; 0,16; 0,5 ккал, соответственно. Результаты тестов расположены в порядке возрастания средних показателей физических величин при их выполнении в таблице 1.

Таблица 1 - Показатели уровня развития скоростно-силовых способностей, скоростной и силовой выносливости студентов

СТП-тестирование студентов	Энергозатраты, ккал/с	Килограмм-сила/Ньютоны, кгс/Н	Мощность, вт
Силовая выносливость			
Подтягивание, кол-во раз	0,13	7,17/70,30	168,26
Скоростно-силовые способности			
Прыжок в длину с места, см	0,16	21,07/206,47	357,82
Скоростная выносливость			
Бег 60м, с	0,5	53,26/521,95	383,64

В прыжках в длину, подтягивании, отжимании от пола, тестовом упражнении на мышцы пресса происходит удлинение/сокращение мышечных групп, только в большем эквиваленте чем в спринтерском беге. Вместе с тем мощность в одну секунду в тесте «прыжок в длину с места» - 357,82Вт значительно превышала средние секундные значения остальных протестированных видов: 10,01Вт/с – подтягивание; 45,13Вт/с – бег 60м. Очевидно в связи с развитием максимальных усилий и необходимых для этого энергозатрат в очень короткий промежуток времени в отличие от других тестов. По наибольшей выработке энергии (ккал/с) отличался от других тестовых упражнений спринтерский бег.

Итоговые показатели проявления скоростно-силовых способностей, силовой и скоростной выносливости были определены по двум параметрам - быстроты (V) и силы (F). Показатели уровня развития двигательных способностей представлены в таблице 2. Статистическая надежность уравнения регрессии подтверждается с помощью F-критерия Фишера, его значимость 0,0000319 (менее 0,05), следовательно, уравнение надежно.

Уравнения регрессии по полученным данным означают: $Y=0,943-0,113x_2+7,2x_3$ - с возрастанием быстроты на единицу измерения (на 1м/сек) студенты бегут быстрее в среднем на 0,113 сек.

$Y=619,324+13,822x_2-198,029x_3$ - с возрастанием силы на единицу измерения (на 1 кг) прыжок в длину у студентов увеличивается в среднем на 13,821 Вт; с возрастанием быстроты в среднем на 1 м/с мощность снижается в среднем на 198,028 Вт.

$Y=1,733+0,042x_1$ - с увеличением мощности в среднем на 1 Вт количество подтягиваний увеличивается на 0,042 раза. В подтягивании на перекладине увеличение количества раз обусловлено силовой выносливостью. Очевидно, результативность которой зависит от сократительной функции мышц, в том числе для поддержания мощности в заданном ритме движений.

Таблица 2 -Динамика уровня развития физических качеств от минимального к максимальному показателю

СТП-тестирование студентов	Минимальные скоростно-силовые показатели		Средние скоростно-силовые показатели		Максимальные скоростно-силовые показатели	
	V, м/с	F, кгс	V, м/с	F, кгс	V, м/с	F, кгс
Силовая выносливость						
Подтягивание, кол-во раз	0,42	6,50	0,67	7,17	0,93	8,24
Скоростно-силовые способности						
Прыжок в длину с места, см	2,51	18,70	2,79	21,07	3,12	25,85
Скоростная выносливость						
Бег 60м, с	6,59	49,70	7,07	53,26	7,41	57,76

Вместе с тем при увеличении быстроты движений не только уменьшаются затраты силы, но также увеличивается мощность в беге на короткие дистанции. Однако затраты мощности наиболее рациональны у студентов с лучшими результатами.

При подтягивании на перекладине выполняющий большее количество раз – выполняет их с меньшей скоростью чем другие студенты. Наибольший по длине прыжок был выполнен с большей затратой мощностных характеристик и их

максимальное проявление предшествовало более быстрому перемещению в безопорном положении по сравнению с однокурсниками.

Таким образом, в большинстве тестовых упражнений физические качества и двигательные способности лежат в основе проявления мощностных характеристик. Увеличение мощности обусловлено быстротой, включая силу в прыжках в длину, а также воздействие специальной выносливости при подтягивании и беге на короткие дистанции.

Заключение. Анализируя взаимосвязи развития физических качеств с показателями скоростно-силовых и тестов силовой выносливости, было выявлено, что наибольшее время для выполнения затрачивалось на подтягивание поскольку не требовалось значительного ускорения движений.

Для проявления силовых показателей за наибольшее время, соответственно большее количество раз удавалось выполнить тем, у кого развитие силовой выносливости было на более высоком уровне. Тем не менее наибольший темп 0,87м/с в среднем развивали те, кто подтягивался меньшее количество раз в сравнении со средней скоростью для наилучшего результата 0,45м/с.

Вместе с тем более длинный прыжок выполнялся с более высокой скоростью, 212см – 2,51м/с; 231м – 3,12м/с, различия достоверны, $p < 0,05$.

В процессе сдачи нормативов у студентов проявляется быстрота в среднем 0,67 м/с – подтягивание на перекладине; 2,79 м/с - прыжок в длину с места; 7,07 м/с – бег 60м. При воздействии силовых качеств 7,17; 21,07; 53,26 кгс, соответственно.

В то же время сила является статистически незначимым параметром в ходе увеличения показателей скорости и выносливости несмотря на расход энергии: в подтягивании от 1,48 до 3,84; в спринтерском беге от 4 до 5 ккал, $p > 0,05$. За исключением прыжков от 0,15 до 0,19 ккал взаимосвязаны с увеличением силовых затрат от 18,70 до 25,85кгс для развития большей мощности от 302,85 до 414вт, $p < 0,05$,

В подтягивании на перекладине и беге на короткие дистанции в случае большего проявления силы быстрее наступает утомляемость, что соответствует замедлению выполнения упражнения. Это связано с менее рациональной техникой выполнения и снижением эффективности выполнения двигательных действий.

Таким образом, обусловленные скоростными, силовыми характеристиками, специальной выносливостью результаты тестирования, в том числе развиваемая для этого мощность и энергозатраты зависят от длительности выполнения упражнения. Чем быстрее выполняется, тем больше востребована мощность в единицу времени, в соотношении быстрота/сила. Большие по времени выполнения тесты связаны с более экономным расходом энергии и мощности. Лучшая результативность при их выполнении зависит от проявления физических качеств в соотношении быстрота/сила/специальная выносливость на шестидесятиметровой дистанции, в соотношении специальная выносливость/сила/быстрота в подтягивании на перекладине.

Библиографический список:

1. Артамонова Т.В., Спирина И.К., Кузьмин В.В. Мониторинг уровня общей физической подготовленности студентов вузов разной направленности обучения / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. -№5(183). -С. 30-31.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 3-е изд. / Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений. 6-е изд., стер. /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464с.

4. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 3-е изд. / В.М. Зацiorский. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.
5. Обвинцев А.А., Яковлев Г.А., Романов К.В., Иванов И.А. К вопросу о соответствии физических нагрузок состоянию здоровья военнослужащих, занимающихся физической подготовкой / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. -№7(209). - С. 298-299.
6. Орлов В.А., Стрижакова О.В. Генезис психофизического потенциала человека / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. -№7(209). - С. 304-305.
7. Раевский, Д.А., Борщенко Р.А. (РФ). Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ. Дневник самоконтроля. / - № 2022660311 дата гос. регистрации в Реестре программ для ЭВМ 01.07.2022. – 1с.
8. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048с.
9. Юрченко А.Л., Светличкина А.А., Завалишина С.Ю., Качалова Т.А. Формирование функциональных основ быстроты у представителей силовых видов спорта / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. -№9 (223). -С. 532-533.
10. Чашкова О.Ю., Мягков Н.С. Влияние физической культуры на повышение уровня функционального состояния организма на примере студентов Кубанского государственного технологического университета / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. -№7 (221). - С. 357-358.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОЛИМПИЙСКИМ ЗИМНИМ ИГРАМ 2022 ГОДА

*Рожественская Н.С., студент, roz_nat@list.ru
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
Москва, Россия*

Актуальность данной статьи обусловлена тем, что в настоящее время изучение соревновательной деятельности и эффективного построения и применения индивидуальной соревновательной практики в подготовке высококвалифицированных лыжников-гонщиков отмечается многими специалистами и экспертами. Статья посвящена выявлению соревновательной практики в сезоне 2021-2022гг. спортсменов высокой квалификации в период подготовки к Олимпийским зимним играм (ОЗИ) 2022г. Анализ официального календаря Международной Федерации лыжного спорта и сноуборда (FIS) позволил разделить высококвалифицированных лыжников-гонщиков на три группы, по принципу результативности на этапах Кубка мира (КМ) и Олимпийских зимних играх. Анализу были подвергнуты протоколы соревнований, с целью выявления количественных характеристик соревновательной практики олимпийских чемпионов по лыжным гонкам 2022г. во всех соревновательных дисциплинах среди мужчин и женщин. А также были выявлены количественные и качественные характеристики соревновательной практики на этапах Кубка мира до ОЗИ-2022 г. и после них.

Ключевые слова: лыжные гонки, многодневный этап Кубка Мира, Олимпийские зимние игры, соревновательный период.

PERFORMANCE OF HIGHLY SKILLED CROSS-COUNTRY SKIERS DURING THE PREPARATION PERIOD FOR THE 2022 OLYMPIC WINTER GAMES

*Rozhdestvenskaya N.S., student, roz_nat@list.ru
Russian University of Sports "GTSOLIFK"
Moscow, Russia*

The relevance of this article is due to the fact that at present the study of competitive activity and the effective construction and application of individual competitive practice in the training of highly qualified ski racers is noted by many specialists and experts. The article is devoted to identifying competitive practices in the 2021-2022 season of highly qualified athletes during the preparation period for the 2022 Olympic Winter Games (OWG). An analysis of the official calendar of the International Ski and Snowboard Federation (FIS) allowed us to divide highly qualified cross-country skiers into three groups, based on their performance in the World Cup (WC) stages and the Olympic Winter Games. The competition protocols were analyzed in order to identify quantitative characteristics of the competitive practice of the 2022 Olympic cross-country skiing champions in all competitive disciplines among men and women. Quantitative and qualitative characteristics of competitive practice at the World Cup stages before and after the OGI were also identified.

Keywords: cross-country skiing, multi-day World Cup stage, Olympic Winter Games, competition period.

Введение. В связи с коммерциализацией и профессионализацией спорта высших достижений, возникает необходимость выявления оптимального количества стартов, способствующих формированию спортивной формы и выходу на пик спортивной формы к главному старту сезона. Зафиксирована тенденция к увеличению количества стартов на этапах Кубка мира в официальном календаре Международной Федерации лыжного спорта и сноуборда (FIS) [3]. Рассмотрение календаря показывает, что все спортивные соревнования, проводятся под эгидой FIS и национальных федераций можно разделить на 2 категории социально-значимые (Олимпийские игры, Чемпионаты мира, Чемпионаты страны) и спортивно-коммерческие, приносящие значительные доходы (Кубок мира и различные коммерческие гонки). Коммерческие соревнования, в свою очередь, выполняют функцию подводящих стартов, обеспечивающих формирование оптимального уровня подготовленности спортсмена к главным стартам сезона. В связи с вышеизложенным, возникает противоречие между успешным выступлением в длинной серии стартов с большим вознаграждением за каждую гонку и результативным выступлением на главных стартах сезона [2].

Цель работы: выявить результативность высококвалифицированных лыжников-гонщиков в период подготовки к Олимпийским зимним играм 2022 г.

Методы исследования: Анализ литературных источников, анализ протоколов соревнований этапов КМ сезона 2021-2022 гг. и ОЗИ-2022 г. Пекин (Китай), методы математико-статистической обработки данных с помощью программы EXEL.

Методика. В проведённом исследовании анализировалась соревновательная практика сильнейших лыжников-гонщиков на ОЗИ-2022 года (Пекин, Китай). На официальном сайте Международной федерации лыжного спорта и сноуборда (FIS) были проанализированы 46 протоколов этапов Кубка мира по лыжным гонкам и 6 рейтинговых протоколов общего, дистанционного, спринтерского зачётов Кубка мира по лыжным гонкам, 12 итоговых протоколов ОЗИ-2022 г. среди мужчин.

Результаты исследования. Анализ спортивной результативности лыжников-гонщиков (мужчины), позволил выделить три группы спортсменов [1].

Первая группа. Спортсмены, добившиеся двойного успеха в рассматриваемом соревновательном периоде, т.е. ставшие олимпийскими чемпионами в 2022 г. и выигравшие общий, спринтерский, дистанционный зачёты Кубка мира 2021-2022 г.

Вторая группа. Победители общего, спринтерского, дистанционного зачёта Кубка мира 2021-2022 г., которые не стали победителями в главных стартах сезона.

Третья группа. Спортсмены, ставшие олимпийскими чемпионами в 2022 г., но которым не удалось одержать победу в зачёте Кубка мира 2021-2022г.

Первая группа. Результаты исследования показали, что лишь 25% победителей Кубка мира в общем, спринтерском и дистанционном зачётах (т.е. определившиеся по сумме успешных выступлений на отдельных этапах) смогли добиться победы и на Чемпионате мира [1, 3]. Спортсмены, входящие в эту группу, являются рекордсменами, соревновательная практика которых позволила им одержать победу, как в коммерческих стратах, так и в главных стартах сезона. В эту группу входят два спортсмена, такие как Йоханнес Хёсфлот Клебо (KLAЕBO Johannes) и Ийво Нисканен (NISKANEN Iivo). Й. Клебо на XXIV ОЗИ 2022г. в Пекине (Китай) был удостоен звания двухкратного олимпийского чемпиона, в дисциплинах спринт свободным стилем и командный спринт классическим стилем. По итогам сезона 2021-2022гг. Кубка мира у спортсмена зафиксирован следующий рейтинг: общий – 1, дистанционный – 3, спринтерский – 2.

И. Нисканен в Пекине стал обладателем золотой медали на дистанции 15 км классическим стилем. По итогам сезона 2021-2022гг. Кубка мира у спортсмена зафиксирован следующий рейтинг: общий – 3, дистанционный – 1, спринтерский – 73.

Вторую группу представляет один спортсмен из Франции Ришар Жув (JOUVE Richard), который являясь сильнейшим спринтером этапов Кубка мира сезона 2021-2022гг. не смог занять призового места в индивидуальных гонках на Олимпийских играх, а занял следующие места: 3 – в эстафете, 7 – в спринте свободным стилем, 7 – в командном спринте классическим стилем, 49 – в гонке с раздельным стартом на дистанции 15км классическим стилем, тем самым, не обеспечив себе принадлежность к первой группе [1]. В общем зачёте Кубка мира Ришар занимает 4 место, в дистанционном – 43. Участие в девяти стартах из десяти официального календаря соревнований, позволило ему занять лидирующую позицию в рейтинге спринтерских дисциплин и заработать 568 очков.

Третья группа. В отличие от спортсменов, которым удалось добиться двойного успеха по сумме успешных выступлений на этапах Кубка мира и на Олимпийских зимних играх, в третьей выделенной группе 62,5% олимпийских чемпионов, строили свою тренировочно-соревновательную деятельность по правилам достижения максимального результата в главных стартах сезона [1]. В данную группу вошёл спортсмен из России Александр Большунов, который выиграл три золотые медали на ОЗИ-2022 г. в Пекине (Китай). Медали были завоёваны в следующих дисциплинах: 30 км скиатлон, эстафета, гонка с масс-старта на 50 км. По итогам сезона 2021-2022 гг. Кубка мира у спортсмена зафиксирован следующий рейтинг: общий – 2, дистанционный – 2, спринтерский – 15.

В тоже время наши спортсмены Алексей Червоткин, Денис Спицов, Сергей Устюгов вместе с Александром Большуновым одержали победу в эстафете, тем самым приобрели звания олимпийских чемпионов. В общем зачёте Кубка мира Алексей Червоткин занимает 15 место, в дистанционном – 7. Денис Спицов становится 14 в общем зачёте Кубка, а в дистанционном – 13. Сергей Устюгов в общем зачёте Кубка мира занимает 19 строчку протокола, в дистанционном – 12, в спринтерском – 21.

Заключительный спортсмен, входящий в третью группу, Эрик Валнес (VALNESErik), который стал олимпийским чемпионом, одержав победу вместе с Й. Клебо в командном спринте классическим стилем. Так же на Олимпийских играх 2022 г. Эрик выступал ещё на двух гонках и занял следующие места: 11 – в спринте свободным стилем, 15 – в гонке с раздельным стартом на дистанции 15 км классическим стилем. Рейтинг спортсмена в сезоне 2021-2022 гг. по итогам Кубка мира: общий – 5, дистанционный – 21, спринтерский – 7 (табл. 1).

Таблица 1 – Анализ результативности спортсменов по группам (мужчины)

1-я группа				2-я группа				3-я группа			
Победители КМ и ОЗИ				Победители КМ				Победители ОЗИ			
2 спортсмена				1 спортсмен				5 спортсменов			
25%				12,5%				62,5%			
ФИ победителя	рейтинг			ФИ победителя	рейтинг			ФИ победителя	рейтинг		
	О	Д	С		О	Д	С		О	Д	С
KLAЕВО J.(Норвегия)	1	3	2	JOUVE R.(Франци я)	4	43	1	Большунов А. (Россия)	2	2	15
NISKANEN I. (Финляндия)	3	1	73					Червоткин А. (Россия)	15	7	-
*О – общий; Д – дистанционный; С – спринтерский								Спицов Д. (Россия)	14	13	-
								Устюгов С. (Россия)	19	12	21
								VALNESE.(Н орвегия)	5	21	7

В таблице 2 продемонстрирован анализ модельных характеристик качественных и количественных параметров соревновательной практики лыжников-гонщиков на этапах Кубка мира до Олимпийских зимних игр 2022 г. Пекин (Китай).

Таблица 2 – Анализ выступлений лыжников-гонщиков на этапах КМ до ОЗИ

ФИ победителя	Кол-во стартов из 16	%	Результативность, место	V, %
KLAЕВО J. (Норвегия)	13	81,3	3,2±3,6	112,7
NISKANEN I. (Финляндия)	7	43,8	9,6±8,5	88,4
Большунов А. (Россия)	14	87,5	7,2±5,8	80,5
Червоткин А. (Россия)	8	50	9,4±7,7	82,6
Спицов Д. (Россия)	7	43,8	7,4±4,3	57,6
Устюгов С. (Россия)	8	50	10,3±10,4	101,5
VALNESE.(Норвегия)	9	56,3	4,3±2,6	60,1
JOUVE R.(Франция)	9	56,3	7,7±5,9	76,6

В наибольшем количестве стартов принимали участие А. Большунова и Й. Клебо, по 14 и 13, соответственно, что составило 87,5% и 81,3% с результативностью 7,2±5,8 и 3,2±3,6. Э.Валнес и Р.Жув до Олимпийских зимних игр принимали участие в одинаковом количестве гонок – 9, что составило 56,3%, соответственно, с результативностью 4,3±2,6 и 7,7±5,9. Ровно в половине стартов этапа Кубка мира приняли участие два российских спортсмена Д. Спицов и С. Устюгов, что составило 50% (8 стартов), соответственно, с результативностью 7,4±4,3 и 10,3±10,4. Наименьшее количество стартов было зафиксировано у финского спортсмена И. Нисканена и

российского лыжника-гонщика Д. Спицова, что составило 43,8% (7 стартов), соответственно, с результативностью $9,6 \pm 8,5$ и $7,4 \pm 4,3$.

В таблице 3 представлен анализ модельных характеристик качественных и количественных параметров соревновательной практики лыжников-гонщиков на этапах Кубка мира после Олимпийских зимних игр 2022 г. Пекин (Китай).

Таблица 3 – Анализ выступлений лыжников-гонщиков на этапах КМ после ОЗИ

ФИ победителя	Кол-во стартов из 6 стартов	%	Результативность, место	V, %
KLAЕВО J. (Норвегия)	2	33,3	$1,5 \pm 0,7$	47,1
NISKANEN I. (Финляндия)	3	50	$5 \pm 4,6$	84,9
Большунов А. (Россия)	2	33,3	$9,5 \pm 6,4$	67,0
Червоткин А. (Россия)	1	16,7	4	---
Спицов Д. (Россия)	1	16,7	24	---
Устюгов С. (Россия)	0	0	---	---
VALNESE. (Норвегия)	2	33,3	$17 \pm 8,5$	49,9
JOUBE R. (Франция)	4	66,7	$6,8 \pm 8,02$	118,7

Р.Жув единственный спортсмен из рассматриваемой группы, который после Олимпиады принял участие в 4 гонках, что составило, 66,7% до Олимпиады его результативность была $7,7 \pm 5,9$, после $6,8 \pm 8,02$, что демонстрирует сохранение спортивной формы и улучшение спортивной результативности.

И. Нисканен принял участие в 50% стартов (3 гонки), его результативность после ОЗИ улучшилась в среднем на 4,6, что составило $5 \pm 4,6$.

Й. Клебо, А. Большунов, Э. Валнес – это спортсмены, которые приняли участие в 2 гонках после Олимпиады, что составило 33,3%, соответственно, с результативностью, $1,5 \pm 0,7$, $9,5 \pm 6,4$, $17 \pm 8,5$.

Сергей Устюгов не принимал участие в стартах этапов Кубка мира после Олимпийских зимних игр – 2022 г.

Выводы: Исследуя проблему подготовки к главному старту сезона высококвалифицированных лыжников-гонщиков в условиях многосерийных соревнований этапов Кубка мира, отмечается, что успешное выступление на этапах Кубка мира не гарантирует успешное выступление на Олимпийских зимних играх в одном сезоне. В сезоне 2021-2022 гг. всего два спортсмена (25 %) Klaebo J. и Niskanen I. стали победителями Олимпийских зимних играх 2022 г. и в общем, и дистанционном зачёте Кубка мира. Пять олимпийских чемпионов 2022 г. (62,5 %) демонстрировали успешное выступление только на главных стартах сезона, при этом принимали участие в этапах Кубка мира, не форсируя формирование спортивной формы и достигли «пика» спортивной формы в главных стартах сезона.

Библиографический список:

1. Вовк, С. И. К проблеме управления спортивной формой / С.И. Вовк // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – №4. – С. 31–34.
2. Вьяльбе Е. В. Система соревнований и структура этапа непосредственной подготовки к главному старту высококвалифицированных лыжников-гонщиков: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Вьяльбе Елена Валерьевна. – М, 2007. – 25с.
3. Данилова, А.С. Системы соревнований элитных лыжниц-гонщиц в период подготовки к чемпионату мира 2019 года / А.С. Данилова, А.Г. Баталов, М. Е. Бурдина

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ СНА

Романова^{1,2} К.О., kusarame211@gmail.com

Соколовская² О.Л., старший преподаватель

Саенко³ Д.В., преподаватель

Яковлев³ Г.А., к.п.н., доцент

¹Институт информационных систем и геотехнологий,

²Российский государственный гидрометеорологический университет»,

³Военная академия связи имени С.М. Буденного,

Санкт-Петербург, Россия

В данной статье рассматривается значимость физической культуры как инструмента для улучшения качества сна. Анализируются различные виды физической активности и их влияние на физиологические и психологические аспекты, связанные со сном. Также уделяется особое внимание практическим рекомендациям для интеграции регулярных физических нагрузок в повседневную жизнь, что, в свою очередь, может способствовать улучшению не только продолжительности, но и качества сна. Кроме того, в статье подробно обсуждаются естественные механизмы, благодаря которым умеренная физическая активность положительно влияет на циркадные ритмы организма и нормализует гормональный баланс. Все это в совокупности делает физическую культуру по-настоящему важным и незаменимым элементом в комплексном подходе к решению распространенных проблем бессонницы и различных нарушений сна.

Ключевые слова: бессонница, здоровье, качество сна, психологическое состояние, рекомендации, физиология сна, физическая активность, физическая культура, циркадные ритмы

PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF IMPROVING SLEEP

Romanova^{1,2} K.O., kusarame211@gmail.com

Sokolovskaya² O.L., Senior Lecturer

Saenko³ D.V., Lecturer

Yakovlev³ G.A., PhD, Associate Professor

¹Institute of Information Systems and Geotechnology,

²Russian State Hydrometeorological University,

³Military Academy of Communications named after S. M. Budyonny

Saint Petersburg, Russia

This article examines the importance of physical activity as a tool for improving sleep quality. It analyzes various types of physical activity and their impact on physiological and psychological aspects related to sleep. It also focuses on practical recommendations for integrating regular physical activity into everyday life, which in turn can improve not only the duration but also the quality of sleep. In addition, the article discusses in detail the natural mechanisms by which moderate physical activity has a positive effect on the body's circadian rhythms and normalizes hormonal balance. All this together makes physical activity a truly important and indispensable element in a comprehensive approach to solving common problems of insomnia and various sleep disorders.

Keywords: circadian rhythms, health, insomnia, physical activity, physical education, psychological state, recommendations, sleep physiology, sleep quality

Сон занимает ключевое место в жизни каждого человека, будучи неотъемлемой частью его здоровья и благополучия. За время, проведенное во сне, наш организм восстанавливается, обновляются клетки, происходит обработка и усвоение информации, а также укрепляются иммунные функции. Множество исследований подтверждают, что качественный сон является необходимым условием для поддержания физического и психического здоровья. Напротив, его недостаток может привести к разнообразным нарушениям — от снижения когнитивных функций до серьезных заболеваний.

Однако современный образ жизни, который зачастую насыщен стрессами и нехваткой времени, накладывает отпечаток на режим сна многих людей. Одним из эффективных способов улучшения качества сна становится физическая активность. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки способствуют нормализации циркадных ритмов, улучшают кровообращение и способствуют выработке гормонов, таких как серотонин и мелатонин, которые играют ключевую роль в процессе засыпания и поддержания глубокого сна.

Основная цель данной статьи — исследовать влияние физической активности на качество сна, выявить механизмы, через которые они связаны, и предложить практические рекомендации для интеграции физических упражнений в повседневную жизнь. В ходе анализа будет рассмотрена, как разные виды активности могут повлиять на процесс засыпания и уровень бодрствования, а также будут представлены советы по созданию оптимальных условий для сна.

Сон — это сложный и многофакторный процесс, жизненно важный для здоровья человека. Он активный биологический процесс, жизненно важный для физического и психологического восстановления. Чтобы понять значимость сна и последствия его нарушений, необходимо рассмотреть основные стадии сна, их физиологическую роль, а также причины, по которым люди сталкиваются с проблемами, связанными с бессонницей, и то, как это сказывается на их здоровье [1].

Сон делится на две главные категории: быстрый (REM) и медленный сон. Эти категории включают в себя несколько стадий, каждая из которых выполняет свои уникальные функции. Во время быстрого сна, который обычно наступает через 90 минут после засыпания, происходит активная деятельность мозга. На этой стадии часто возникают сны, и именно в этот период происходит консолидация памяти, что позволяет нам лучше усваивать информацию. Медленный сон, в свою очередь, делится на несколько фаз — от легкого сна, когда мы еще способны надавить на лицо или задать вопрос, до глубокого сна, когда организм активно восстанавливается. Эта стадия критически важна для физического восстановления, включающего в себя рост и восстановление тканей, а также поддержание иммунной системы.

Причины нарушений сна могут варьироваться от внешних факторов, таких как шум, свет и температура, до внутренних - стресса, тревожных мыслей или физических заболеваний. Психосоциальные факторы, как правило, занимают первую строчку в списке причин бессонницы. Хронический стресс, депрессия и тревога способны значительно ухудшить качество ночного отдыха, перегораживая путь к расслаблению и поддержанию глубоких стадий сна. Физические недомогания, такие как хронические боли, апноэ во сне и гормональные сбои, также могут вызывать нарушения и приводить к недостаточной глубине и продолжительности сна. Каждое из этих состояний не только препятствует нормальному засыпанию, но и влияет на общую структуру сна, в результате чего человек может проснуться уставшим, не получив должного отдыха.

Нарушения сна могут принимать разные формы. Одной из наиболее распространенных проблем является бессонница, которая может проявляться в различных вариантах: трудности с засыпаниями, частые пробуждения в течение ночи или слишком ранние пробуждения с невозможностью снова уснуть. Эта проблема может иметь как временный характер, так и стать хронической, влияя на ежедневную работоспособность и общее самочувствие. Бессонница поражает почти каждого из нас хотя бы раз в жизни и может оказать неблагоприятное влияние на здоровье. Люди, испытывающие хронические формы бессонницы, подвержены большему риску для сердечно-сосудистой системы, а также имеют более высокие шансы на развитие диабета и других хронических заболеваний.

Физическая культура играет важнейшую роль в поддержании и улучшении качества сна, представляя собой одну из центральных составляющих здорового образа жизни. Регулярная физическая способствует улучшению физического состояния и оказывает значительное влияние на психологическое благополучие, что, в свою очередь, положительно сказывается на качестве сна [2].

Во-первых, физическая активность влияет на физиологию и психологию человека. Регулярные занятия спортом способствуют снижению уровня стресса и тревожности, которые нередко являются основными факторами, препятствующими качественному сну. В процессе физических упражнений выделяются эндорфины, которые действуют как естественные антидепрессанты, способствующие улучшению настроения и снижению уровня стресса. Более того, физическая активность помогает улучшить циркуляцию крови и кислорода, что может улучшить общее самочувствие и способствовать лучшему засыпанию. При этом важно отметить, что привычка к регулярным занятиям спортом не только улучшает физическую форму, но и формирует привычку крепкого и здорового сна, устанавливая положительные циклы.

Также физическая культура влияет на циркадные ритмы, которые регулируют наши циклы сна и бодрствования. Учитывая, что физическая активность способствует нормализации ритмов, можно уверенно утверждать, что регулярные занятия спортом помогают организму адаптироваться к более стабильным режимам сна и бодрствования. Например, регулярные физические нагрузки повышают уровень мелатонина — гормона, отвечающего за регуляцию сна, что еще больше улучшает циркадные ритмы и качество сна в целом.

Научные данные подтверждают, что связь между физической активностью и качеством сна действительно значима. Исследование, проведенное среди студентов бразильских университетов, показало, что студенты, занимающиеся спортом 4–7 раз в неделю, на 28% реже жаловались на плохое качество сна по сравнению с теми, кто не ведет активный образ жизни. Более того, даже небольшие физические нагрузки, осуществляемые 1–3 раза в неделю, улучшали субъективное качество сна, увеличивая его продолжительность и снижая уровень дневной сонливости. Эти результаты демонстрируют, насколько важны регулярные занятия физической активностью для улучшения общего состояния здоровья, включая улучшение сна [3-4].

Также стоит упомянуть исследование, проведенное на подростках, которое продемонстрировало, что каждый дополнительный час умеренной или энергичной физической активности позволяет подросткам засыпать на 18 минут раньше, спать на 10 минут дольше и быть на 1% более эффективными при засыпании [4; 13].

Не менее интересным является исследование междисциплинарной группы ученых из The University of Texas at Austin, которое показало, что физическая активность значительно влияет на архитектуру сна. Научные данные ясно указывают на то, что уровень физической активности коррелирует с изменениями в структуре сна. Умеренные и высокие физические нагрузки были связаны с увеличением

продолжительности медленного сна и снижением продолжительности быстрого сна, что свидетельствует о том, что активный образ жизни способствует более глубокому и восстановительному сну [5; 10-12].

Разберемся подробнее, какие именно виды физической активности могут способствовать лучшему сну и как их правильно организовать.

Аэробные нагрузки, такие как бег, плавание или велоспорт, являются одними из наиболее эффективных способов улучшения сна. Эти виды упражнений помогают ускорить обмен веществ, улучшают кровообращение и способствуют выработке эндорфинов, которые поднимают настроение и снижают уровень стресса. Исследования показывают, что регулярные аэробные тренировки могут значительно сократить время, необходимое для засыпания, увеличивая общую продолжительность глубокого сна. Для достижения максимального эффекта аэробные нагрузки стоит выполнять не менее 150 минут в неделю, распределяя занятия по дням. Например, активный бег или плавание в вечернее время могут быть хорошим способом снять стресс после долгого дня, однако стоит помнить, что для некоторых людей интенсивные тренировки перед сном могут иметь противоположный эффект, поэтому лучше экспериментировать с временем и интенсивностью.

Силовые тренировки также занимают важное место в арсенале мероприятий, направленных на улучшение качества сна. Направленные на развитие мышечной массы и силы, такие тренировки помогают не только улучшить физическую форму, но и оказывают положительное влияние на гормональный баланс. Увеличение мышечной массы повышает уровень метаболизма даже в состоянии покоя, что может способствовать лучшему сну. Более того, исследования показывают, что люди, занимающиеся силовыми тренировками, чаще сообщают о более высоком качестве сна. Как правило, оптимальное время для силовых тренировок — это утро или день, когда уровень энергии наивысший.

Йога и медитация заслуживают отдельного упоминания, так как они представляют собой не только способы физической активности, но и мощные инструменты для релаксации и снятия стресса. Занятия йогой способствуют укреплению нервной системы и улучшению психоэмоционального состояния, что помогает подготовить организм ко сну. Практика глубокого дыхания и медитации, в свою очередь, помогает снизить уровень кортизола, гормона стресса, который может негативно влиять на качество сна. Большинство людей, практикующих йогу или медитацию на регулярной основе, отмечают улучшение в качестве отдыха и способности расслабляться перед сном. Особенно полезно выполнять расслабляющие практики в вечернее время, так как они способствуют установлению спокойного состояния перед сном [1; 6-7; 9; 14-15].

Представляю вам несколько советов, которые помогут вам планировать физическую нагрузку, создавать комфортную обстановку для занятий и поддерживать необходимый баланс между активностью и отдыхом.

Первый шаг к интеграции физической активности в вашу повседневную жизнь — это правильное планирование. Обдумайте свой распорядок дня: выделите конкретные временные слоты для физических нагрузок, будь то утренние пробежки, вечерние занятия в спортзале или занятия йогой после работы. Попробуйте записывать эти занятия в планировщик или календарь, как если бы вы назначали важную встречу или встречу с другом. Это поможет вам не забыть о своих тренировках и увидеть, как вы постепенно включаете физическую активность в свою рутину. Кроме того, подумайте о том, какие формы физической активности вам нравятся — будь то групповые занятия, индивидуальные тренировки или даже прогулки на свежем воздухе.

Создание комфортной обстановки для занятий физической активностью — еще один важный аспект. Если вы предпочитаете заниматься дома, убедитесь, что у вас есть достаточно пространства, комфортная температура и вдохновляющая атмосфера. Поставьте в видном месте свои тренажеры или оборудуйте уголок для йоги — это позволит вам сразу же приступить к действию, когда у вас появится свободное время. Хорошая идея — создать плейлист с энергичной музыкой, которая будет поднимать ваше настроение во время тренировок. Не забывайте о серьезной важности освещения: нужно, чтобы оно либо было ярким и активным, либо, наоборот, успокаивающим, в зависимости от того, какого настроения вы хотите достичь. Если вы предпочитаете групповую активность, постарайтесь найти занятие, которое будет интересно вам и вашим друзьям, чтобы это стало совместным времяпрепровождением и улучшило ваше взаимодействие с близкими.

Что касается баланса между физической нагрузкой и отдыхом, важно понимать, что переутомление может привести к обратному эффекту и снизить вашу мотивацию. Стараясь упорно тренироваться каждый день, легко забыть о необходимости восстановления. Очень важно слушать свое тело; если вы чувствуете усталость или напряжение, дайте себе разрешение на день отдыха. Рассмотрите возможность чередования интенсивных и легких тренировок, чтобы позволить мышцам восстанавливаться [2-3; 7].

В заключение, исследование роли физической культуры в улучшении качества сна подчеркивает важность активного образа жизни для поддержания как физического, так и психологического благополучия. Мы видим, что регулярные физические нагрузки способны не только способствовать общему укреплению здоровья, но и оказывать заметное положительное воздействие на параметры сна, такие как его продолжительность и качество. Упражнения помогают снизить уровень стресса, уменьшить тревожность и усиливают выработку необходимых гормонов, таких как мелатонин, который играет ключевую роль в установлении здорового режима сна.

Кроме того, внедрение физической активности в повседневную практику может стать эффективной стратегией для людей, страдающих от бессонницы и других нарушений сна. Однако важно помнить, что эффективность физических упражнений в контексте улучшения качества сна зависит от их продолжительности, интенсивности и времени выполнения. Регулярные занятия физической культурой не только обогащают жизнь разнообразием, но и открывают новые горизонты для достижения гармонии между умственным и физическим состоянием.

Таким образом, физическая культура является мощным инструментом, который может существенно улучшить качество сна и общее самочувствие. Важно осознанно подходить к выбору физической активности, учитывая свои индивидуальные предпочтения и особенности организма. Интегрируя физические нагрузки в свой распорядок дня, мы не только заботимся о теле, но и создаем условия для полноценного и качественного отдыха, необходимого для восстановления сил и энергии.

Библиографический список:

1. Алексеева А. С. Йога как здоровьесберегающая технология в системе физического воспитания студентов ГИЭФПТ / А. С. Алексеева, А. В. Шаронова // Студенческий спорт в современном обществе: проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва. Сборник статей по материалам Межрегиональной научно-практической конференции. Под редакцией И.А. Загайнова, О.Г. Купцовой. — Йошкар-Ола: Межрегиональный открытый социальный институт, 2022. — С. 16-20.

2. Артемьев И.Я. Особенности формирования здорового образа жизни студентов в условиях самостоятельной подготовки по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» / И.Я. Артемьев, И.С. Москаленко, А.Е. Курицына, Г.А. Яковлев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2024. - № 4-1 (91). - С. 6-8.

3. Батурин А. Е. и др. Влияние физической активности на качество жизни студентов // Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. - 2021. - С. 86-90.

4. Герасимов, Н. П. Влияние регулярных физических упражнений на качество сна / Н. П. Герасимов, А. А. Асхадуллин // Мировые научные исследования и разработки: современные достижения, риски, перспективы : Материалы XIV Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 30 октября 2023 года. – Ставрополь: Общество с ограниченной ответственностью "Ставропольское издательство "Параграф", 2023. – С. 161-164. – EDN FHZJJQ.

5. Ильина Н. Л., Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки Университета ИМ. П. Ф. Лесгафта - 2019. - № 12(70). - с.69-74.

6. Каменский Д. А. и др. Влияние физических упражнений на качество сна, успеваемость и социальную активность студента // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании. - 2020. - С. 80-82.

7. Лешева, Н.С. Оздоровительные фитнес-технологии для студентов медицинских вузов: йога: Учебное пособие / Н.С. Лешева, Л.И. Халилова, Н.В. Курова [и др.]. — СПб.: СПб ГПМУ, 2023. — 78 с.

8. Линдси М., Рассел Т., Николь Г., Орфей Б. Двухнаправленные, ежедневные временные связи между сном и физической активностью подростков. // Scientific Reports, 2019. № 9 (1).

9. Ляшенко О.В. Фитнес-йога на занятиях физической культуры для студентов-музыкантов / О.В. Ляшенко, Г.А. Яковлев // Архонт. — 2024. — № 7 (46). — С. 80-82.

10. Сорокин В.П. Потребность в физической активности студентов неспортивных специальностей в условиях дистанционного обучения / В.П. Сорокин, Н.С. Федюк, А.В. Сорока, Г.А. Яковлев // В сборнике: Теория и методика физической культуры, спорта и туризма. Межвузовский сборник научно-методических работ. — Санкт-Петербург, 2024. — С. 80-87.

11. Сотников, Д. П. Влияние сна на спортивные достижения: взаимосвязь физической активности и отдыха / Д. П. Сотников. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2024. — № 47 (546). — С. 362-363. — URL: <https://moluch.ru/archive/546/119426/> (дата обращения: 12.02.2025).

12. Сулейманов Муса Маратович Связь между физической активностью и сном // Вопросы науки и образования. 2019. №18 (65). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-mezhdu-fizicheskoy-aktivnostyu-i-snom> (дата обращения: 12.02.2025).

13. Токарева А.В. Бег на занятиях физической культурой со студентами специальной медицинской группы / А.В. Токарева // Педагогика и современность. — 2012. — № 1. — С. 59-62.

14. Шаронова А.В. Влияние гипоксической тренировки в технике кумбхака на проявление работоспособности студентов в нагрузках с повышающейся мощностью / А.В. Шаронова, Л.Н. Портнова, О.Л. Соколовская // В сборнике: Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования: сб. матер. V Междунар. науч.-практ. интернет-конференции. — Санкт-Петербург, 2024. — С. 131-136.

15. Шаронова, А.В. Использование йоги в целенаправленной вестибулярной тренировке студенток строительного факультета на занятиях по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" / А.В. Шаронова, Н.С. Лешева, В.Г. Кривощёков // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы. Сборник материалов IV всероссийской научно-практической конференции. — Омск: Омский государственный аграрный университет имени П. А. Столыпина, 2019. — С. 31-35.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 7-12 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В АБОНЕМЕНТНЫХ ГРУППАХ

*Сазонова И.М., к.п.н., доцент, sazonova-70@bk.ru
Апариева Т.Г., старший преподаватель, tani_volga@mail.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлен анализ имеющихся на сегодняшний день научных публикаций об организации процесса обучения плаванию в абонементных группах. Рассмотрено мнение ряда авторов об особенностях проведения занятий с занимающимися разного возраста в условиях одной абонементной группы. В результате исследования выделен ряд возрастных особенностей детей, которые необходимо учитывать при организации и проведении занятий плаванием с детьми 7-12 лет.

Ключевые слова: абонементные группы, обучение плаванию, дети.

FEATURES OF SWIMMING LESSONS FOR CHILDREN AGED 7-12 WHO STUDY IN SUBSCRIPTION GROUPS

*Sazonova I.M., PhD, associate professor, sazonova-70@bk.ru
Apariyeva T.G., senior lecturer, tani_volga@mail.ru
Volgograd State Physical Education Academy*

The article presents the analysis of scientific publications available to date on the organisation of the process of teaching swimming in subscription groups. The article analyses the opinion of a number of authors about the peculiarities of conducting lessons with students of different ages in the conditions of one subscription group. As a result of the research a number of age features of children, which should be taken into account when organising and conducting swimming lessons with children of 7-12 years old, have been singled out.

Key words: subscription groups, swimming training, children.

В настоящее время наблюдается снижение уровня двигательной активности детей, при их повышенной занятости как в учебном процессе, так и вне его. Регулярное использование различных гаджетов, телефонов, компьютеров и других электронных устройств приводит к тому, что большая часть детей имеет слабую физическую подготовленность, разную двигательную координацию, снижение внимания и замедленную переработку информации. Это в свою очередь усложняет процесс организации и проведения занятий по обучению плаванию в абонементных группах,

где в рамках одной группы занимаются дети разного возраста, а соответственно и разной подготовленности.

На данный момент занятия плаванием в абонементных группах являются достаточно распространенной платной услугой. Занятия проводятся в различных местах: фитнес-клубах, образовательных организациях, частных спортивных структурах, спортивных клубах, и имеют различную направленность.

Цель исследования – определить возрастные особенности, влияющие на организацию и проведение занятий по обучению плаванию детей 7-12 лет занимающихся в абонементных группах.

Процесс обучения детей в абонементных группах проходит по-разному и имеет некоторые отличия от обучающих занятий плаванием в группах начального обучения.

Так, В.Ю. Карпов с соавторами [5] при проведении занятий предлагает методику, основанную на индивидуализации процесса обучения плаванию на основе разделения детей на подгруппы в которых проходит обучение с учетом уровня физической и плавательной подготовленности, возрастных особенностей занимающихся. Особое внимание уделяется авторами выбору способа плавания при обучении с учетом его двигательных возможностей.

И.Н. Манько с соавторами [7] предлагает процесс обучения плаванию строить на основе подвижных игр, что, по мнению авторов, способствует существенному повышению уровня плавательной, физической и технической подготовленности занимающихся.

В соответствии с рекомендациями отдельных специалистов в процессе обучения плаванию в условиях глубокого плавательного бассейна рекомендуется шире использовать упражнения на суше для освоения элементов техники спортивных способов плавания или создания игровых ситуаций. А также использовать метод обучения по частям, который способствует уменьшению ошибок в освоении движений, сокращает срок обучения и повышает качество обучения [3].

Раскрывая специфику организации занятий в разновозрастных группах авторами А.В. Ворониной, О.Н. Степановой [2] выделены следующие особенности:

- распределение детей на подгруппы внутри группы по уровню плавательной подготовленности;
- дифференцированный подход к выполнению упражнений с использованием мелкой и глубокой части плавательного бассейна, расположения плавательных дорожек (ближняя и дальняя от бортика),
- последовательность и сложность выполнения упражнения, в усложненных и упрощающих условиях выполнения упражнений, регулирование длительности выполнения упражнений;
- использование более старших детей для показа упражнения и обучения;
- дополнительная страховка от несчастного случая посредством наблюдения старших занимающихся за младшими.

Исследованиями О.В. Лимаренко, А.А. Лимаренко [6] предложено дифференцировать продолжительность занятий в зависимости от возраста и периода обучения. Авторы обращают внимание на важность соблюдения методической последовательности освоения элементов (имитационные упражнения, упражнения у бортика, с подвижной основой и без неё) с учетом возрастных особенностей и возможностей их изучения.

Т.Ю. Сафроновой [8] предложен к использованию сюжетно-игровой метод, который, по мнению автора, не имеет достаточного описания и достаточно редко используется в практике обучения детей плаванию. Автором разработана методика использования сюжетно-игровых упражнений, даны методические рекомендации по

использованию упражнений, которые способствовали формированию устойчивого интереса к занятиям плаванием.

При начальном обучении плаванию детей младшего школьного возраста важно учитывать негативные причины, оказывающие отрицательное влияние на процесс начального обучения плаванию. В основном это отрицательные эмоции и чувство страха перед водой.

Организация занятий по обучению плаванию детей, имеющих водобоязнь, требует от инструктора (тренера) вдумчивости и организованности, своевременной подготовки к занятиям.

При обучении плаванию детей начальных классов в условиях глубокого бассейна, имеющих боязнь глубокой воды, О.В. Завьялова [4] предлагает использовать обязательную последовательность освоения упражнений и элементов. Для повышения эффективности обучения в качестве обязательных условий названы:

- 1) наличие упражнений у бортика;
- 2) обязательная прозрачность воды;
- 3) наличие у тренера поддерживающего устройства (шеста);
- 4) последовательная смена распределения нагрузки между сушей и водой (сначала преобладание упражнений на суше, затем их использование в равных частях и затем преобладание упражнений в воде).

Необходимо учитывать успехи ребенка в выполнении упражнений и желание находиться в воде.

На основе анализа научных публикаций по педагогике, психологии, психофизиологии нами были выделены те особенности, которые качественно влияют на организацию и проведение занятий по обучению плаванию детей 7-12 лет (таблица 1).

Таблица 1.

Учет возрастных особенностей для совершенствования процесса обучения плаванию детей 7-12 лет, занимающихся в абонементных группах

Возраст детей	Возрастные особенности	Особенности организации и проведения занятий
7-9 лет	- возраст вытягивания - повышенная восприимчивость, доверчивое подчинение авторитету - подражательность - наглядно-образный тип мышления (обращают внимание на все яркое) - способность к сотрудничеству - мальчики отстают в биологическом развитии от девочек (на 1 год). - пик эмоциональной активности у мальчиков	- деление детей на подгруппы (мальчики и девочки): - для девочек игры для ближнего зрения (меньше движений) - для мальчиков игры на дальнее расстояние с большей активностью - интересные картинки, звуковые сигналы, игровые ситуации - игровые задания в парах, тройках, сюжетно-ролевые игры с показом картинок, упражнений или элементов - обязательная похвала и объяснение причин недостатков - краткое и лаконичное объяснение заданий, без ожидания
10-12 лет	- предпубертатный кризис («локально-капризный» период) - формирование обобщенной самооценки, ее принятие (или не	- поддерживать самооценку ребенка (завышенную – снижать, заниженную – повышать) - предложение быть помощником

	принятие), критичность отношения к себе - рефлексия, выработка собственных взглядов, мнения - эмоциональное состояние зависит от успехов в обучении, отношении с учителем, сверстниками - повышенная утомляемость, нервно-психическая ранимость, неспособность долго сосредотачиваться - состояние напряженности	тренера - научить не бояться ошибок (отрицательный опыт, тоже опыт) - общение на равных - подбор упражнений, игровых заданий с учетом уровня подготовленности - не сравнивать одного с другим занимающимся - дифференцировка заданий для групп 7-9 и 10-12 лет или по уровню плавательной подготовленности - больше положительных оценок действий занимающихся

Таким образом, при проведении занятий в абонементных группах, где занимаются разновозрастные дети необходимо учитывать выше изложенные возрастные особенности, дифференцировать процесс обучения в зависимости от физической и плавательной подготовленности, а также периода обучения.

Библиографический список:

1. Букреева, Ю. А. Особенности обучения плаванию в разновозрастных абонементных группах / Ю. А. Букреева, Т. Н. Мостовая // Наука-2020, 2017. – № 1 (12). – С. 120-125.
2. Воронина, А. В. Специфика организации занятий плаванием в разновозрастных абонементных группах / А. В. Воронина, О. Н. Степанова // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании: материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 20 марта 2019 года / Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2019. – С. 51-56. – EDN LYDKDB.
3. Грибенюк, Я. В. Анализ современных методов обучения плаванию / Я.В. Грибенюк // Академическая публицистика. – 2020. – № 12. – С. 373-377.
4. Завьялова, О. В. Начальное обучение плаванию в глубоководном бассейне учащихся 1-4 классов. <https://s870732fcbd7715bc.jimcontent.com>. – Текст : электронный.
5. Карпов, В.Ю. Индивидуализация процесса обучения плаванию в детских абонементных группах / В. Ю. Карпов, О. Ю. Савельева, Н. М. Лапина, и др. // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №4 (158). – С. 134-138 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualizatsiya-protssessa-obucheniya-plavaniyu-v-detskih-abonementnyh-grupпах> (дата обращения: 13.04.2025).
6. Лимаренко, О. В. Эффективность применения программы начального обучения плаванию в разновозрастной группе / О. В. Лимаренко, А. А. Лимаренко // Здоровье для всех. – 2014. – № 2. – С. 40-44.
7. Манько, И. Н. Обучение плаванию детей 8-9 лет в группах начальной подготовки первого года обучения / И. Н. Манько, Ю. А. Иоакимиди, Н. С. Коломийцева // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2018. – № 1(213). – С. 183-188.
8. Сафронова, Т. Ю. Применение сюжетно-ролевых игр при обучении плаванию детей 5-6 лет с признаками водобоязни / Т. Ю. Сафронова, Т. А. Сидоренко. – Текст : непосредственный // Вопросы физической культуры и спорта в современном

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ СНГ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Самохина^{1,2} Е.А., ekaterina.3samohina@yandex.ru

Соколовская² О.Л., старший преподаватель,

Силко³ А.А., старший преподаватель

Яковлев³ Г.А., к.п.н., доцент

¹Институт информационных систем и геотехнологий,

²Российский государственный гидрометеорологический университет

³Военная академия связи имени С.М. Буденного

Санкт-Петербург, Россия

Статья исследует использование мобильных приложений для мониторинга физической активности студентов в вузах стран СНГ, осветив как вызовы, так и перспективы данного направления. В условиях растущей цифровизации и увеличения числа мобильных устройств, мониторинг физической активности становится важным инструментом для повышения уровня здоровья молодежи, снижения риска заболеваний и формирования активного образа жизни. В статье рассматриваются преимущества мобильных приложений, такие как доступность данных, возможность индивидуального подхода и интеграция с другими сервисами, а также проблемы, с которыми сталкиваются вузы при внедрении этих технологий, включая ресурсные ограничения, уровень цифровой грамотности студентов и преподавателей, а также вопросы приватности данных. Особое внимание уделяется развитию приложений для создания мотивирующей среды.

Ключевые слова: высшие учебные заведения, здоровье, мобильные приложения, мониторинг, СНГ, студенты, физическая активность, цифровизация.

USING MOBILE APPLICATIONS TO MONITOR STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY IN CIS UNIVERSITIES: CHALLENGES AND PROSPECTS

Samokhina^{1,2} E.A., ekaterina.3samohina@yandex.ru

Sokolovskaya² O.L., Senior Lecturer,

Silko³ A.A., Senior Lecturer

Yakovlev³ G.A., PhD, Associate Professor

¹Institute of Information Systems and Geotechnology,

²Russian State Hydrometeorological University

³Military Academy of Communications named after S.M. Budyonny

Saint Petersburg, Russia

The article explores the use of mobile applications to monitor students' physical activity in universities in the CIS countries, highlighting both the challenges and prospects of this area. In the context of increasing digitalization and the increasing number of mobile devices, monitoring physical activity is becoming an important tool for improving youth health, reducing the risk of diseases and forming an active lifestyle. The article discusses the advantages of mobile applications, such as data accessibility, the possibility of an individual approach and integration with other services, as well as the problems faced by universities when implementing these technologies, including resource constraints, the level of digital

literacy of students and teachers, as well as data privacy issues. Special attention is paid to the development of applications to create a motivating environment.

Keywords: CIS, digitalization, health, higher education institutions, mobile applications, monitoring, physical activity, students.

В последние годы физическая активность стала важным аспектом здорового образа жизни, особенно среди молодежи, которая часто сталкивается с проблемами, связанными с недостатком движения. Студенты вузов в СНГ не являются исключением, и, согласно различным исследованиям, многие из них ведут малоподвижный образ жизни, что может негативно сказаться на их физическом и психическом здоровье. В этом контексте мобильные приложения становятся важным инструментом для мониторинга и повышения уровня физической активности, предлагая пользователям удобный и доступный способ контролировать свои тренировки и достигать поставленных целей.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, недостаток физической активности является одним из ключевых факторов риска для развития неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет 2 типа и некоторые виды рака. В странах СНГ, где уровень физической активности молодежи часто ниже рекомендованного, это становится особенно актуальной проблемой. Например, исследования показывают, что только **20% студентов** в некоторых вузах СНГ достигают рекомендованного уровня физической активности [4].

Рост числа мобильных приложений за последние несколько лет вызван стремительным развитием технологий и увеличением доступности мобильных устройств. Эти приложения не только помогают отслеживать уровень активности и предлагать рекомендации по тренировкам, но и создают сообщества, способствующие взаимной поддержке пользователей. Молодежь охотно принимает их в повседневную жизнь, что, в свою очередь, влияет на ее поведение и образ жизни.

Цели данного исследования заключаются в анализе существующих мобильных приложений для мониторинга физической активности и их влиянии на образ жизни студентов вузов в СНГ. В ходе работы будет поставлена задача выяснить, какие функции и возможности этих приложений наиболее востребованы среди студентов, оценить их влияние на уровень физической активности и выявить возможные барьеры для успешного использования.

Среди заслуживающих внимания приложений, «Polar Flow» выделяется благодаря своему широкому функционалу. Оно позволяет пользователям составлять персонализированные планы тренировок, отслеживать не только физическую активность, но и качество сна. Пользователи могут синхронизировать приложение с устройствами Polar Vantage, что открывает доступ к анализу множества показателей, таких как частота сердечных сокращений, затраченные калории и продолжительность тренировок [1-4].

Не менее популярным является приложение «Strava», которое зарекомендовало себя как идеальный спутник для любителей бега, езды на велосипеде и пеших прогулок. Оно позволяет записывать маршруты, отслеживать прогресс тренировок, фиксировать среднюю скорость и набор высоты, а также рассчитывать количество потраченных калорий. Социальный аспект приложения позволяет пользователям делиться своими достижениями и участвовать в различных челленджах, что мотивирует и создает дух соревновательности.

Приложение «Pacer» тоже заслуживает внимания благодаря своей простоте использования. Это приложение-шагомер помогает отслеживать не только количество пройденных шагов, но и затраченное на это время, расстояние, а также потраченные

калории. Встроенная система GPS позволяет пользователям записывать маршруты прогулок и делиться ими с друзьями, что способствует формированию сообществ, поддерживающих активный образ жизни.

Несмотря на разнообразие доступных приложений, их успешное внедрение в университетскую среду также стало значимым шагом в поощрении физической активности среди студентов. Например, приложение «MyFitnessPal» продемонстрировало свою эффективность в рамках различных университетских исследований. В одной из программ участникам было предложено ежедневно фиксировать свои физические нагрузки и получать персонализированные рекомендации. Результаты показали, что студенты, использующие это приложение, повысили уровень своей физической активности на **30%** за три месяца. [2-5; 10; 12].

Исследования, проведенные в некоторых вузах СНГ, показывают, что мобильные приложения для мониторинга физической активности становятся все более популярными среди студентов. Так, согласно результатам исследования 2023 года на базе ФГБОУ ВО «СГМУ» МЗ РФ, **71,2%** студентов активно используют приложения для отслеживания своего уровня физической активности. Однако стоит отметить, что **28,8% студентов** по-прежнему не используют мобильные устройства для контроля своей физической нагрузки, что может указывать на необходимость дальнейшего информирования и вовлечения этой группы в использование современных технологий.

В 2024 году было проведено дополнительное исследование, в котором выяснили, что **20% студентов** применяют мобильные приложения и гаджеты во время занятий физической культурой непосредственно в стенах университета. Это говорит о том, что, хотя интерес к использованию мобильных технологий наблюдается, количество студентов, использующих их во время учебного процесса, составляет лишь небольшую часть [3; 8-12].

Другие данные, полученные в 2024 году в Казанском государственном энергетическом университете подтверждают, что **65%** студентов используют мобильные приложения для мониторинга физической активности, причем **40%** из них делают это ежедневно. Однако, несмотря на высокий уровень использования данных технологий, только **30% студентов** считают, что эти приложения значительно повлияли на их привычки [3]. Это показывает, что использование мобильных устройств и приложений во время занятий физической активностью среди студентов действительно существует и развивается, но в то же время оно **в недостаточной степени широко распространено**.

Внедрение мобильных приложений в образовательный процесс всегда связано с определенными вызовами, которые могут значительно повлиять на их эффективность и принятие пользователями. Одной из главных проблем является наличие технологических и инфраструктурных ограничений. Во многих учебных заведениях, особенно в отдаленных регионах или с устаревшей инфраструктурой, доступ к современным технологическим средствам может быть ограничен. В условиях, когда качество связи имеет решающее значение, возникновение технических трудностей может стать основным барьером для эффективного использования новейших технологий в учебном процессе.

Кроме того, уровень цифровой грамотности студентов и преподавателей также играет важную роль. Необходимо понимать, что не все участники процесса обладают равными навыками работы с цифровыми инструментами. Преподаватели могут сталкиваться с трудностями в освоении новых технологий, а студенты, особенно те, кто не имеет доступа к современным гаджетам, могут испытывать затруднения с использованием мобильных приложений. Без надлежащей подготовки и обучения

пользоваться новыми инструментами может стать обременительным, а не полезным процессом, что приведет к снижению мотивации и интереса к учебе.

Согласно исследованию, проведенному в Смоленском филиале РЭУ им. Г.В. Плеханова, **50%** вузов в регионах СНГ не имеют достаточной инфраструктуры для внедрения мобильных технологий в образовательный процесс. Это включает в себя не только недостаток оборудования, но и низкую скорость интернета, что затрудняет использование онлайн-приложений.

Не менее значительными являются вопросы защиты персональных данных и конфиденциальности. Учебные заведения должны быть особенно внимательны к тому, как собираются, обрабатываются и хранятся данные студентов и преподавателей. С увеличением числа мобильных приложений, требующих доступ к личной информации, возникает необходимость в разработке четкой политики защиты данных. Неправильное обращение с этой информацией может привести не только к утечке, но и к серьезным правовым последствиям для образовательных учреждений. Необходимость обеспечения безопасности персональных данных становится актуальной задачей, которая требует комплексного подхода и осознанного внимания со стороны администрации учебных заведений.

Перспективы использования мобильных приложений в образовательном процессе открывают перед учебными заведениями и студентами ряд значительных преимуществ, которые могут существенно изменить подход к обучению и повысить его эффективность. Во-первых, мобильные приложения предоставляют возможность учащимся получать доступ к учебным материалам в любое время и в любом месте. Это создает гибкость в обучении, позволяя адаптировать процесс под индивидуальные потребности студентов. Например, приложения могут включать в себя интерактивные курсы, видеолекции, а также возможность участия в онлайн-форумах, где студенты могут обмениваться опытом и получать помощь от преподавателей и сверстников.

Кроме того, использование мобильных технологий может способствовать формированию активного образа жизни среди молодежи. Многие образовательные приложения предлагают функции, которые стимулируют физическую активность, организацию учебного времени и управление здоровьем. Как например, приложения для планирования учебных задач, которые интегрируют дедлайны с напоминаниями о необходимости сделать перерыв для физической активности. В результате, студенты могут не только успешно учиться, но и следить за своим здоровьем, что является важным аспектом их общего благополучия.

Важным направлением является дальнейшее расширение функций мобильных приложений и их интеграция с образовательными процессами. Это может включать в себя возможности для дистанционного взаимодействия, создание виртуальных классов, а также использование технологий дополненной реальности для более наглядного изучения предметов. Расширение функций приложений также открывает дорогу для внедрения геймификации, что делает обучение более увлекательным и мотивирующим для студентов [4; 10-12].

Однако, для того чтобы максимизировать эффективность использования мобильных приложений, необходимо обратить внимание на несколько ключевых аспектов. В первую очередь, создание образовательных программ, направленных на повышение цифровой грамотности как студентов, так и преподавателей, играет критически важную роль в успешной интеграции технологий в обучение. Обучение должно охватывать основы работы с мобильными устройствами и приложениями и навыки критического мышления, исследования источников информации и соблюдения этических норм в цифровой среде.

Кроме того, разработка стратегий вовлечения студентов в использование мобильных приложений может включать в себя обратную связь и активное участие студентов на всех этапах внедрения. Интерес молодых людей к приложениям можно повысить через вовлечение их в процесс создания контента, предложения идей по улучшению функционала и участия в разработке образовательных проектов, что будет способствовать созданию сообщества вокруг приложения.

Сотрудничество с производителями мобильных приложений тоже становится важным элементом успешного внедрения. Знание потребностей вузов и понимание специфики учебного процесса позволяет разработчикам создавать более адаптированные решения. Совместная работа может привести не только к разработке более эффективных приложений, но и к постоянной их адаптации под изменения в образовательной среде и потребности пользователей [5-8].

Для максимизации эффективности использования мобильных приложений необходимо разработать образовательные программы, направленные на повышение цифровой грамотности студентов и преподавателей. Например, в Санкт-Петербургском государственном университете была внедрена программа, которая включала обучение работе с мобильными приложениями и цифровыми инструментами. В результате, **70% преподавателей** отметили улучшений взаимодействия со студентами и повышение их мотивации [12].

Мобильные приложения упрощают процесс отслеживания активности и способствуют формированию осознанного отношения к здоровью у студентов, помогая им создавать привычки, которые могут повлиять на их благополучие в дальнейшем.

Тем не менее, использование таких технологий сталкивается с рядом вызовов. Проблемы, связанные с доступом к приложениям, вопросами конфиденциальности данных и недостаточной инициативой со стороны образовательных учреждений, требуют комплексного решения. Важно учитывать социальные и культурные особенности стран СНГ, а также привлекать студентов к активному обсуждению и разработке решений, что позволит создать более эффективные и целостные системы мониторинга физической активности.

Библиографический список:

1. Александров С.Г. О применении цифровых образовательных технологий в дистанционном «физкультурном» обучении студенческой молодежи / С.Г. Александров // Цифровая трансформация как вектор устойчивого развития. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Познание, 2021. – С. 338–341.
2. Александров С.Г. К вопросу об эффективных видах физкультурно-спортивной деятельности в условиях вуза / С.Г. Александров, О.Р. Маркосян, А.А. Пидяшова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №57. – С. 24–33.
3. Белякова П.Е. О современных тенденциях цифровизации физического воспитания студентов вузов / П.Е. Белякова // Горизонты науки: VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2024. – С. 14–21.
4. Всемирная организация здравоохранения (Европейское региональное бюро) Интеграция услуг по питанию, физической активности и снижению веса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.euro.who.int/__data/assets/ Publishing house "Sreda" 5Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license \(CC-BY 4.0\) pdf_file/0016/324304/Integrating-diet-physical-activity-weightmanagementservices-primary-care.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/Publishing_house%20) (дата обращения 15.02.2025).
5. Четверикова А.Д. О видах физкультурно-спортивной деятельности, предпочтительных для занятий студентами вузов / А.Д. Четверикова, С.Г. Александров // Горизонты науки: Сборник трудов VI Всероссийской студенческой научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ

6. Лобанов Ю.Я. Использование элементов дистанционного обучения в процессе освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» / Ю.Я. Лобанов, А.В. Шаронова, О.В. Миронова и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 12 (166). – С. 144-148.

7. Ляшенко О.В. Проблемы дистанционного обучения в современной системе Российского образования / О.В. Ляшенко, Н.Г. Соколов, Г.А. Яковлев, Н.В. Гуцина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – № 7(197). – С. 195 - 198.

8. Романова К.О. Инновационные формы открытого образования в области физической культуры, спорта и туризма: от традиционных методов к цифровым технологиям / К.О. Романова, Г.А. Яковлев, П.В. Кондрашов // В сборнике: Теория и методика физической культуры, спорта и туризма. Межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург, 2024. – С. 76-79.

9. Шаронова А.В. Социологический анализ использования онлайн-платформ для реализации образовательных программ в условиях дистанционного обучения (на примере дисциплины «Физическая культура и спорт») / А.В. Шаронова // В сборнике: Качество профессионального образования: традиции и перспективы. Материалы Межрегиональной научно-практической конференции. – 2022. – С. 220-225.

10. Шаронова А.В. Сравнительный анализ образовательных онлайн-платформ по физической культуре в условиях дистанционного обучения / А.В. Шаронова, Н.С. Лешева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 52-54.

11. Шаронова А.В. Сравнительный анализ образовательных онлайн-платформ для реализации дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в условиях дистанционного обучения / А.В. Шаронова, О.В. Миронова, Л.В. Ярчиковская, К.В. Булавченко // В сборнике: Актуальные вопросы в педагогических, медико-биологических и психологических аспектах физической культуры и спорта. Межвузовский сборник научных статей межвузовской научно-практической конференции памяти олимпийского чемпиона Н.В. Пузанова. – Санкт-Петербург, 2022. – С. 197-203.

12. Яковлев Г.А. Цифровые и инновационные модели развития студенческого спорта / Г.А. Яковлев, Т.А. Ширшова, А.В. Шаронова // В сборнике: Студенческий спорт в современном мире. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Санкт-Петербург, 2024. – С. 568-571.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ

Скупкин Д.А., старший преподаватель, geognt@mail.ru

Воробьева А.В., студент,

*Нижнетагильский государственный педагогический институт
(филиал) Уральского государственного педагогического университета
Нижний Тагил, Россия*

В статье представлен анализ отношения к физической культуре студентов третьих курсов гуманитарных факультетов Нижнетагильского государственного педагогического института на основе обработки анкетных данных и их графической интерпритации.

Ключевые слова: физическая культура, анализ анкетных данных, студенты

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE ATTITUDE OF STUDENTS OF HUMANITIES FACULTIES TO PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Skupkin D.A., senior lecturer, geognt@mail.ru

Vorobyeva A.V., 2nd year student

*Nizhny Tagil State Pedagogical Institute (branch office) Ural Pedagogical University
Nizhny Tagil, Russia*

The article presents an analysis of the attitude of third-year students of the humanities faculties of the Nizhny Tagil State Pedagogical Institute to physical education based on the processing of personal data.

Keywords: physical education, personal data analysis, students

Введение. Отношение студентов к предмету при занятиях физической культурой играет очень важную роль. Без положительного отношения к занятиям не помогут ни самые продвинутые программы, ни доступ к самым современным средствам физической культуры достичь хоть каких-то значимых результатов. Положительное отношение позволяет преодолевать лень, усталость, и прочие препятствия, которые возникают на занятиях по физической культуре. На кафедре Безопасности жизнедеятельности и физической культуры Нижнетагильского социально-педагогического института систематически ведется работа по мониторингу физической подготовленности студентов младших курсов и абитуриентов, поступающих на первый курс факультета Безопасности жизнедеятельности и спорта, а также их, а также непрерывному образованию в сфере физической культуры [1,2, 3]

Цель исследования - провести сравнительный анализ отношения к занятиям физической культурой студентов гуманитарных факультетов в педагогическом институте

Методы исследования: анкетирование и анализ анкетных данных, графический метод.

Методика. В качестве объекта исследования были выбраны студенты третьих курсов двух гуманитарных факультетов Нижнетагильского социально-педагогического института, на тот момент филиала Российского государственного профессионально-педагогического университета. Исследование проводилось в 2023- 2024 учебном году. В опросе приняли участие студенты Факультета филологии и межкультурной коммуникации (далее ФФМК) – 34 человека и Социально-гуманитарного факультета (далее – СГФ) – 25 человек, всего получено 59 ответов. В формате гугул-форм студентам была предложена анкета из 8 вопросов, с вариантами ответов и возможностью написать собственный вариант. В опросе участвовали обучающиеся 20-22 лет, по полу- преимущественно девушки (85%).

Результаты исследования

Как было сказано выше, анкета включала 8 вопросов, с возможностью выбрать варианты ответа, и дописать свой вариант. В результатах исследования мы приводим только наиболее частые ответ, исключая одиночные, часто не относящиеся к вопросу, или уточняющие один из предложенных ответов. В результате на диаграммах количество ответов не будет равно 100%, оно будет очень близко к этому показателю.

На вопрос об отношении к физической культуре как предмету были получены следующие результаты

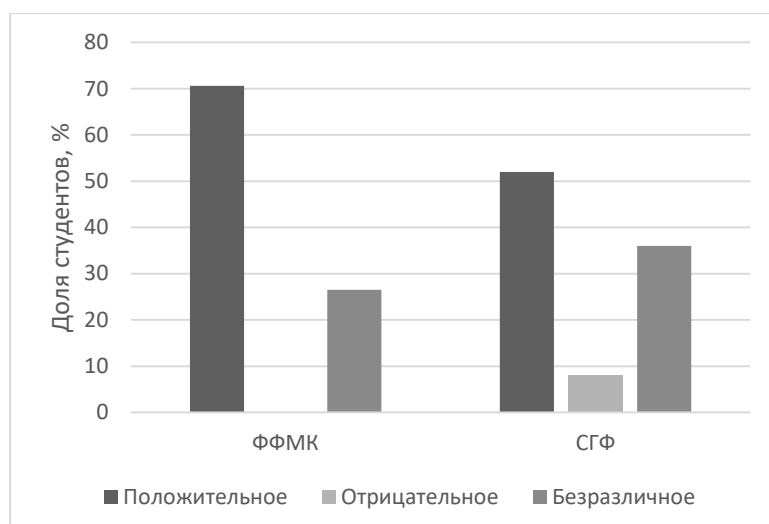


Рис. 1 Результаты ответа на вопрос про отношение к физической культуре, как предмету.

Из диаграммы мы видим, что в общем отношение к предмету у студентов положительное.

Следующим вопросом был вопрос: «Как проходят мои занятия физической культурой?»

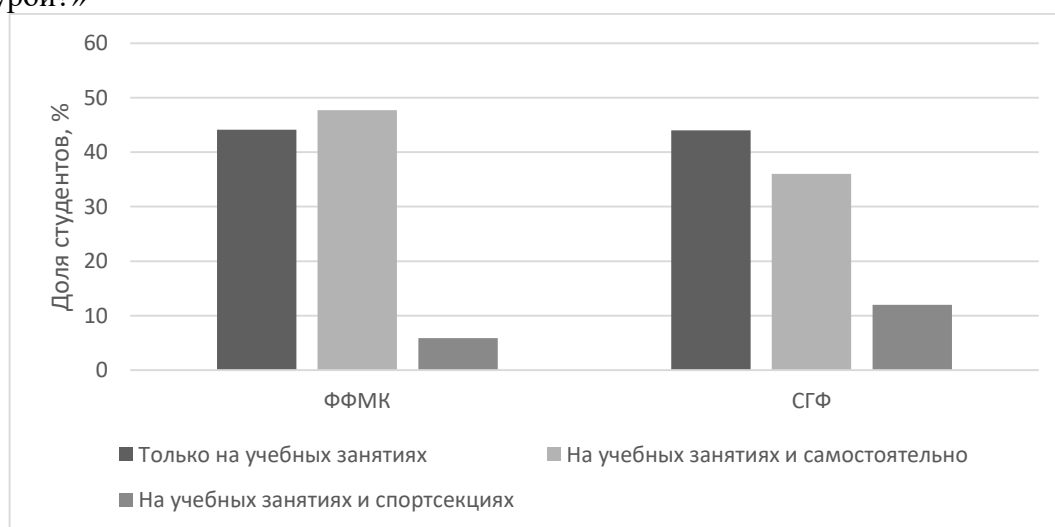


Рис. 2 Результаты ответа на вопрос «Как проходят мои занятия физической культурой»

Диаграмма показывает, что большое количество студентов гуманитарных факультетов занимаются физической культурой только на урочных занятиях и совмещают их с самостоятельными занятиями.

Третий вопрос подразумевал ответы, чем бы занялись студенты, если бы не было занятий по физической культуре.

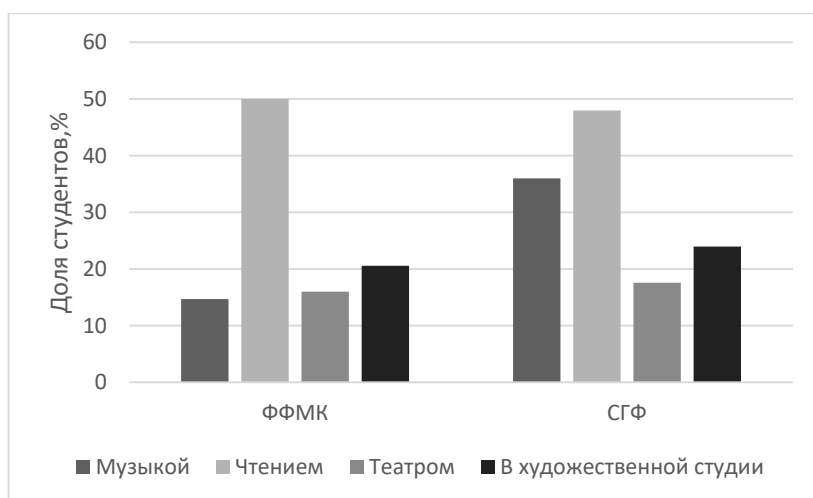


Рис.3 Результаты ответа на вопрос, чем бы я занимался вместо занятий по физической культуре.

Из диаграммы видно, что, ожидаемо, студенты гуманитарного направления предпочли бы заниматься чтением литературы. Схожи результаты по занятиям в театральной и художественной студиях. В два раза отличается количество желающих заниматься музыкой на факультете СГФ.

На вопрос о двигательном опыте студентов до поступления в вуз были получены следующие ответы.

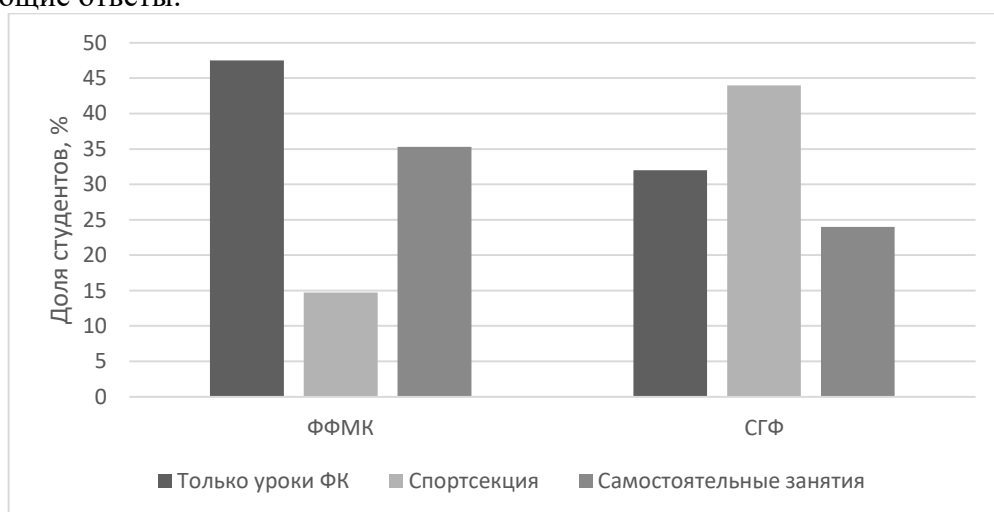


Рис. 4 Результаты ответа на вопрос про двигательный опыт до поступления в ВУЗ

Диаграмма показывает, что на разных факультетах двигательный опыт был разный, и на СГФ почти половина студентов занималась в спортивных секциях. Так же высок процент, тех, кто занимался физкультурой только на учебных занятиях.

Интересны оказались цели занятия физической культурой

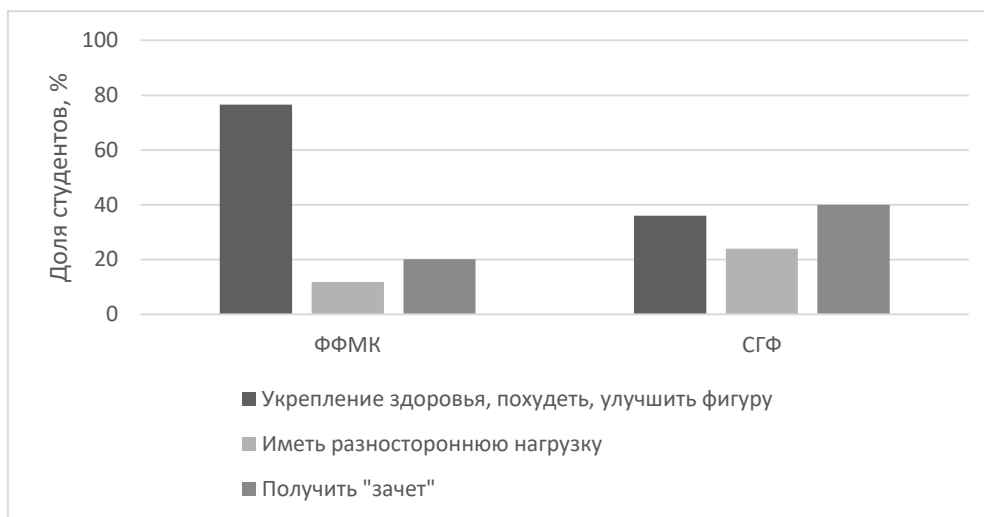


Рис.5 Результаты ответа на вопрос о целях занятий физической культурой

Из диаграммы видно, что цели занятий физической культурой у студентов отличаются, целью большого количества студентов является получение оценки «зачет» по предмету. Так же резко отличается цель занятия физкультурой на ФФМК – большинство за коррекцию фигуры и укрепление здоровья

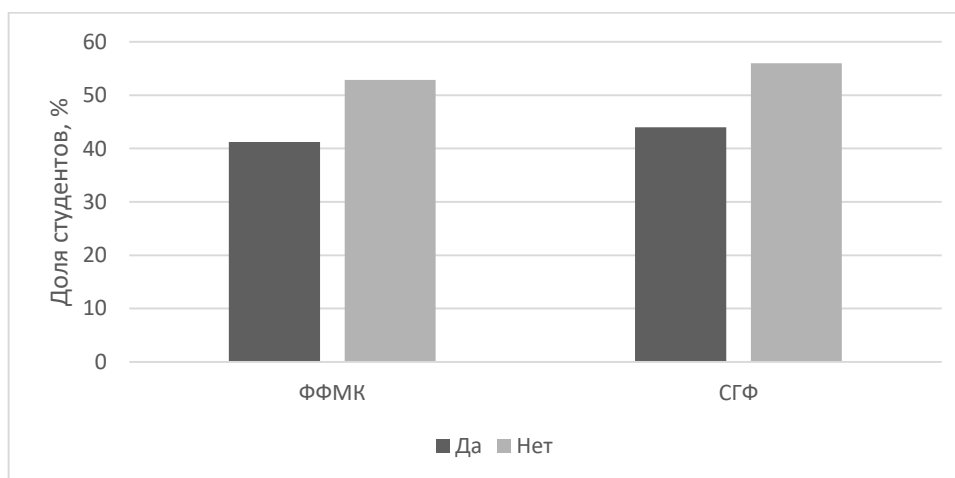


Рис 6. Результаты ответа на вопрос Пригодятся ли Вам знания по физической культуре в дальнейшей профессиональной деятельности.

Из диаграммы видно, что мнения студентов в нужности знаний о физической культуре распределились примерно одинаково, и большая часть студентов склоняется к ненужности этих знаний.

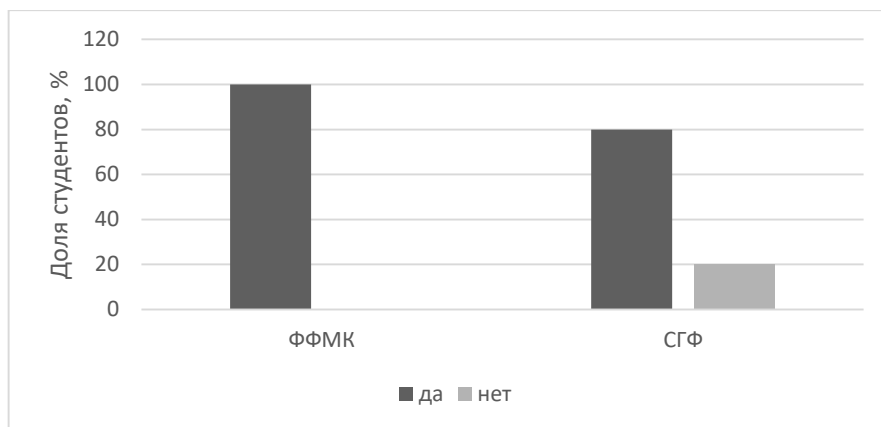


Рис.7. Результаты ответов на вопрос, о том, что учитель должен рассказывать о здоровом образе жизни

Из диаграммы видно, что все студенты ФФМК и большая часть студентов СГФ согласна с тем, что учитель должен в своей деятельности рассказывать о здоровом образе жизни, несмотря на то, что в предыдущем вопросе почти половина не считали, что знания о физической культуре им не пригодятся в профессиональной деятельности.

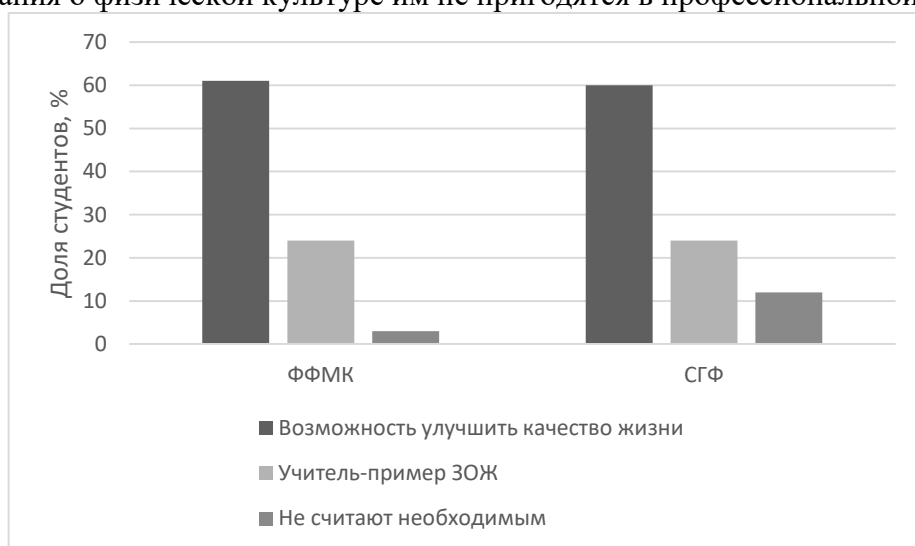


Рис. 8 Результаты ответа на вопрос почему Вам необходимо поддерживать собственный хороший уровень физического развития

Диаграмма иллюстрирует, что результаты по факультетам приблизительно одинаковы, и многие считают, что занятия физкультурой поможет улучшить качество жизни, и что учитель – пример ЗОЖ. Есть и такие, кто не считают необходимым поддерживать собственный уровень физического развития.

Выводы. Исследование показывает схожие результаты по обоим гуманитарным факультетам института. Имеются незначительные различия по группам. В общем можно сказать, что студенты в основной массе могут и хотят заниматься физической культурой, отношение у них к физической культуре положительное, заблуждаются, видимо из-за недостатка опыта, в том, что знания по физической культуре им не пригодятся в профессиональной деятельности. Так же низкие результаты в этом вопросе можно связать с тем, что пока некоторые не связывают свое обучение с

учительской деятельностью, или не связывают физическую культуру и здоровый образ жизни.

Библиографический список:

1. Неймышев А.В., Скупкин Д.А. Непрерывное физкультурное образование в рамках реализации среднего профессионального и высшего образования [Текст] // В сборнике: Непрерывное образование; теория и практика реализации. Материалы Международной научно-практической конференции. Екатеринбург, 2021. С 45-48.

2. Скупкин Д.А. Анализ состава абитуриентов, поступающих на среднеспециальное образование факультета спорта и безопасности жизнедеятельности НТГСПИ по итогам набора в 2021-2022 году [Текст] // Актуальные вопросы развития школьного спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2021. – 101 с. С. 97-100.

3. Федюнин В.А., Неймышев А.В., Скупкин Д.А. Уровень физической подготовленности современной молодежи города Нижний Тагил по результатам выполнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] // Современный ученый №3-2020 с. 105-108.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА ОСНОВЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Слепенкова С.В., магистрант, ms.slepenkova@mail.ru

Финогенова Н.В., к.п.н., доцент, finogenovna@mail.ru

*Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье раскрываются особенности построения занятий по физической культуре для старшеклассников специальной медицинской группы. Представлены основные принципы построения занятий и условия, необходимые для достижения максимальной эффективности и безопасности занятий, такие как: адаптация содержания и форм занятий в зависимости от текущего состояния здоровья, интеграция оздоровительных технологий, мониторинг и оценка результатов, вовлечение родителей.

Представлены результаты внедрения экспериментальной методики, которые свидетельствуют о том, что состояние здоровья, отраженное в функциональных показателях кардиореспираторной системы (артериальное давление, частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений, жизненный объем легких и др.) в ходе эксперимента улучшились.

Ключевые слова: школьники старших классов, специальная медицинская группа, оздоровительные технологии.

ORGANIZATIONAL BASES OF PHYSICAL CULTURE CLASSES FOR HIGH SCHOOL STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP ON THE BASIS OF HEALTH-IMPROVING TECHNOLOGIES

Slepenkova S.V., Master's student, ms.slepenkova@mail.ru

*Finogenova N.V., candidate of pedagogical sciences, associate professor,
finogenovna@mail.ru*

*Volgograd State Academy of Physical Culture,
Volgograd, Russia*

The article reveals the peculiarities of the construction of statements on physical culture for high school students of a special medical group. The article presents the main principles of the construction of classes and the conditions necessary to achieve maximum efficiency and safety of classes, such as: adaptation of the content and forms of classes depending on the current state of health, integration of health-improving technologies, monitoring and evaluation of results, involvement of parents.

The results of implementation of the experimental methodology are presented, which indicate that the state of health reflected in the functional indicators of the cardiorespiratory system (blood pressure, heart rate, respiratory rate, respiratory rate, vital lung volume, etc.) during the experiment improved.

Key words: high school students, special medical group, health-improving technologies.

Введение оздоровительных технологий в процесс физического воспитания старшеклассников, отнесенных к специальной медицинской группе, является важной задачей, направленной на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма и формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. Такие технологии позволяют адаптировать физическую нагрузку к индивидуальным особенностям каждого ученика, учитывая его диагноз, степень физической подготовленности и психологическое состояние.

Занятия физической культурой играют ключевую роль в поддержании здоровья и физической формы школьников. Однако старшеклассники с особыми медицинскими потребностями требуют индивидуального подхода и адаптированных программ занятий.

В качестве оздоровительных технологий можно использовать: дыхательные упражнения, направленные на улучшение вентиляции легких и повышение кислородного насыщения крови; упражнения на расслабление, способствующие снятию мышечного напряжения и снижению уровня стресса; упражнения на развитие координации, улучшающие баланс и ориентацию в пространстве; а также элементы лечебной физкультуры (ЛФК), адаптированные к возрасту и состоянию здоровья старшеклассников. Важно также включать в занятия элементы игровых технологий, которые повышают интерес к физической активности и способствуют формированию положительных эмоций.

Школьников старших классов, отнесенных к специальной медицинской группе, для проведения занятий по физической культуре необходимо разделять на группы, в зависимости от их состояния здоровья. Программы занятий в таких группах должны разрабатываться с учетом конкретных потребностей и возможностей каждого ученика, что позволит обеспечить высокую их эффективность.

Перед зачислением в группу специальной физической подготовки учащиеся проходят тщательное медицинское обследование, после которого происходит деление на основную, подготовительную и лечебную группы.

В основную группу включаются учащиеся с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, которые могут выполнять большинство стандартных физических упражнений с небольшими модификациями.

Основу подготовительной группы составляют учащиеся с более выраженными ограничениями, требующими значительной адаптации упражнений. Программа занятий направлена на общее укрепление организма и профилактику заболеваний.

В лечебную группу включаются учащиеся с серьезными заболеваниями или травмами. Занятия проводятся под строгим медицинским контролем и включают специально подобранные лечебные упражнения.

Программы занятий включают адаптированные упражнения, которые соответствуют физическим возможностям учащихся. Эти упражнения могут включать растяжку, дыхательные упражнения, легкие аэробные нагрузки, упражнения на координацию и баланс.

Основными принципами построения занятий по физической культуре в специальной медицинской группе являются: индивидуализация, постепенность, доступность и систематичность. Индивидуализация предполагает разработку программ, учитывающих медицинские показания и противопоказания для каждого ученика. Постепенность предусматривает увеличение нагрузки от занятия к занятию, предотвращая переутомление и травмы. Доступность означает подбор упражнений, которые ученики могут выполнять с учетом своих физических возможностей. Систематичность обеспечивает регулярность занятий для достижения устойчивого оздоровительного эффекта.

Внедрение оздоровительных технологий в методику построения занятий физической культуры у старшеклассников специальной медицинской группы имеет свои особенности, которые необходимо учитывать для достижения максимальной эффективности и безопасности, это:

Адаптация содержания и форм занятий

- Модификация упражнений: Упражнения должны быть адаптированы по интенсивности, сложности и времени выполнения в зависимости от состояния здоровья учащихся.

- Разнообразие форм занятий: Включение различных форм физической активности (игры, танцы, дыхательные практики) для поддержания интереса и мотивации.

Интеграция оздоровительных технологий

- Использование современных методик: Внедрение таких технологий, как дыхательные практики, йога, пилатес, фитнес-терапия и другие, которые способствуют улучшению физического и психоэмоционального состояния.

- Комбинирование традиционных и инновационных методов: Сочетание классических методов физической культуры с новыми подходами для достижения комплексного эффекта.

Мониторинг и оценка результатов

- Регулярный контроль состояния здоровья: Проведение регулярных медицинских осмотров и оценка физической активности учащихся для корректировки программ.

- Оценка эффективности занятий: Использование различных методов оценки (опросы, тесты, наблюдения) для определения влияния оздоровительных технологий на физическое состояние и качество жизни учащихся.

Вовлечение родителей

- Информирование родителей: Проведение встреч и семинаров для родителей о важности физической активности и оздоровительных технологий.

Эти особенности помогли создать эффективную и безопасную методику построения занятий физической культурой у старшеклассников специальной медицинской группы, способствуя их физическому развитию и общему оздоровлению. Результаты проведенного эксперимента, свидетельствуют о том, что состояние здоровья, отраженное в функциональных показателях кардиореспираторной системы (артериальное давление, частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений, жизненный объем легких и др.) в ходе эксперимента улучшилось. А именно, до прохождения исследования и в конце прохождения исследования можно увидеть

разницу показателей кардиореспираторной и дыхательной системы в состоянии покоя (рис. 1,2) и после нагрузки (рис. 3,4)

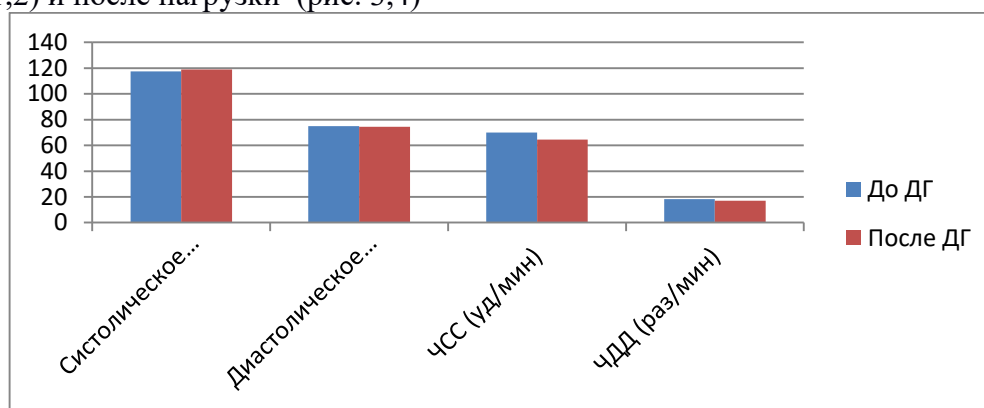


Рис. 1. Средние функциональные показатели кардиореспираторной системы в состоянии покоя

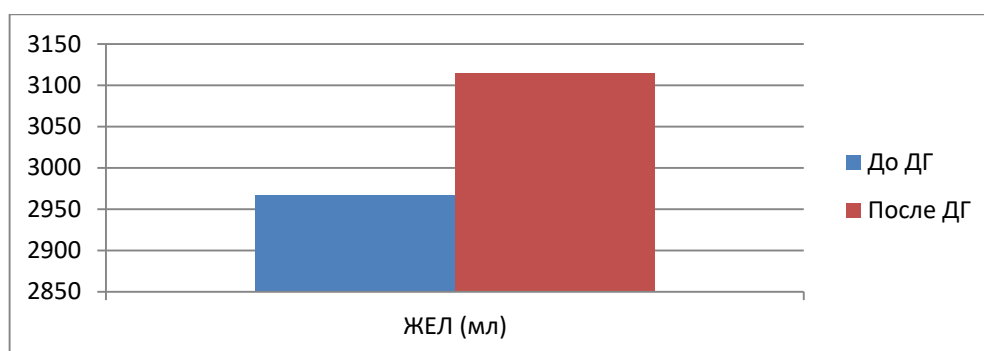


Рис. 2. Средние функциональные показатели ЖЕЛ в состоянии покоя

Средние показатели систолического и диастолического давления в начале и в конце исследования в состоянии покоя значительно не отличаются, в отличие от частоты сердечных сокращений. Пульс в начале исследования в состоянии покоя составлял в среднем 69,9 ударов в минуту, то по итогу исследования число уменьшилось до 64,6 ударов в минуту. Это свидетельствует о том, что сердечная мышца стала более тренированной, обеспечивая выброс достаточного объема крови не частотой, а силой ударов.

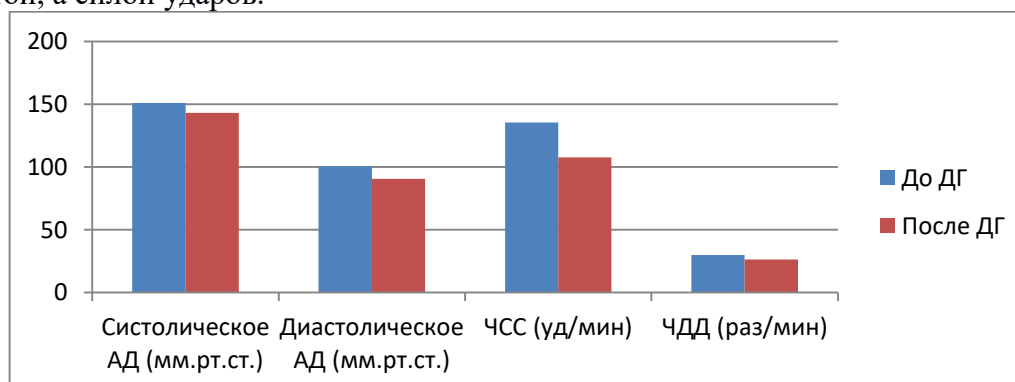


Рис. 3. Средние функциональные показатели состояния кардиореспираторной системы после нагрузки

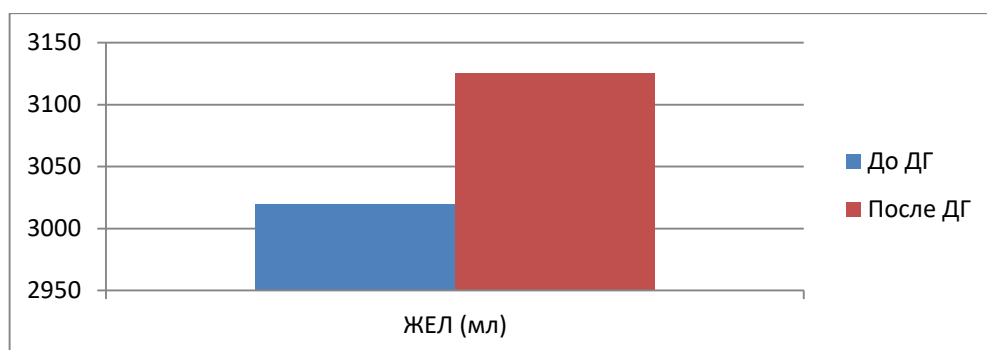


Рис. 4. Средние функциональные показатели ЖЕЛ после нагрузки

На диаграмме прослеживается снижение показателей систолического давления, оно стало составлять в среднем 143 мм.рт.ст., а изначально после нагрузки оно составляло 151 мм.рт.ст. Диастолическое давление после нагрузки в начале исследования составляло в среднем 100,5 мм.рт.ст., а в конце исследования после нагрузки на сердце снизилось до 90,5 мм.рт.ст.. Пульс после нагрузки в начале исследования составлял в среднем 135,4 уд/мин, а к концу исследования снизился до 107,6 уд/мин после нагрузочной пробы, что свидетельствует об увеличении систолического объема крови (СОК), что иллюстрирует (Рис. 5) повышение степени тренированности сердца. При этом незначительное повышение систолического давления и практически неизменное диастолическое давление после нагрузки, свидетельствуют о нормотоническом характере реакции ССС на нагрузку.

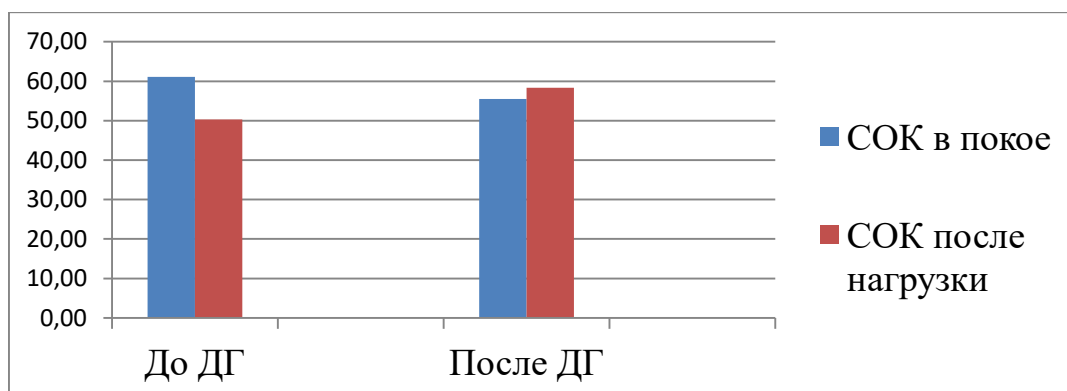


Рис. 15. Средние функциональные показатели СОК в начале и в конце исследования

До внедрения разработанной методики у старшеклассников СОК составлял в среднем 61,1 мл до нагрузки и 50,3 мл после нагрузки, что свидетельствовало о том, что сердце не справлялось с нагрузкой путем увеличения объема крови при выбросе за один удар, что компенсировалось увеличением ЧСС, наряду с повышением АД, характерными для гипертонического типа реакции ССС на нагрузку.

После внедрения экспериментальной методики у старшеклассников спецмедгруппы СОК составлял в среднем 59,3 мл до нагрузочной пробы и 58,3 мл сразу после неё, наряду с сокращением ЧСС, что свидетельствует о том, что сердечная мышца стала более выносливой. После занятий сердце после нагрузки стало больше в среднем выбрасывать на 8 мл крови больше, чем до её проведения. С дозированной нагрузкой сердце стало справляться путем увеличения объема крови за один выброс при очередном ударе, а не за счет учащения ЧСС.

Таким образом можно говорить об эффективности методики построения занятия физической культурой у старшеклассников специальной медицинской группы на основе оздоровительных технологий.

Библиографический список:

1. Сидорова А.А. Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями / А.А. Сидорова. - Санкт-Петербург: Лань, 2019. – 159 с.
2. Крылова Е.Е. Адаптивные физические упражнения / Е.Е. Крылова. – Казань: Казанский университет, 2022.
3. Федорова Е.Е. Комплексный подход к физическому воспитанию / Е.Е. Федотова. – Краснодар: КубГУ, 2019.

**ВЛИЯНИЕ АДАПТАЦИИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Смирнова В.А., старший преподаватель, smiva50@yandex.ru,
Морозова Е.С., старший преподаватель, elenamorozova45@yandex.ru,
Новикова О.С., старший преподаватель, o.eliseeva@inbox.ru,
Бузаева И.С., старший преподаватель, irinabuzaeva170989@gmail.com,
Ульяновский государственный университет,
Ульяновск, Россия*

Статья подчеркивает важность физических упражнений для здоровья. Регулярные занятия помогают организму адаптироваться к изменениям окружающей среды, включая специфическую, общую, срочную и долговременную адаптацию. Ухудшение условий жизни негативно влияет на адаптационные механизмы человека, поэтому рекомендуется систематическое выполнение упражнений, закаливание и психоэмоциональная регуляция для восстановления и повышения эффективности этих механизмов.

Ключевые слова: физические упражнения, адаптация, современное общество, здоровье, регулярность, факторы.

**THE EFFECT OF ADAPTATION ON THE BODY OF STUDENTS
PHYSICAL EDUCATION**

*Smirnova V.A., senior lecturer, smiva50@yandex.ru,
Morozova E.S., senior lecturer, elenamorozova45@yandex.ru,
Novikova O.S., senior lecturer, o.eliseeva@inbox.ru,
Buzaeva I.S., senior lecturer, irinabuzaeva170989@gmail.com,
Ulyanovsk State University,
Ulyanovsk, Russia*

The article highlights the importance of physical exercise for health. Regular exercise helps the body adapt to environmental changes, including specific, general, urgent, and long-term adaptations. The deterioration of living conditions negatively affects human adaptive mechanisms, therefore, systematic exercise, tempering and psycho-emotional regulation are recommended to restore and increase the effectiveness of these mechanisms.

Keywords: physical exercise, adaptation, modern society, health, regularity, factors.

Здоровье человека – динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни [6].

ВОЗ рассматривает здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия. Известный финский ученый М. Карвонен [7] указывает, что понятие здоровья должно включать в себя не только моментное состояние функций организма, но и их потенциальные возможности, резерв, который определяет направление изменений в состоянии здоровья. Тем самым здоровье характеризуется не только с качественной стороны, но и с количественной. Необходимость количественной стороны подчеркивает и академик Н.М. Амосов [2], который определяет здоровье как сумму «резервных мощностей» основных функциональных систем и органов. Резервные возможности меняются в течении жизни. Их увеличение или уменьшение связано не только с возрастными особенностями, но и во многом определяются образом жизни. Постоянная тренировка функций, позволяющая наращивать «резервные мощности», создает условия для укрепления здоровья, и наоборот, её отсутствие непременно ведет к снижению «резервных мощностей» организма, то есть к количественному снижению здоровья.

Здоровье определено генетически, но зависит также и от условий, в которых человек живет и работает. Существует много факторов снижающих уровень здоровья: перенесенные болезни, пристрастие к алкоголю и никотину, не рациональное питание, беспорядочный режим труда и отдыха, сна, частое эмоциональное напряжение и т.д. В числе этих факторов на одном из первых мест двигательная недостаточность.

В отличии от большого количества факторов, ослабляющих здоровья, число факторов, укрепляющих его, очень невелико. Наиболее эффективны регулярные занятия физической культурой. Сама природа дает в руки человека несомненно ни с чем не сравнимое и не заменимое по своей физиологичности средство укрепления здоровья – физические упражнения. Оздоровительный эффект физических упражнений реализуется главным образом через совершенствование в организме механизма адаптации, приспособление к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Различают следующие виды адаптации.

Специфическая адаптация – это совокупность изменений, обеспечивающих поддержание постоянства внутренней среды организма в условиях влияния факторов внешней среды и составляющих гомеостатическую регуляцию.

Общая (неспецифическая) адаптация – совокупность изменений, приводящих к мобилизации энергетических и пластических (образование белка) ресурсов организма для эффективного обеспечения специфических адаптационных реакций (гомеостатической регуляции), а также активации общих защитных сил (иммунологической активности).

Срочная адаптация выражается в специфических и неспецифических адаптационных изменениях, которые развиваются непосредственно во время воздействия какого – либо фактора (например, физические нагрузки) за счет имеющихся в организме человека функциональных возможностей.

Долговременная адаптация состоит в развитии структурных и функциональных возможностей организма в результате многократного повторения срочных адаптационных процессов для осуществления изменений, необходимых при срочных адаптационных реакциях.

Выработанные в процессе эволюционного развития и изначально достаточно совершенные адаптационные механизмы у современного человека ослабевают. В значительной степени это результат условий и образ жизни человека. Один из самых эффективных путей сохранения данных механизмов – это систематические занятия

физическими упражнениями, закаливание, психоэмоциональная регуляция, ведущие через активную мобилизацию защитно-приспособительных реакций организма к совершенствованию адаптации. Механизм адаптации и её перестройки происходит под влиянием систематических физических упражнений, то есть тренировки.

Все процессы жизнедеятельности организма основываются на биохимических реакциях, которые проходят с участием ферментов. Основными условиями являются уровень кислотно-щелочного равновесия среды, температура тела, ионный состав, парциальное давление кислорода в тканях и другие. Следовательно, для того, чтобы организм мог безотказно функционировать, необходимо сохранение постоянства соответствующих показателей внутренней среды. постоянства внутренней среды организма обеспечивается реакциями выработанных в процессе эволюции и составляющими гомеостатическую регуляцию [1].

Эти реакции специфически, другими словами избирательны, которые вызваны воздействиями факторов, смещающих жесткие константы внутренней среды организма, то есть изменяющих условий активности ферментов. Непосредственная задача данных реакций – нейтрализовать или компенсировать воздействие смещающего фактора и по возможности как можно быстрее восстановить необходимое постоянство. Таким образом, первым условием сопротивляемости организма действию разнообразных факторов и развития процессов адаптации является эффективность специфической гомеостатической регуляции. Многие отклонения в состоянии здоровья возникают в основном при её недостаточной эффективности [4].

Гомеостатическая регуляция зависит от функциональных возможностей многочисленных клеток, а функциональные возможности клеток от объема белковых структур клеток, а также от их энергетического и пластического резерва. Функциональные возможности клеток по мере повторения действия какого-то конкретного фактора увеличиваются до определенного уровня – развивается долговременная адаптация. В результате возрастает и сопротивляемость организма к действию этого фактора. В условиях влияния на организм сильнодействующего фактора (напряженная мышечная работа, кислородная недостаточность, токсины) наряду со специфическими гомеостатическими реакциями включаются также другие имеющие неспецифический характер, то есть не связанные с спецификой воздействия.

Анализ и изучение неспецифических адаптационных реакций позволили установить их роль в мобилизации энергетического и пластического резерва организма и, соответственно, в энергетическом и пластическом обеспечении специфических гомеостатических реакций. При действии стрессорного фактора разворачиваются неспецифические реакции, которые гарантируют оптимальные условия для включений специфических. Таким образом, неспецифические адаптационные реакции составляют скоординированный механизм общей адаптации [3].

Для протекания специфических гомеостатических реакций необходимо их пластическое обеспечение – синтез дополнительного количества структурных и ферментных белков и мобилизации аминокислот (строительных материалов для этих синтетических процессов). Это нужно для того, чтобы избежать физиологического истощения клеток и обеспечить надежность их функционирования. По мере повышения функциональной активности организма необходимость в таком синтезе белков увеличивается, и он приобретает адаптационное значение (например, в ответ на систематическую физическую нагрузку наращивается мышечная масса). Поэтому принято говорить об адаптивности синтеза белков во время восстановления после нагрузки, вызвавшей цепь срочных адаптационных реакций, образование такого количества молекул соответствующих белков, которое приведет к повышению объема активно действующих во время работы структур, то есть увеличит «рабочую площадь»

для осуществления функций, имеющих первостепенное значение в адаптационных перестройках организма. Так при выполнении упражнений на выносливость главную роль играют митохондрии, обеспечивающие энергией работающие мышцы, поэтому в период восстановления возрастают число и размеры митохондрий. Это и есть переход от срочных адаптационных реакций к долговременным, характеризующимся расширением функциональных возможностей в конкретном направлении. Наиболее выгодные условия для развития долговременной адаптации создаются при разворачивании механизма общей адаптации, активность которых усиливается при стрессе.

Состояние стресса – это мобилизация возможностей организма для поддержания нормальных условий жизнедеятельности, защитный процесс нацеленный сначала на достижение срочной адаптации, а затем на создание базы для перехода от срочной к долговременной адаптации. Стресс – состояние физиологическое, неблагоприятное его влияние отмечается лишь тогда, когда защитные меры недостаточны в отношении стрессора или его стрессовая реакция развивается несбалансированного, например, слишком интенсивно или долго. В условиях значительного эмоционального напряжения наблюдается несоответствие между чрезмерной стрессовой реакцией (реакция на воздействие) и действительными запросами организма, то есть мобилизуется гораздо больше резервов, чем необходимо в данной ситуации. Согласно выработанным в эволюции механизмам, эмоциональное напряжение обуславливает в организме такие изменения, которые подготавливают его к выполнению мышечной деятельности. Через эмоции включаются механизмы, настраивающие, обеспечивающие высокую функциональную активность систем, связанных именно с работой мышц. В условиях эмоциональной напряженности усиливаются процессы кровообращения и дыхания, мобилизуются энергетические и пластические ресурсы в организме, активизируются механизмы общей адаптации [5].

У современных людей значительные эмоциональные напряжения настраивают организм на мышечную активность, но в действительности мышечная работа после такой подготовки не следует. Ресурсы, мобилизованные для мышечной работы, остаются во многом неиспользованными, что сопряжено с нерациональной функциональной активностью, что приводит к нанесению вреда организму.

Библиографический список:

1. Амосов Н. М., Муравов И. В. / Н. М. Амосов, И. В. Муравов. Сердце и физические упражнения. – Киев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Знание, 1985. – 64 с. (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; № 8).
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – 3-е изд., доп. и перераб. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 63, [1] с.: (Физкультура и здоровье).
3. Анохин П. К. / П. К. Анохин. Общие принципы формирования защитных приспособлений организма. Вест. АМН СССР, 1962, т. 17 № 2, с. 16-28.
4. Виру А. А. / А. А. Виру. Проблема увеличения пластического резерва организма в процессе тренировок // Теория и практика физ. культуры. – 1980. – № 2. – С. 19-21.
5. Виру А. А. / А. А. Виру. Гормональные механизмы адаптации и тренировок // Академия наук СССР. Институт физиологии им. И. П. Павлова, Научный совет по проблемам прикладной физиологии человека. – Л.: Наука, 1981. – 156 с.
6. Казначеев В. П. / В. П. Казначеев. Очерки теории и практики экологии человека. – М.: Наука, 1983. – 260 с.
7. Карвонен М. Ю. / М. Ю. Карвонен. Физическая активность и здоровье. Финская спортивная медицина. – 1980. – изд 2, с 4-9.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОЛИМПИЙСКИМ ЗИМНИМ ИГРАМ 2022 ГОДА

*Смолянинова Е.С., студент, liza.smolyaninova.2003@mail.ru
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,
Москва, Россия*

Актуальность исследования определяется увеличением влияния системы соревнований на подготовку высококвалифицированных биатлонистов [3], поскольку Международная федерация биатлона (IBU) ужесточила допуск спортсменов на крупные международные соревнования через систему отбора, что приводит к преждевременному выходу на пик спортивной формы. В статье представлен сравнительный анализ соревновательной практики высококвалифицированных биатлонистов, победителей Олимпийских зимних игр 2022 г., и 2-кратного бронзового призера Игр А. Логинова. Выявлены количественные и качественные характеристики соревновательной практики (количество соревнований в различных дисциплинах и их результативность по занятому месту), и текущий рейтинг в общем зачете Кубка мира победителей ОЗИ – 2022 года и олимпийского биатлониста.

Ключевые слова: высококвалифицированные биатлонисты, зачет Кубка мира, Олимпийские зимние игры 2022 г., соревновательная практика.

COMPETITIVE PRACTICE OF HIGHLY QUALIFIED BIATHLETES IN PREPARATION FOR THE 2022 OLYMPIC WINTER GAMES

*Smolyaninova E.S., student, liza.smolyaninova.2003@mail.ru
Russian University of Sports "GTSOLIFK",
Moscow, Russia*

The relevance of the study is determined by the increasing influence of the competition system on the training of highly qualified biathletes [3], as the International Biathlon Union (IBU) has tightened the admission of athletes to major international competitions through the selection system, which leads to a premature peak of athletic form. The article presents a comparative analysis of the competitive practice of highly qualified biathletes, winners of the Olympic Winter Games 2022, and 2-time bronze medalist of the Games A. Loginov. Quantitative and qualitative characteristics of competitive practice (the number of competitions in different disciplines and their performance in terms of place taken), and the current ranking in the overall World Cup standings of the winners of the Olympic Winter Games - 2022 and the domestic biathlete are revealed.

Key words: highly qualified biathletes, World Cup standings, Olympic Winter Games 2022, competitive practice.

Введение. Соревнования являются специфическим ядром спорта. Успешное выступление спортсмена или команды в главных соревнованиях – Олимпиадах и чемпионатах мира – является одной из главных целей системы подготовки спортсменов высшей квалификации. Соревнования включаются в систему подготовки только в том объеме, в котором способствуют обеспечению готовности спортсмена к высоким результатам на главных соревнованиях [5], а одним из факторов управления развитием спортивной формы и выхода на пиковое проявление является рациональное построение индивидуализированной соревновательной практики спортсмена [1].

Однако внесение изменений в правила соревнований Международной федерации биатлона (IBU) отразилось на формирование структуры соревновательной деятельности, что привело к расширению и уплотнению международной соревновательной программы, а также к увеличению коммерческих стартов. Интерес, проявляемый, к этим соревнованиям определяется ожидаемым высоким качеством соревновательной деятельности участников [2]. Поэтому Международный союз биатлонистов ужесточил допуск спортсменов к участию в главных международных стартах через систему отбора. Кроме этого положение в общем и национальном зачетах Кубка мира существенно оказывает влияние на заявочные квоты, формирование заявок по группам на главных международных соревнованиях [3, 4]. Низкие результаты отечественных биатлонистов не позволяют им участвовать в большинстве этих соревнований, что является негативным фактором в повышении спортивного мастерства.

Цель исследования – охарактеризовать соревновательную практику высококвалифицированных биатлонистов в период подготовки к Олимпийским зимним играм 2022 года.

Методы исследования:

1. Сбор и анализ литературных источников.
2. Анализ документальных источников (протоколы соревнований и оценка международных рейтингов высококвалифицированных биатлонистов)
3. Математико-статистические методы обработки полученных данных.

Методика. Фактический материал исследований получен на основе естественного эксперимента с целью получения количественных и качественных показателей соревновательной практики (количество соревнований в различных дисциплинах и их результативность по занятому месту) высококвалифицированных биатлонистов, победителей Олимпийских зимних игр 2022 г.

Для анализа соревновательной практики использовалась база данных Международного союза биатлонистов – <https://biathlonresults.com>.

Исследовались количественная и качественная характеристики соревновательной практики победителей ОЗИ-2022 г. и 2-кратного бронзового призера Игр А. Логинова на этапах Кубка мира в сезоне 2021-2022 г. Всего было проанализировано 27 официальных протоколов результатов соревнований, 81 индивидуальный результат.

Результаты и обсуждение. В таблице 1 представлены итоги ОЗИ – 2022 г., и оценка соревновательной практики высококвалифицированных биатлонистов по итогам участия в двух триместров на этапах Кубка мира сезона 2021-2022 гг. до главных международных соревнований сезона.

Таблица – 1. Оценка соревновательной практики Й. Бё (Норвегия), Ф.-М. Кентен (Франция), А. Логинова (ОКР)

	Й. Бё (Норвегия)	Ф.-М. Кентен (Франция)	А. Логинов (ОКР)
Количество золотых наград на ОЗИ-2022 г.	4	2	---
% от общего количества золотых наград (6)	66,7%	33,3%	---
Индивидуальная соревновательная результативность на ОЗИ-2022 г.	2,5±1,91	2±1,41	22,5±12,56

Показатели соревновательной практики до ОЗИ-2022 г.:			
Место в общем зачёте Кубка мира	5	1	8
Индивидуальная результативность в 1 триместре	10,89±9,37	8,22±10,1	19,22±14,63
Индивидуальная результативность во 2 триместре	11,2±12,44	6,67±7,5	9,4±12,86
Индивидуальная результативность по итогам 2 триместров	11,8±10,1	7,6±8,9	15,7±14,4
Общее количество стартов	17	18	18
% от общего количества стартов на этапах КМ (21 – 100 %)	81	86	86

До начала главных международных соревнований, Й. Бё участвовал в 17 (81 %) из 21 старта на этапах КМ, его индивидуальная результативность составила 11,8±10,1, в то время как Ф.-М. Кентен и А. Логинов приняли участие в 18 (86 %) соответственно. Но индивидуальная соревновательная результативность отечественного биатлониста ниже лидеров ОЗИ в среднем на 37,9 %.

Календарь Кубка мира сезона 2021-2022 гг. до Олимпийских зимних игр состоял из серии двух триместров в период с 27 ноября 2021 г. по 23 января 2022 г. (58 календарных дней), который включал в себя 21 старт: 15 соревнований индивидуального формата (71%), 6 – командных.

В первом триместре, на этапе ранних стартов, спортсмены приняли участие во всех этапах Кубка мира – 11 стартов в период с 27 ноября 2021 г. по 19 декабря 2021 г. (23 дня). Второй триместр, этап непосредственной подготовки (ЭНП) к главным стартам состоял из 10 стартов (табл. 2).

Таблица – 2. Соревновательная практика, реализованная в формате кубков мира 2021/2022 гг. победителями ОЗИ – 2022 г. и отечественным биатлонистом

Дата	Дисциплина	Й. Бе (Норвегия)	Ф.-М. Кентен (Франция)	А. Логинов (ОКР)
		Занятое место		
1 триместр				
27.11.2021	IN 20 км	5	8	53
28.11.2021	SP 10 км	3	32	10
02.12.2021	SP 10 км	9	3	13
04.12.2021	RL	1	2	3
05.12.2021	PU 12,5 км	8	16	31
10.12.2021	SP 10 км	29	7	4
11.12.2021	PU 12,5 км	18	1	17
12.12.2021	RL	1	2	3
17.12.2021	SP 10 км	1	4	12
18.12.2021	PU 12,5 км	5	1	18
19.12.2021	MS 15 км	20	2	15
2 триместр				
07.01.2022	SP 10 км	28	9	1

08.01.2022	MR	1	---	---
08.01.2022	SR	---	---	---
09.01.2022	PU 12,5 км	21	1	5
13.01.2022	SP 10 км	---	1	32
15.01.2022	RL	---	5	1
16.01.2022	PU 12,5 км	---	1	2
20.01.2022	IN 20 км	4	20	7
22.01.2022	MS 15 км	2	8	---
23.01.2022	RL	1	---	2
Олимпийские зимние игры – 2022 г.				
05.02.2022	MR	1	2	3
08.02.2022	IN 20 км	3	1	10
12.02.2022	SP 10 км	1	2	38
13.02.2022	PU 12,5 км	5	1	27
15.02.2022	RL	1	2	3
18.02.2022	MS 15 км	1	4	15

Примечание: IN – индивидуальная гонка, SP – спринтерская гонка, PU – гонка преследования, MS – масс-старт, RL – эстафета, SR – одиночная смешанная эстафета, MR – смешанная эстафета

Соревновательная практика 4-кратного победителя ОЗИ – 2022 г. Й.Бё, на ЭНП состояла из серии 6 стартов (60%) со средней индивидуальной результативностью $13,75 \pm 12,76$. Спортсмен пропустил 1 этап Кубка мира в середине триместра, возможно в целях восстановления соревновательного ресурса и выполнения тренировочного объема работы, что позволило ему одержать победу в 4 из 6 дисциплин (смешанная эстафета, спринтерская гонка, масс-старт, эстафета) и стать бронзовым призером в индивидуальной гонке на 20 км. Перед Олимпийскими играми Й. Бё занимал 5 место в текущем рейтинге Кубка мира.

Ф.-М. Кентен, 2-кратный олимпийский чемпион 2022 г., (индивидуальная гонка, гонка преследования) пропустил 3 командные гонки: 2 – в начале второго триместра; 1 – в конце триместра. К началу Олимпийских игр он занимал 1 место в текущем рейтинге Кубка мира, и его средняя индивидуальная результативность составляла $7,6 \pm 8,9$.

Похожая соревновательная практика у отечественного биатлониста, 2-кратного бронзового призера в командных дисциплинах А. Логинова. Спортсмен принял участие в 18 стартах (86%) в 2-х триместрах, в первом этапе второго триместра пропустил 2 командные гонки и в третьем – гонку с массовым стартом. В общем рейтинге Кубка мира А. Логинов занимал 8 место, а его индивидуальная результативность ниже мировых лидеров в среднем на 37,9 % – $15,7 \pm 14,4$. Спортсмен во втором триместре демонстрировал относительно высокую результативность, что на наш взгляд свидетельствует о преждевременном выходе на пик спортивной формы и невозможностью поддерживать ее на главных международных соревнованиях сезона.

Эффективная и результативная соревновательная деятельность спортсмена предусматривает прежде всего достижение максимального результата, выход его на «пик» личных спортивных достижений в главных соревнованиях сезона. Анализ спортивно-технических результатов в биатлоне показал, что не все спортсмены могут демонстрировать свои лучшие результаты непосредственно на главных соревнованиях сезона.

Выводы.

1. Изменения в правилах соревнований вынуждают высококвалифицированных биатлонистов демонстрировать высокие результаты на протяжении длительного периода – 58 дней.

2. Системы соревнований Й. Бё и К. Фийон-Майе основываются на 2 сериях стартов на этапах кубка мира. Победители Олимпийских зимних игр пропускают 1 этап Кубка мира во втором триместре, что вероятно обеспечивает спортсменам оптимальное сочетание соревновательной деятельности с периодами для полного восстановления, а также с возможностью выполнять достаточный объем тренировочной нагрузки, необходимый для непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выхода на пиковое проявление к главным соревнованиям.

3. Количество стартов на этапах кубка мира в период подготовки к Олимпийским зимним играм у Й. Бё составило 17 (81%) с индивидуальной результативностью $11,8 \pm 10,1$, в то время как у К. Фийон-Майе в общее количество стартов перед ОЗИ – 2022 г. – 18 (86%) с индивидуальной результативностью $7,6 \pm 8,9$.

Библиографический список:

1. Баталов, А. Г. Система соревнований элитных лыжников-гонщиков в период подготовки к XXIII ОЗИ-2018 и чемпионату мира – 2019 / А. Г. Баталов, М. Е. Бурдина, А. С. Данилова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 5. – С. 16-19.

2. Балахничев, А.В. Система соревнований в многолетней подготовке бегунов-спринтеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Балахничев Александр Валентинович; РГУФК. - М., 2004. - 24 с.: ил.

3. Зубрилов, Р.А. Анализ участия лидеров мирового биатлона в Кубке Мира по биатлону (на примере женского биатлона) / Р. А. Зубрилов, Е. М. Пидгрушна // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2015. – № 11. – С. 39-46.

4. Пидгрушна, Е.М. Особенности системы международных соревнований по биатлону на современном этапе / Е. М. Пидгрушна, Р. А. Зубрилов // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 29-30 апреля 2012 г. / СГУФКиС. – Омск, 2012. – С. 127-131.

5. Суслов, Ф.П. О стратегии соревновательной практики в индивидуальных видах спорта в Олимпийские годы / Ф. П. Суслов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 11. – С. 46-52.

ДИНАМИКА СКОРОСТНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ЧМ И ОЗИ В ПЕРИОД С 1952 ПО 2025 ГГ.

*Созинова Д.А., студент, darya.sozinova.99@bk.ru,
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,
Москва, Россия*

Данное исследование посвящено выявлению динамики скорости в гонках с раздельным стартом классическим стилем у высококвалифицированных лыжников-гонщиков на чемпионатах мира и Олимпийских зимних играх (1952-2025 гг.). Использован комплексный подход, включающий анализ архивных и документальных

материалов (1952-1991 гг., РУС «ГЦОЛИФК») и официальных документов FIS, а также метод математико-статистическую обработки результатов исследования. Цель исследования – выявить тенденцию в изменении динамики скоростных показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных лыжников-гонщиков в дисциплине гонка с раздельным стартом классическим стилем на чемпионатах мира и Олимпийских зимних играх в период с 1952 по 2025 гг. Полученные в ходе исследования результаты демонстрируют значимые изменения среднестанционной скорости высококвалифицированных лыжников-гонщиков на главных международных стартах.

Ключевые слова: высококвалифицированные лыжники-гонщики, лыжная гонка с раздельным стартом, лыжные гонки, Олимпийские зимние игры, скоростные показатели, скорость соревновательной деятельности, соревновательная деятельность, чемпионат мира.

THE DYNAMICS OF SPEED INDICATORS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY QUALIFIED SKI RACERS AT THE WORLD CHAMPIONSHIPS AND OLYMPIC GAMES IN THE PERIOD FROM 1952 TO 2025

*Sozinova D.A., student, darya.sozinova.99@bk.ru,
Russian University of Sports "GTSOLIFK",
Moscow, Russia*

This study is devoted to identifying the dynamics of speed in races with a split start in the classical style among highly qualified ski racers at the World Championships and Olympic Games (1952-2025). An integrated approach was used, including the analysis of archival and documentary materials (1952-1991, RUS "GTSOLIFK") and official FIS documents, as well as the method of mathematical and statistical processing the results of the study. The purpose of the study is to identify trends in the change in speed indicators of competitive activity of highly qualified ski racers at major international competitions during their period. The results obtained in the course of the study demonstrate significant changes in the average distance speed of highly qualified ski racers at major international starts.

Keywords: highly qualified ski racers, split-start ski race, cross-country skiing, Olympic Winter Games, speed indicators, speed of competitive activity, competitive activity, world Cup..

Введение. Индивидуальная гонка с раздельным стартом – соревновательная дисциплина, входящая в программу ОЗИ по лыжным гонкам, в которой спортсмены стартуют по одному через фиксированный промежуток времени. Как правило, интервал составляет 30 секунд. Очередность участников определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсмена в рейтинге (сильнейшие спортсмены стартуют последними). Победитель определяется по наименьшему времени нахождения на дистанции[3].

Впервые данная дисциплина вошла в программу Олимпийских зимних играх в 1924 году (Шамони, Франция). В 1924 году программа лыжных гонок была представлена двумя соревновательными дисциплинами, а именно гонками с раздельным стартом на дистанции 18 и 50 км. С XX чемпионата мира (1954 г.) в программе лыжных гонок у мужчин гонка с раздельным стартом на дистанцию 18 км была заменена на 15 км. Женщины разыграли свой первый комплект в соревновательной дисциплине на дистанции 10 км в 1952 году на VI Олимпийских зимних играх и XIX чемпионате мира (Осло, Норвегия). На протяжении 70 лет данная соревновательная дисциплина сохранялась в программе Олимпийских зимних игр. Так

на XXIV Олимпийских зимних играх в Пекине в гонке с раздельным стартом женщины проходили дистанции 10 км, а мужчины 15 км. Но уже на чемпионате мира 2025 года в связи с унификацией «женской» и «мужской» программ соревнований была представлена 10 км. В ходе проведенного исследования были получены скоростные показатели победителей в период с 1952 по 2025 года на чемпионатах мира и Олимпийских зимних играх по лыжным гонкам в дисциплинах с раздельным стартом классическим стилем на дистанциях 10 км (женщины) и 15 км (мужчины). Следует отметить, что в лыжных гонках скорость передвижения спортсмена по дистанции является одним из основных показателей соревновательной деятельности в циклических видах спорта [1, 2].

Цель исследования: выявить тенденцию в изменении динамики скоростных показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных лыжников-гонщиков в дисциплине гонка с раздельным стартом классическим стилем на чемпионатах мира и Олимпийских зимних играх в период с 1952 по 2025 гг.

В исследовании применялись эмпирические методы исследования:

1. Теоретический анализ литературных и информационных источников;
2. Анализ протоколов результатов соревнований;
3. Математико-статистические методы обработки результатов исследования с использованием компьютерно-программного обеспечения (EXCEL).

Методика исследования. В ходе исследования был проведён анализ, синтез и систематизация результатов выступлений сильнейших спортсменов в гонках с раздельным стартом, проведённых классическим стилем на чемпионатах мира и Олимпийских зимних играх в период с 1952 по 2025 гг. Фактический материал исследования получен на основе математического и графического анализа 58 официальных протоколов результатов соревнований с чемпионатов мира и Олимпийских зимних игр с целью получения среднестатистической скорости передвижения победителей. Основные данные были получены с официального сайта Международной Федерации лыжного спорта и сноуборда (<https://www.fis-ski.com/>). Далее был проведён статистический анализ с применением методов математической статистики и программного обеспечения «Excel». Целью данного анализа являлось выявление тенденций в изменении соревновательных скоростей в лыжной гонке с раздельным стартом на 10 км у женщин и 15 км у мужчин на протяжении исследуемого периода.

Результаты исследования. На рисунке 1 представляем динамику изменения скоростных показателей победителей ОЗИ и ЧМ с 1952 по 2025 гг. в классическом стиле.

Согласно представленным данным самая низкая скорость, за весь рассматриваемый период, у женщин на 10 км составила 3,72 м/с. Данный результат показала советская спортсменка Колчина Алевтина на чемпионате мира в 1958 году в Лахти, время нахождения на дистанции составило 44 мин 49 сек. Самая высокая скорость на 10 км составила 6,56 м/с. Данный результат принадлежит норвежской лыжнице BJOERGEN Marit, который она показала на чемпионате мира в Лахти в 2017 году, время нахождения на дистанции составило 25 мин 25 сек. Разница составила 2,84 м/с, что составляет 43,3%.

У мужчин самая низкая скорость на дистанции 15 км составила 4,51 м/с. Данная скорость была показана дважды в 1954 на чемпионате мира в Фалуне (HAKULINEN Veikko) и в 1962 года на чемпионате мира в Закопане (ROENNLUND Assar). Самую высокую скорость продемонстрировал TEICHMANN Axel в 2003 году на чемпионате мира в Предаццо, показатель составил 6,99 м/с. Разница составила 2,48 м/с, что составляет 35,5%.

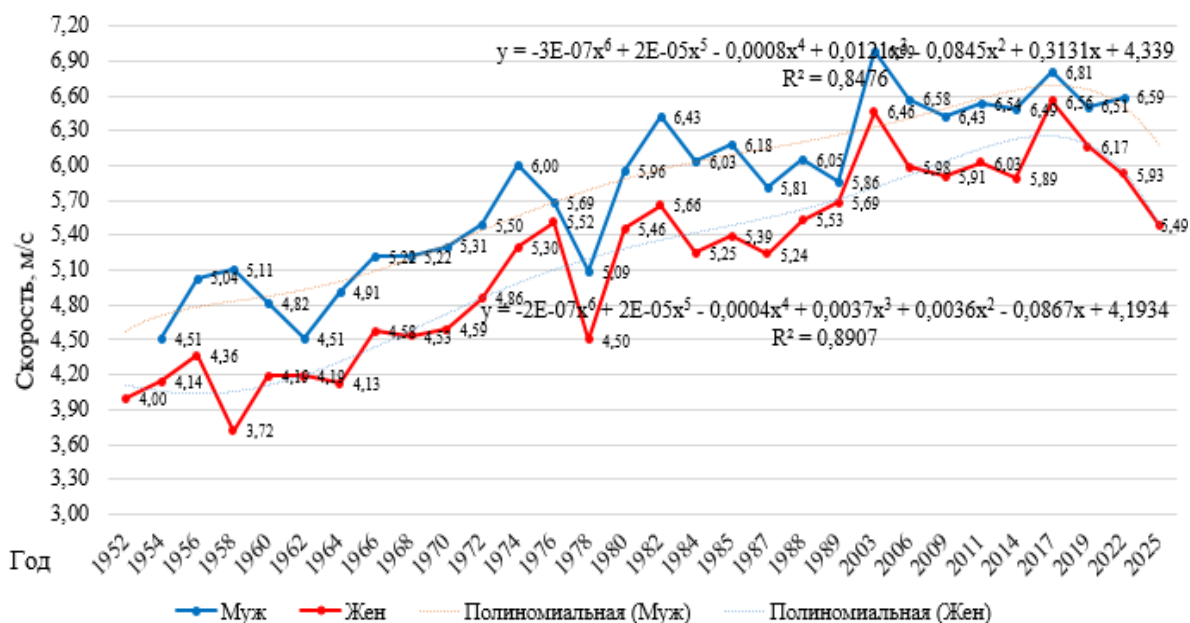


Рисунок 1 – Динамика изменения скоростных показателей победителей ОЗИ и ЧМ с 1952 по 2025 гг. в классическом стиле

Следует отметить, что наблюдается отчетливая тенденция к увеличению скорости прохождения дистанции на протяжении рассматриваемого периода. В 1952 году на чемпионате мира и Олимпийских зимних играх в Осло на дистанции 10 км у женщин скорость составляла 4 м/с, а в 2022 на Олимпийских зимних играх в Пекине скорость равнялась 5,39 м/с, следовательно, рассматриваемый показатель в этой соревновательной дисциплине вырос на 1,39 м/с, что составляет 25,8%. На прошедшем чемпионате мира в 2025 году скорость составила 5,49 м/с, следовательно, разница составила 1,49 м/с, что составляет 27,1%.

В соревновательной дисциплине в гонке с раздельным стартом на 15 км у мужчин на чемпионате мира в 1954 году в Фалуне скорость составила 4,51 м/с, а скорость на чемпионате мира в 2019 году в Зеефельде составила 6,51 м/с, следовательно, разница составила 2 м/с. На олимпийских зимних играх в 1956 году в Кортина-д'Ампеццо скорость составила 5,04 м/с, а на Олимпийских зимних играх в 2022 году в Пекине NISKANEN Iivo показал скорость 6,59 м/с, следовательно, рассматриваемый показатель вырос на 1,55 м/с, что составляет 24%.

В период с 1954 по 1958 год наблюдается рост скорости на дистанции 15 км у мужчин с 4,51 м/с до 5,11 м/с, разница составила 0,6 м/с (11,7%). С 1958 по 1962 год скорость снизилась на 0,6 м/с (11,7%). С 1962 года по 1966 год показатель вырос на 0,71 м/с. С 1966 года по 1970 год наблюдается период стабилизации показателя, среднее значение показателя составляет в данный период 5,25 м/с. С 1972 года по 1974 год прирост скорости составил 0,29 м/с (4,84%). В 1974 году скорость достигла уровня в 6 м/с. Но в 1976 данный показатель снизился до 5,69 м/с. В 1978 году скорость составила 5,09 м/с, данный показатель является самым низким с 1966 года по 1980 год. С 1980 года по 1989 год показатель стабилизировался, среднее значение среднестанционной скорости составляет 6,05 м/с. Самый низкий показатель в этой период 5,81 м/с (чемпионат мира, Оберstdorf, 1987 г.). Самую высокую скорость XX столетия продемонстрировал BRAA Oddvar в 1982 году на чемпионате мира в Осло, время нахождения на дистанции составило 38 мин 52 сек. С 1991 года по 2003 год гонки у мужчин с раздельным стартом на 15 км не проводились, это связано с изменением программы соревнований в лыжных гонках. В начале XX столетия после 12

летнего перерыва в 2003 году в мужскую программу чемпионата мира вновь была включена соревновательная дисциплина – гонка с раздельным стартом на 15 км. На чемпионате мира 2003 (Италии, Предаццо) была продемонстрирована самая высокая скорость 6,99 м/с. В период с 2006 года по 2022 год показатель стабилизировался, среднее значение составило 6,59 м/с.

Впервые женщины приняли участие в олимпийских зимних играх по лыжным гонкам в 1952 году. В соревновательной дисциплине гонке с раздельным стартом на дистанции 10 км у женщин с 1952 года по 1956 год наблюдается прирост скорости равный 0,36 м/с. В 1958 году был показан самый низкий показатель, который составил 3,72 м/с. С 1960 года по 1964 года скорость стабилизировалась, среднее значение в этом периоде составило 4,17 м/с. В 1966 году скорость была продемонстрирована скорость 4,58 м/с, по сравнению с 1964 годом показатель возрос на 0,45 м/с (8,95%). С 1966 года по 1970 год скорость стабилизировалась, среднее значение показателя в этот период составило 4,57 м/с. В период с 1966 года по 1976 год наблюдается резкое возрастание скорости. Показатель увеличился с 4,59 м/с до 5,52 м/с, следовательно, разница показателей равна 0,93 м/с, что составляет 16,85%. В 1978 году была показана самая низкая скорость в период с 1976 по 1982 год. Снижение скорости в 1978 году также наблюдается у мужчин. С 1980 года по 1982 год наблюдается скачок роста показателей, скорость в 1982 году составила 5,66 м/с. Показанный результат является самым высоким в XX столетии в данной соревновательной дисциплине и принадлежит норвежской лыжнице AUNLI KVELLO Berit, время нахождения на дистанции составило 29 мин 30 сек. В период с 1984 года по 1987 год наблюдается снижение и стабилизация показателей, среднее значение скорости составило 5,29 м/с. С 1987 года по 1989 год скорость возросла с 5,24 м/с до 5,69 м/с, следовательно, показатель вырос на 0,45 м/с (7,91%). В период с 1991 года по 2003 год гонки у женщин также не проводились, как и у мужчин. В период с 2003 года по 2022 год самые высокие показатели были показаны в 2003 (6,46 м/с) и 2017 (6,56 м/с) годах, с 2006 по 2014 год среднее значение показателей составило 5,98. С 2022 года по 2025 год наблюдается снижение скорости на 0,44 м/с, что составляет 8,01%.

Выводы. Таким образом в ходе проведенного исследования определена тенденция в изменении динамики скоростных показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных лыжников-гонщиков в дисциплине гонка с раздельным стартом классическим стилем на чемпионатах мира и Олимпийских зимних играх в период с 1952 по 2025 гг. Полученный материал может быть использован для коррекции тренировочных и соревновательных программ подготовки, в дальнейшем для прогнозирования спортивно-технического результата.

Библиографический список:

1. Баталов, А. Г. Соревновательная результативность в лыжном марафоне на 50 км на Олимпийских играх и чемпионатах мира за весь период их проведения (с 1924 по 2019 гг.) / А. Г. Баталов, В. Г. Сенатская, А. В. Щукин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – № 1. № 2 (Том 15). – С. 9–16.
2. Новикова, Н. Б. Анализ динамики соревновательной скорости сильнейших лыжников-гонщиков в индивидуальных гонках на этапах кубка мира / Н. Б. Новикова, Н. Б. Котелевская // ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры». Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. № 2 (Том 19). – С. 62–68.
3. Equipment Control FIS Cross-Country World Cup (Adopted December 30, 2023.) // Cross-Country Documents .: International Ski and Snowboard Federation. – 2023. – P. 17.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ФЕХТОВАНИЕМ НА ШПАГАХ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

*Соловьев М.М., к.п.н., solovev_mm@voenmeh.ru,
Блинова А.В., blinova_av@voenmeh.ru,
Сырцева Е.А., syrtseva_ea@voenmeh.ru,
Балтийский Государственный Технический университет
Военмех им. Д.Ф. Устинова,
Санкт-Петербург, Россия*

В статье рассматриваются особенности развития координационных способностей у студентов с различным уровнем подготовленности в процессе занятий спортивным фехтованием на шпагах в условиях вуза. Проведён теоретический анализ научно-методической литературы, посвящённой вопросам координационной подготовки спортсменов. На базе спортивного клуба БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова проведено тестирование студентов первого и второго курсов, занимающихся в секции спортивного фехтования. Полученные данные подтвердили наличие различий в уровне развития координационных способностей между студентами, ранее не занимавшимися фехтованием, и спортсменами с опытом тренировочной деятельности. Практическая значимость исследования заключается в возможности применения его результатов при организации тренировочного процесса в студенческой секции фехтования на шпагах с учётом индивидуальных особенностей и уровня подготовленности студентов.

Ключевые слова: координационные способности, подготовленность студентов, спортивное фехтование, тестирование, тренировка

EFFECTIVE APPROACHES TO THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN STUDENTS ENGAGED IN ÉPÉE FENCING AT UNIVERSITY

*Solovev M.M., PhD, solovev_mm@voenmeh.ru,
Blinova A.V., blinova_av@voenmeh.ru,
Syrtseva E.A., syrtseva_ea@voenmeh.ru,
Baltic State Technical University named after D.F. Ustinov,
St. Petersburg, Russia*

The article examines the development of coordination abilities in students with different levels of preparedness during épée fencing training in a university setting. A theoretical analysis of scientific and methodological literature related to coordination training of athletes was carried out. Testing of coordination abilities was conducted among first- and second-year students of the Baltic State Technical University named after D.F. Ustinov, participating in the university épée fencing section. The obtained data confirmed the presence of differences in the level of coordination development between students without prior fencing experience and athletes with training background. The practical significance of the study lies in the possibility of applying its results in organizing the training process in a university épée fencing section, taking into account students' individual characteristics and preparedness levels.

Keywords: coordination abilities, preparedness of students, sports fencing, testing, training

Введение. Развитие координационных способностей является одной из важнейших задач в системе спортивной подготовки, особенно в технически сложных видах спорта, к которым относится спортивное фехтование. Высокий уровень координации необходим фехтовальщику для точного восприятия пространства, своевременной реакции, управления телом в условиях ограниченного времени и пространства, а также для устойчивого равновесия в нестандартных ситуациях поединка [1, 2].

Фехтование на шпагах отличается своей спецификой: отсутствие приоритетов (в отличие от рапиры и сабли), высокая плотность атакующих и контратакующих действий, большое значение имеют дистанционное чувство, чувство темпа, точность и стабильность моторных реакций [3, 4]. Всё это предъявляет повышенные требования к сенсомоторной организации движений, а значит — к развитию координационных способностей.

Сложность подготовки заключается в том, что координационные качества не являются однородной категорией. Они включают в себя такие компоненты, как равновесие, точность, ритм, реакция, способность к переключению движений и ориентировке. Как отмечают современные исследователи, успешность соревновательной деятельности напрямую связана с уровнем развития этих компонентов у фехтовальщиков [5].

На базе спортивного клуба в БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова с 2023 года функционирует секция спортивного фехтования на шпагах, в которой занимаются студенты различного уровня подготовленности. Состав группы неоднороден: наряду с новичками, ранее не имевшими опыта занятий этим видом спорта, в секцию приходят студенты, проходившие подготовку в детско-юношеских спортивных школах. Такая гетерогенность требует от тренера гибкого подхода к построению тренировочного процесса и выбора методических приёмов, обеспечивающих развитие координации у всех занимающихся вне зависимости от их исходного уровня физической и технической подготовленности.

Ряд авторов подчёркивает важность учета уровня подготовленности при планировании упражнений координационной направленности, особенно на этапах начального и углубленного обучения [6, 7]. Это подтверждает актуальность проведения анализа, направленного на выявление особенностей развития координационных способностей у студентов, занимающихся фехтованием на шпагах в условиях вуза, с учетом различий в их исходной спортивной подготовке.

Цель исследования. Целью настоящего исследования является анализ особенностей развития координационных способностей у студентов с различным уровнем подготовленности в процессе занятий спортивным фехтованием на шпагах в условиях вуза.

Задачи исследования. Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме развития координационных способностей у спортсменов, занимающихся фехтованием.
2. Провести педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом студентов секции спортивного фехтования на шпагах БГТУ «ВОЕНМЕХ».
3. Осуществить мониторинг уровня развития координационных способностей у студентов с различным уровнем подготовленности.
4. Определить направления совершенствования тренировочного процесса, способствующие развитию координационных способностей у студентов в условиях вуза.

Методы исследования. В ходе исследования применялись следующие методы: теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме развития координационных способностей у спортсменов, занимающихся фехтованием; педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом студентов секции спортивного фехтования на шпагах БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова; тестирование уровня развития координационных способностей студентов с использованием комплекса контрольных упражнений координационной направленности; методы математической обработки и анализа результатов исследования.

Методика. Исследование проводилось в период с сентября 2024 года по март 2025 года на базе спортивного клуба БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова в рамках работы секции спортивного фехтования на шпагах.

На первом этапе исследования (сентябрь – октябрь 2024 года) был осуществлён теоретический анализ научно-методической литературы, посвящённой проблеме развития координационных способностей у спортсменов, в том числе у фехтовальщиков различной квалификации. Анализ литературных источников позволил выявить особенности структуры координационных качеств, специфику их проявления в процессе фехтовальной подготовки, а также обобщить подходы к их развитию и оценке [1–7].

На втором этапе исследования (ноябрь 2024 года) проводилось педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом студентов секции спортивного фехтования на шпагах. Основной задачей наблюдения являлось выявление особенностей поведения студентов в процессе выполнения двигательных заданий координационной направленности, их активности, способности к освоению новых движений и ориентировке в условиях занятия.

Контингент исследования составили студенты первого и второго курсов БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова, посещающие секцию спортивного фехтования. Всего в исследовании приняли участие 30 человек, которые были разделены на две группы: группа №1 — студенты, не имевшие ранее опыта занятий фехтованием до поступления в вуз (15 человек); группа №2 — студенты, проходившие подготовку в детско-юношеских спортивных школах или имеющие опыт соревновательной деятельности (15 человек).

На третьем этапе исследования (декабрь 2024 года) было проведено тестирование уровня развития координационных способностей студентов с использованием комплекса контрольных упражнений координационной направленности. В состав комплекса вошли следующие тесты: стойка на одной ноге с закрытыми глазами — для оценки статического равновесия; челночный бег 3×10 м — для оценки ловкости и быстроты переключения движений; метание теннисного мяча в цель с расстояния 5 м — для оценки точности координации движений рук (10 попыток); тест на простую двигательную реакцию (захват предмета по звуковому сигналу).

Четвёртый этап исследования (январь – март 2025 года) включал обработку и анализ полученных данных с целью их сравнения между группами студентов и выявления особенностей проявления координационных способностей в зависимости от уровня их подготовленности.

Результаты исследования. На первом этапе исследования был проведён теоретический анализ отечественной научно-методической литературы, посвящённой проблеме развития координационных способностей у спортсменов, занимающихся фехтованием. В работах И.В. Мокрецова, А.А. Еникеевой, В.Ф. Ишукина и других исследователей подчёркивается комплексный характер координационных

способностей, включающих такие компоненты, как равновесие, точность, ритм, быстрота двигательной реакции, переключение и согласование движений [1–4]. Особое внимание в ряде источников уделяется специфике сенсомоторной нагрузки в фехтовании на шпагах, где важную роль играют дистанция, чувство темпа и индивидуальный стиль ведения боя [3, 5].

В теоретических источниках также подчёркивается необходимость индивидуального подхода при построении тренировочного процесса в смешанных группах. Это особенно актуально в условиях вузовских секций, где тренеру необходимо учитывать, как различия в исходном уровне подготовленности студентов, так и особенности координационного профиля каждого занимающегося [2, 6, 7].

На втором этапе исследования (ноябрь 2024 года) было проведено педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом студентов секции спортивного фехтования на шпагах БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

В ходе наблюдения установлено, что студенты, ранее не имевшие опыта занятий фехтованием до поступления в вуз, испытывали определённые затруднения при выполнении упражнений, требующих точной пространственной ориентации, переключения движений и удержания равновесия в нестабильных положениях. Для них были характерны излишняя напряжённость движений, замедленное реагирование на команды и необходимость большего количества повторений для освоения новых технических элементов.

В то же время студенты второй группы, имеющие опыт спортивных тренировок в фехтовании, демонстрировали более высокий уровень двигательной самостоятельности, лучше ориентировались в пространстве и быстрее адаптировались к изменяющимся условиям тренировочного процесса. Они уверенно выполняли упражнения на равновесие, демонстрировали точность и экономичность движений.

При этом важно отметить, что различия между группами проявлялись преимущественно на начальных этапах освоения упражнений. По мере включения в учебно-тренировочный процесс студенты первой группы постепенно снижали излишнюю мышечную напряжённость, повышали устойчивость равновесия и улучшали реакцию на изменяющуюся обстановку.

Полученные результаты педагогического наблюдения подтвердили необходимость использования упражнений координационной направленности как на этапах начального обучения, так и в процессе совершенствования техники фехтовальщиков с опытом занятий.

На третьем этапе исследования (декабрь 2024 года) были получены и проанализированы данные тестирования координационных способностей студентов, занимающихся спортивным фехтованием на шпагах в секции спортивного клуба БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова. Результаты тестирования представлены в таблице №1.

Таблица №1. Результаты тестирования координационных способностей, n=30

Тест	Группа №1, n=15 M±m	Группа №2, n=15 M±m
Тест на равновесие (с)	7,61±0,39	9,42±0,24
Челночный бег 3×10 м (с)	8,45±0,17	7,77±0,11
Метание мяча в цель (количество)	5,07±0,7	7,47±0,52
Реакция на звуковой сигнал (мс)	394±8,06	347±5,61

Анализ полученных данных позволил установить, что по всем тестовым заданиям студенты группы №2, ранее проходившие подготовку в детско-юношеских спортивных школах, продемонстрировали более высокие показатели по сравнению со студентами группы №1, не имевшими опыта занятий фехтованием до поступления в вуз.

Наиболее значимые различия были зафиксированы при выполнении теста на равновесие (стойка на одной ноге с закрытыми глазами) и теста на скорость простой двигательной реакции. Это подтверждает важность данных координационных качеств для успешной соревновательной деятельности фехтовальщиков. Меньшая выраженность различий в тестах на ловкость (челночный бег 3×10 м) и точность движений (метание мяча в цель) свидетельствует о том, что данные качества могут быть в определённой степени компенсированы в процессе регулярных тренировок даже при отсутствии предварительной подготовки.

Полученные результаты подтверждают необходимость дифференцированного подхода при организации тренировочного процесса в студенческой секции фехтования. Для студентов группы №1 целесообразно активнее использовать специальные упражнения координационной направленности на развитие равновесия, точности движений, скорости реакции и ловкости. Для студентов группы №2 рекомендуется усложнение координационной нагрузки за счёт включения более сложных технических заданий, моделирования соревновательных ситуаций и повышения динамичности упражнений.

Таким образом, учёт различий в уровне подготовленности студентов может способствовать повышению эффективности учебно-тренировочного процесса, созданию благоприятных условий для развития координационных способностей и формированию предпосылок к более успешному освоению техники фехтования на шпагах в условиях вузовской секции.

Выводы. Проведённый теоретический анализ научно-методической литературы подтвердил высокую значимость координационных способностей в системе подготовки спортсменов, занимающихся фехтованием на шпагах. Развитие таких качеств, как равновесие, ловкость, точность движений и скорость сенсомоторных реакций, рассматривается специалистами как одно из важнейших условий успешной соревновательной деятельности фехтовальщиков.

Результаты педагогического наблюдения показали, что студенты, не имевшие ранее опыта занятий фехтованием до поступления в вуз, испытывали определённые трудности при выполнении упражнений координационной направленности. Это проявлялось в сниженной устойчивости равновесия, замедленной реакции и недостаточной точности движений.

По итогам тестирования установлены статистически достоверные различия в уровне развития координационных способностей между студентами с различным уровнем подготовленности. Более высокие показатели продемонстрировали студенты, ранее занимавшиеся фехтованием в спортивных школах, что свидетельствует о положительном влиянии многолетней спортивной подготовки на развитие координационных качеств.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы при организации тренировочного процесса в студенческой секции фехтования на шпагах. Учёт уровня подготовленности студентов позволяет повысить эффективность учебно-тренировочной работы, обеспечить индивидуализацию подходов к развитию координационных способностей и создать условия для успешного освоения техники фехтования в условиях вуза.

Библиографический список:

1. Башкирова, С. Н. Педагогические аспекты развития координационных способностей студентов, занимающихся оздоровительной физкультурой и фехтованием / С. Н. Башкирова // Перспективы науки. – 2022. – № 1(148). – С. 72-74.

2. Еникеева, А. А. Методические основы воспитания координационных способностей юных фехтовальщиков / А. А. Еникеева, Г. М. Юламанова // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. – 2022. – № 1-3(62). – С. 192-194.

3. Ишухин, В. Ф. Сравнительный анализ координационных и специальных скоростных способностей у детей 11-12 лет, занимающихся фехтованием на рапирах и шпагах / В. Ф. Ишухин, А. А. Потяженко // Физическая культура и спорт: воспитание гражданина России : Материалы научной (национальной) конференции, Шуя, 23 октября 2018 года / Ответственный редактор М.А. Правдов. – Шуя: Шуйский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Ивановский государственный университет", 2018. – С. 106-110.

4. Мокрецов, И. В. Особенности развития координационных способностей в фехтовании / И. В. Мокрецов, Ю. Н. Емельянова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 45-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Казань, 22 ноября 2019 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 346-350.

5. Оботнин, Н. Г. Взаимосвязь уровня развития координационных способностей и результативности в фехтовальном бою спортсменов 10-11 лет / Н. Г. Оботнин // Глобальный научный потенциал. – 2022. – № 1(130). – С. 47-49.

Сазоненков, А. В. Воспитание двигательных способностей юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки / А. В. Сазоненков // Научно-методические проблемы спортивного фехтования : Материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции (сборник научных статей), Смоленск, 23–25 декабря 2021 года / Под общей редакцией А.И. Павлова. – Смоленск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма", 2021. – С. 146-151.

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ И ПОДХОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Сырцева Е.А., syrtseva_ea@voenmeh.ru,

Соловьев М.М., к.п.н., solovev_mm@voenmeh.ru,

Блинова А.В., blinova_av@voenmeh.ru,

*Балтийский Государственный технический университет
военмех имени Д. Ф. Устинова,
Санкт-Петербург, Россия*

В статье рассматриваются актуальные проблемы, связанные с недостаточным уровнем мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Отмечается, что низкая двигательная активность студенческой молодёжи, недостаточная осведомлённость о пользе физических упражнений и отсутствие

устойчивых привычек к здоровому образу жизни требуют поиска новых педагогических решений. На основе теоретического анализа научно-методической литературы обобщены современные подходы и педагогические условия, способствующие формированию устойчивой мотивации у студентов. Особое внимание уделено индивидуализации учебного процесса, применению цифровых технологий, развитию самостоятельной двигательной активности, организации спортивно-массовых мероприятий и созданию системы морального и социального поощрения. Выявленные методы и подходы систематизированы и представлены в виде практических рекомендаций, направленных на совершенствование системы физического воспитания и повышения интереса студентов к занятиям физической культурой в условиях высшего учебного заведения.

Ключевые слова: вуз, здоровье, мотивация студентов, педагогические подходы, самостоятельная активность, цифровые технологии, физическая культура

EFFECTIVE METHODS AND APPROACHES TO FORMING MOTIVATION FOR REGULAR PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS

*Syrtsseva E.A., syrtsseva_ea@voenmeh.ru,
Solovev M.M., PhD, solovev_mm@voenmeh.ru,
Blinova A.V., blinova_av@voenmeh.ru,
Baltic State Technical University named after D.F. Ustinov,
St. Petersburg, Russia*

The article considers current problems related to the insufficient level of students' motivation for regular physical activity and sports. It is noted that the low level of physical activity among young people, insufficient awareness of the benefits of physical exercises, and the lack of stable habits of a healthy lifestyle require the search for new pedagogical solutions. Based on the theoretical analysis of scientific and methodological literature, modern approaches and pedagogical conditions contributing to the formation of sustainable motivation among students have been summarized. Particular attention is paid to the individualization of the educational process, the use of digital technologies, the development of students' independent physical activity, the organization of sports and mass events, as well as the creation of a system of moral and social encouragement. The identified methods and approaches are systematized and presented in the form of practical recommendations aimed at improving the system of physical education and increasing students' interest in regular physical activity in higher educational institutions.

Keywords: digital technologies, health, independent physical activity, pedagogical approaches, physical education, students' motivation, university

Введение. Современные социальные условия, включая цифровизацию, изменение образа жизни молодёжи и рост учебной нагрузки, способствуют снижению интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом. При этом физическая культура остаётся важнейшим компонентом системы образования, способствующим формированию здорового образа жизни, поддержанию психоэмоционального состояния и повышению работоспособности студентов [2, 6].

Многочисленные исследования показывают, что на уровень вовлечённости студентов в занятия физической активностью существенно влияет система организации учебного процесса, квалификация преподавателя, а также наличие условий для выбора интересных и доступных форм двигательной активности [1, 4, 7]. Студенты чаще проявляют интерес к занятиям, если они отвечают их личным целям, потребностям и

интересам — например, связаны с улучшением фигуры, развитием силы, выносливости или снятием стресса [3, 5].

Особую роль в повышении мотивации играют цифровые технологии. Использование мобильных приложений, электронных устройств и фитнес-гаджетов способствует развитию самостоятельной активности, позволяет отслеживать прогресс, получать обратную связь и усиливает вовлечённость студентов в процесс физического воспитания [5].

Таким образом, актуальность данного исследования обусловлена необходимостью поиска и обоснования эффективных методов и подходов, направленных на повышение мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом в условиях высшего учебного заведения.

Цель исследования. Целью настоящего исследования является анализ и обобщение существующих подходов к формированию устойчивой мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой в условиях вуза.

Методы исследования. В исследовании использовались теоретические методы анализа и обобщения научно-методической литературы, посвящённой вопросам формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Изучение современных научных подходов позволило выделить наиболее эффективные средства, методы и педагогические условия формирования мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом в условиях образовательного процесса вуза.

Методика. Методологической основой исследования послужили научные труды отечественных авторов, посвящённые проблеме повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В процессе исследования осуществлялся анализ и обобщение различных подходов и практических рекомендаций по формированию устойчивой мотивации студентов к регулярной двигательной активности. Результаты исследования систематизированы и представлены в виде эффективных методов и подходов, направленных на повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой в условиях образовательного процесса вуза.

Результаты исследования. Проведённый теоретический анализ научно-методической литературы позволил установить, что проблема повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом рассматривается в научной среде как одна из наиболее актуальных. Она связана как с необходимостью укрепления здоровья молодёжи, так и с формированием культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза. В современных условиях особую обеспокоенность вызывает низкий уровень самостоятельной двигательной активности студентов и их недостаточная осведомлённость о пользе регулярных физических нагрузок [2].

Важным направлением работы преподавателей физической культуры становится формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Практика показывает, что одной из приоритетных задач при организации учебного процесса является создание условий для развития внутренней мотивации студентов. Это предполагает отход от исключительно обязательного характера занятий по учебному плану и переход к системе, в которой студент получает возможность выбора наиболее привлекательных для него форм двигательной активности. На практике это может реализовываться за счёт внедрения в учебный процесс различных вариативных программ физического воспитания, а также возможности посещать занятия по выбранным спортивным направлениям: фитнес, плавание, игровые виды спорта, тренажёрный зал, лёгкая атлетика и др. [1, 4].

Предоставление свободы выбора видов двигательной активности позволяет учитывать индивидуальные особенности и интересы студентов, их уровень физической

подготовленности и состояние здоровья. Это способствует формированию личностной заинтересованности в занятиях, а также укрепляет положительное отношение к физической культуре как к значимой составляющей образа жизни молодого человека.

Не менее важным направлением в работе преподавателя становится использование личностно-ориентированного подхода и внедрение современных педагогических технологий в образовательный процесс. Для повышения мотивации студентов целесообразно применять активные и интерактивные формы работы, направленные на создание комфортной психологической атмосферы на занятиях, развитие коммуникативных навыков и формирование положительного эмоционального отношения к физическим упражнениям.

К числу эффективных приёмов относятся игровые формы взаимодействия, командные упражнения, мини-соревнования, индивидуальные и групповые проекты, позволяющие сделать учебный процесс более динамичным и увлекательным [2, 3]. Важным элементом работы становится проведение тренингов по постановке целей, планированию двигательной активности, развитию навыков самоконтроля и самоорганизации.

Практическая значимость такого подхода заключается в необходимости формирования у студентов понимания ценности физической культуры не только как учебной дисциплины, но и как важного компонента личностного роста и развития. На занятиях рекомендуется акцентировать внимание на пользе регулярных физических упражнений для здоровья, профилактики стрессов, повышения умственной и физической работоспособности. Особое внимание следует уделять индивидуальному сопровождению студентов с низкой мотивацией к занятиям, оказывая им методическую помощь в выборе доступных видов физической активности и создании персональных программ самостоятельных тренировок [3].

Существенное значение в современных условиях приобретает внедрение цифровых технологий в систему физического воспитания студентов. Использование мобильных приложений и онлайн-платформ открывает новые возможности для повышения мотивации и организации самостоятельной физической активности обучающихся. Практика показывает, что приложения для контроля физической активности, шагомеры, фитнес-браслеты, электронные дневники тренировок позволяют студентам отслеживать результаты своей двигательной активности, фиксировать достижения и анализировать прогресс [5].

Применение цифровых ресурсов даёт возможность организовать взаимодействие студентов и преподавателей вне рамок традиционного учебного занятия. Эффективной формой работы становится создание в мессенджерах или социальных сетях специализированных групп, где размещаются задания, информация о спортивных мероприятиях, рекомендации по самостоятельным тренировкам, а также осуществляется обмен результатами и фотоотчётами о выполнении заданий. Это способствует повышению ответственности студентов за результат и формирует у них привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Особого внимания заслуживает направление по формированию самостоятельной двигательной активности студентов как одного из ключевых факторов устойчивой мотивации. Необходимо обучать студентов методике самостоятельных занятий физической культурой, включая подбор упражнений с учётом индивидуальных особенностей, построение тренировочных комплексов, контроль за уровнем физической нагрузки и состоянием организма. Важным практическим приёмом становится разработка индивидуальных программ физической активности, ориентированных на самостоятельное выполнение в свободное время, в том числе вне спортивных залов и специализированных площадок [4].

Развитие самостоятельности в занятиях физическими упражнениями должно сопровождаться формированием у студентов установки на долгосрочную заботу о собственном здоровье, осознанием значимости физической активности в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

Значимым направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом является организация спортивно-массовых мероприятий. Участие в соревнованиях, турнирах, физкультурных праздниках и тематических акциях способствует формированию позитивного отношения к физической культуре, развитию командного духа и социальной вовлечённости студентов. Такие формы активности позволяют студентам реализовать свои физические и коммуникативные способности, получить положительный эмоциональный опыт и оценку со стороны сверстников и преподавателей [6].

С целью усиления мотивационного воздействия целесообразно использовать элементы соревновательности, рейтингов, спортивных челленджей и межфакультетских состязаний. Это стимулирует студентов к регулярным занятиям, развивает настойчивость и стремление к саморазвитию. При этом важно обеспечивать доступность спортивных мероприятий для всех студентов вне зависимости от уровня их подготовленности, состояния здоровья и имеющегося спортивного опыта.

Неотъемлемым элементом эффективной мотивационной среды выступает система социальной поддержки и поощрения студентов, ведущих активный образ жизни. Моральное стимулирование, признание достижений на уровне факультета или вуза, награждение грамотами, сертификатами, символическими призами повышают значимость физической активности в студенческой среде. Преподавателю важно не только обучать двигательным умениям, но и проявлять заинтересованность в успехах обучающихся, оказывать методическую и психологическую поддержку [7].

Таким образом, обобщение данных теоретического анализа позволяет утверждать, что устойчивую мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом можно формировать путём комплексного педагогического воздействия. Эффективность реализуемых мер возрастает при соблюдении следующих условий: предоставление свободы выбора форм занятий, применение личностно-ориентированных педагогических технологий, активное использование цифровых ресурсов, развитие самостоятельной активности студентов, организация доступной спортивно-массовой работы и создание системы морального стимулирования. Предложенные в ходе исследования подходы могут быть реализованы в практической деятельности преподавателей вузов и адаптированы к различным образовательным условиям.

Выводы. Проведённый теоретический анализ научно-методической литературы позволил установить, что проблема повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом продолжает оставаться актуальной в условиях современного образовательного процесса. Снижение двигательной активности молодёжи, недостаточная осведомлённость студентов о пользе физических упражнений и ограниченность их самостоятельной активности требуют разработки и внедрения эффективных педагогических подходов, направленных на повышение мотивации к занятиям физической культурой.

Основными условиями эффективного формирования мотивации студентов выступают организация учебного процесса на основе индивидуализации занятий, предоставление свободы выбора видов двигательной активности, внедрение личностно-ориентированных педагогических технологий, использование цифровых ресурсов и развитие самостоятельной двигательной активности студентов.

Особое значение в практике вузов приобретают мероприятия, направленные на вовлечение студентов в спортивно-массовую деятельность, развитие социальной активности и формирование позитивного отношения к занятиям физическими упражнениями. Важной составляющей успешной работы является создание системы морального и социального поощрения студентов, поддержка их стремления к активному образу жизни.

Предложенные в исследовании методы и подходы могут быть использованы в практической деятельности преподавателей физической культуры для повышения мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также для совершенствования системы физического воспитания в условиях высшего учебного заведения.

Библиографический список:

6. Алехожина, А. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / А. А. Алехожина, К. К. Перепадин, С. Д. Сафронов // *Modern Science*. – 2020. – № 6-2. – С. 41-45.

7. Бондин, В. И. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом как основа формирования культуры здоровья в студенческой среде / В. И. Бондин, Т. А. Степанова, М. В. Белавкина // *Теория и практика физической культуры*. – 2020. – № 1. – С. 27-28.

8. Кручинина, М. А. Проектирование технологии формирования мотивации студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом / М. А. Кручинина, Л. Н. Эйдельман, Е. Г. Сайкина // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2023. – № 2. – С. 2-5.

9. Осипов, В. Г. К проблеме формирования у студентов мотиваций к самостоятельным занятиям физической культурой / В. Г. Осипов // *Методическое обеспечение практико-ориентированного медицинского образования : Материалы межрегиональной научно-методической конференции с международным участием, Тверь, 26 февраля 2021 года / Под общей редакцией И.Ю. Колесниковой*. – Тверь: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Тверской государственный медицинский университет" Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2021. – С. 44-48.

10. Патаркацишвили Н. Ю. Мотивация студентов к занятиям физической культурой современными электронными приложениями и устройствами / Н. Ю. Патаркацишвили, Д. А. Завьялов, Р. С. Исаев [и др.] // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2021. – № 2(192). – С. 248-253.

11. Стародубцев, М. П. Организационные аспекты мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / М. П. Стародубцев, Т. В. Сапсаева // *Человек и образование*. – 2022. – № 2(71). – С. 71-77.

СысоеваЕ. Ю. Роль учебных занятий в формировании мотивации у студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом / Е. Ю. Сысоева, Е. Г. Стадник, Т. Е. Сими́на, А. Н. Рогозина // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2020. – № 4(182). – С. 434-440.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД В ФУТЗАЛЕ

Таможников Д.В., к.п.н., доцент, d2264@mail.ru

Бессолов А.Т., преподаватель

Коровин В.А., преподаватель

Грошев А.С., студент

Волгоградская государственная академия физической культуры,

Волгоград, Россия

В статье представлен сравнительный анализ технико-тактических действий студенческих команд по футзалу разного уровня подготовки. Исследование включало педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью 12 команд на региональном и зональном этапах соревнований, а также педагогический эксперимент, направленный на совершенствование программы подготовки команды Волгоградской академии физической культуры (ВГАФК). Выявлены ключевые показатели эффективности атакующих действий, такие как точность и результативность быстрых и позиционных атак, эффективность стандартных положений и соотношение забитых мячей к числу ударов. В ходе эксперимента были внесены изменения в тренировочный процесс, в том числе увеличение времени на отработку передач и адаптация упражнений к игровым ситуациям, что привело к улучшению точности передач на короткие и средние дистанции. Результаты исследования обосновывают необходимость комплексного подхода к совершенствованию технико-тактической подготовки с акцентом на повышение точности и качества завершающих ударов для повышения эффективности соревновательной деятельности.

Ключевые слова: футзал, технико-тактические действия, студенческие команды, соревновательная деятельность.

COMPARATIVE ANALYSIS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF STUDENT TEAMS IN FUTSAL

Tamozhnikov D.V., PhD, Associate Professor, d2264@mail.ru

Bessolov A.T., lecturer

Korovin V.A., lecturer

Groshev A.S., student

Volgograd State Academy of Physical Education,

Volgograd, Russia

The article presents a comparative analysis of the technical and tactical actions of student futsal teams of different levels of training. The study included pedagogical observation of the competitive activities of 12 teams at the regional and zonal stages of the competition, as well as a pedagogical experiment aimed at improving the training program of the Volgograd Academy of Physical Education (VGAFK) team. The key indicators of the effectiveness of attacking actions, such as the accuracy and effectiveness of fast and positional attacks, the effectiveness of standard positions and the ratio of goals scored to the number of shots, are revealed. During the experiment, changes were made to the training process, including an increase in the time for practicing gears and adapting exercises to game situations, which led to an improvement in the accuracy of gears over short and medium distances. The results of the study substantiate the need for an integrated approach to

improving technical and tactical training with an emphasis on improving the accuracy and quality of finishing strokes to increase the effectiveness of competitive activities.

Keywords: futsal, technical and tactical actions, student teams, competitive activities.

Введение. Футзал представляет собой динамичный вид спорта, характеризующийся высокой скоростью принятия решений, координационной сложностью и выраженной командной взаимосвязью. В студенческом спорте он выполняет значимую роль, способствуя развитию физических качеств, совершенствованию технического арсенала и формированию тактического мышления. Однако уровень соревновательной деятельности студенческих команд может варьироваться в зависимости от уровня подготовки игроков, тактической концепции и применяемых тренировочных методик [3,7, 12].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности технико-тактической подготовки игроков в футзале путем применения педагогического контроля за соревновательной деятельностью. В современных условиях высокий уровень индивидуального мастерства и командного взаимодействия играет ключевую роль в достижении спортивных результатов [2,5,10]. Однако без детального анализа и системного подхода к управлению технико-тактическими действиями команды тренировочный процесс теряет свою эффективность.

Анализ научной литературы показывает, что вопросы технико-тактической подготовки в футзале активно исследуются, однако основное внимание уделяется профессиональным и юношеским командам [6,9]. В то же время студенческий футзал остается недостаточно изученным, несмотря на его значительную роль в развитии молодых игроков и формировании резервов для профессионального спорта. Недостаток научных публикаций, посвященных особенностям соревновательной деятельности студенческих команд, затрудняет внедрение научно обоснованных методов подготовки и управления игрой в данной категории спортсменов [1,4,8].

Цель исследования – провести сравнительный анализ технико-тактических действий студенческих команд по футзалу разного уровня подготовки для выявления ключевых факторов, влияющих на эффективность игровой деятельности, и обоснования направлений совершенствования тренировочного процесса.

Методы и организация исследования. На первом этапе исследования проводилось педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью команд в рамках регионального этапа «Мини-футбол в вузы» г. Волгограда и зонального этапа Всероссийских соревнований по футзалу в Нижнем Новгороде. Анализировались игровые показатели 12 студенческих команд Волгограда и команд, выступавших на зональном этапе.

На втором этапе исследования был проведен педагогический эксперимент, целью которого стало совершенствование технико-тактических действий игроков команды ВГАФК путем внесения изменений в программу подготовки.

В рамках эксперимента:

- Было увеличено время, отведенное на отработку передач мяча (до 70% времени технической подготовки).
- Тренировочный процесс был адаптирован к игровым ситуациям, что способствовало повышению качества выполнения передач на различные расстояния.
- Осуществлялся строгий педагогический контроль за соревновательной деятельностью, что позволило выявить изменения в эффективности атакующих действий.

Результаты исследования и их обсуждение.

На основе анализа игровых действий команд, участвующих в соревнованиях по футболу, были определены ключевые показатели эффективности соревновательной деятельности, такие как результативность быстрых атак, позиционных атак, стандартных положений и соотношение забитых мячей к числу ударов в створ ворот.

Исследования соревновательной деятельности студенческих команд Волгограда показали, что в некоторых аспектах их показатели выше, чем у команд из других регионов. Например, волгоградские студенты совершают в среднем 82,3 атаки за игру, что больше, чем у других команд. Однако качество атак у них ниже: успешными являются только 59,7% атак. Быстрые атаки составляют 28,6% от общего числа, но их эффективность (63,7%) также уступает показателям других команд.

Волгоградские студенты делают больше ударов по воротам – в среднем 20 за игру, забивая 4,2 мяча (8,5% результативности). Однако большая часть ударов (33,6%) проходит мимо ворот, а 24,8% блокируются игроками соперника, что указывает на высокий уровень технических ошибок. Эти ошибки могут быть следствием попыток игроков поддерживать высокий темп игры.

Анализ тренировочного процесса показал, что упражнения на совершенствование технико-тактических действий выполняются на низкой скорости и без учета тактической необходимости, что снижает эффективность завершающих ударов.

Таким образом, можно сделать вывод, что уровень технико-тактической подготовки студенческих команд Волгограда ниже, чем у команд других регионов. Рекомендуется уделить больше внимания индивидуальной подготовке игроков, улучшая точность передач и ударов. Это поможет повысить эффективность атак и общую результативность игры команды.

Таблица 1

Сравнительная характеристика технико-тактических действий команд

№ пп	Показатели	Команды регионов (n=20 игр)		Команды г.Волгограда (n=20 игр)		ВГАФК (n=20 игр)	
		M±m	%	M±m	%	M±m	%
1	Общее количество атак	63,8±2,5	100,0	82,3±4,1	100,0	52,5±2,9	100,0
1.1	Количество эффективных атак	40,5±1,7	63,7	49,1±2,6	59,7	32,1±2,1	61,1
2	Количество быстрых атак	19,7±1,3	31,0	23,5±1,3	28,6	15,9±1,7	30,3
2.1	Всего эффективных быстрых атак	12,9±0,7	65,1	15,0±0,9	63,7	11,0±1,7	69,2
3	Кол-во позиционных атак	37,6±2,0	58,9	48,6±3,4	59,0	30,1±4,8	57,3
3.1	Кол-во эффективных позиц. атак	22,8±1,4	60,6	31,6±2,2	65,0	16,2±1,9	53,8
4	Кол-во стандартных положений	6,5±0,8	10,1	10,2±3,5	12,4	6,5±1,1	12,4
4.1	Эффективные стандартные положения	4,1±0,6	63,0	4,4±0,4	43,1	5,0±1,0	76,9
5	Общее кол-во ударов по воротам	17±1,7	100,0	20±2,6	100,0	15±2,1	100,0
5.1	Кол-во забитых мячей	2,9±0,3	7,1	4,2±0,3	8,5	4,5±0,4	14,0
5.2	Удары, отбитые вратарем	5±0,7	29,4	6,6±1,1	33,1	4,4±0,8	29,3
5.3	Удары в игрока	5,5±1,2	32,6	5±1,2	24,8	3,9±1,2	25,8
5.4	Удары мимо ворот	5,3±0,9	30,9	6,7±1,3	33,6	4,6±1,1	30,9
6	Надежность игры вратарей		80,4		79,4		67,6

Анализируя удары по воротам команд футзалистов из различных регионов, студенческих команд Волгограда и команды ВГАФК (см. таблицу 1), следует отметить, что соревнования в Нижнем Новгороде, собравшие лучшие команды из различных городов, демонстрируют более высокий уровень конкуренции. Студенческие команды Волгограда, в свою очередь, принимали участие в региональном турнире, где уровень соперничества был ниже. Несмотря на это, студенты Волгограда демонстрируют значительное превышение общего количества ударов по воротам по сравнению с командами из других регионов (20 против 17 соответственно). Команда ВГАФК, в свою очередь, выполняет меньшее количество ударов (15), что указывает на более низкую атакующую активность по сравнению с командами других регионов.

Тем не менее, несмотря на большой объем атак, студенты Волгограда характеризуются значительно более низкой точностью завершения атакующих действий. Количество ударов мимо ворот у них составляет 6,7, что существенно превышает аналогичный показатель у команд из других регионов (5,3). В свою очередь, команда ВГАФК имеет меньший процент неудачных ударов (9,9), что можно объяснить общим снижением числа попыток поразить ворота соперника.

Таким образом, выявленные различия в этих показателях служат индикатором эффективности атакующих действий команд, что подчеркивает необходимость дальнейшего совершенствования точности и качества завершающих ударов в рамках учебно-тренировочного процесса. Это является важным аспектом для повышения конкурентоспособности и достижения лучших результатов, особенно в условиях более высокого уровня соревнований, как это было на турнире в Нижнем Новгороде.

После проведенной опытно-поисковой работы, которая позволила выявить ключевые недостатки в технико-тактической подготовке студентов Волгограда, был организован педагогический эксперимент. В рамках эксперимента мы сосредоточились на изменении программы подготовки команды Волгоградской академии физической культуры (ВГАФК) в соревновательном периоде, с целью улучшения технических навыков игроков, особенно в совершенствовании выполнения передач мяча.

В результате проведенного эксперимента была зафиксирована положительная динамика в результатах выполнения тестов командой ВГАФК (см. таблицу 2). Эти данные, без сомнения, свидетельствуют о том, что при грамотной коррекции тренировочного процесса возможно добиться значительных улучшений в технико-тактической подготовленности

Таблица 2

Количественная характеристика передач мяча командой ВГАФК
(в тесте за 20 сек)

Передачи мяча	До эксперимента $M \pm m$	σ	После эксперимента $M \pm m$	σ	прирост в %	P
Короткая (6 м)	25,0 $\pm$ 0,9	2,4	28,1 $\pm$ 0,9	2,4	11,0	<0,05
Средняя (12 м)	16,1 $\pm$ 0,4	2,6	18,4 $\pm$ 1,1	2,8	12,0	<0,05
Длинная (28 м)	7,6 $\pm$ 0,3	0,7	8,0 $\pm$ 0,3	0,7	5,0	>0,05

Анализируя эффективность передач мяча за 20 секунд в контексте данного исследования, можно отметить следующие результаты: точность передач на дистанции 6 метров увеличилась на 11,0%, а на дистанции 12 метров – на 12,0%. Эти изменения продемонстрировали статистическую значимость ($P < 0,05$). Однако прирост качества длинных передач составил лишь 5,0%, что не достигло уровня статистической достоверности ($P > 0,05$).

Основным фактором, который в значительной степени определяет эффективность передач, является техническое мастерство игроков. Однако, не менее важную роль играют их способности в области пространственного восприятия, умение быстро оценивать расположение партнеров и соперников на поле, а также оперативность принятия решений. Важно отметить, что сила передачи, то есть скорость движения мяча, зависит от расстояния между взаимодействующими партнерами и позиций, занятых соперниками. С увеличением дистанции передачи возрастает необходимость в точности и мощности передачи, а также в скорости движения открывающегося партнера. Варьирование техник выполнения передач, а также способность скрывать истинные намерения атакующей команды существенно усложняют действия защитников, что снижает их способность к адаптации. Особенно это важно для длинных передач, которые представляют собой сложную задачу для оборонительных действий.

Интересные и значимые данные были получены при исследовании плотности технико-тактических действий команды ВГАФК в официальных матчах. Средние показатели активности команды указывают на то, что наибольшая активность наблюдается в начале второго тайма, после чего фиксируется снижение активности в каждом пятиминутном интервале: на 30-й минуте - 9,3 действия, на 35-й минуте - 8,6, и на 40-й минуте - 7,6. Это снижение плотности технико-тактических действий к концу игры может свидетельствовать о возможном утомлении игроков, что требует дополнительного внимания в контексте физической подготовки и управления нагрузками.

Заключение. Проведенный анализ технико-тактических действий студенческих команд по футзалу показал, что команды Волгограда обладают высокой атакующей активностью (82,3 атаки за игру против 63,8 у команд других регионов), но их эффективность ниже (59,7% против 63,7%). Количество быстрых атак составляет 28,6%, а их результативность (63,7%) уступает показателям команд из других регионов (65,1%).

Команда ВГАФК демонстрирует более низкие показатели атакующей активности (52,5 атаки за игру) и эффективности (61,1%), а также меньшую точность ударов по воротам. Из 48,9 ударов студенческих команд Волгограда в створ попадает 20,4, а 4,2 завершаются голами (8,5%). Доля ударов мимо ворот (33,6%) и в игрока (24,8%) остается высокой.

После проведенной коррекции тренировочного процесса команда ВГАФК улучшила показатели точности передач: на 6 м – на 11%, на 12 м – на 12%. Полученные результаты подчеркивают необходимость совершенствования технико-тактической подготовки для повышения эффективности атакующих действий.

Библиографический список

1. Галаутдинов, И. Р. Статистическая оценка командных технико-тактических действий в футболе / И. Р. Галаутдинов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – № 3 (46). – С. 58–67.
2. Заул, Р. Анализ технико-тактических действий в мини-футболе (футзале) в зависимости от спортивной квалификации команд / Р. Заул // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6. – С. 45–48.
3. Козина, Ж. Л. Анализ динамики проявления объема и эффективности технико-тактических действий квалифицированных баскетболистов в ходе матча / Ж. Л. Козина, А. В. Иоргачев // Физическое воспитание студентов. – 2019. – № 3. – С. 23–28.
4. Кокарев, А. А. Показатели технико-тактических действий студенческой команды, определяющие успех соревновательной деятельности в футболе / А. А.

Кокарев, С. В. Поканинов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – № 11 (42). – С. 71–79.

5. Куликов, Л. М. Техничко-тактические действия у футболистов студенческих команд различного игрового амплуа / Л. М. Куликов, С. В. Поляков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 120–124.

6. Миронов, С. В. Техничко-тактические действия соревновательной деятельности студентов специализации футбол: сравнительно со сборной командой / С. В. Миронов, А. С. Иванов // Вестник Омского государственного педагогического университета. – 2021. – № 1 (30). – С. 89–95.

7. Поканинов, С. В. Показатели технико-тактических действий студенческой команды, определяющие успех соревновательной деятельности в футболе / С. В. Поканинов, А. А. Кокарев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – № 11 (42). – С. 71–79.

8. Рами, З. Анализ технико-тактических действий в мини-футболе (футзале) в зависимости от спортивной квалификации команд / З. Рами // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6. – С. 45–48.

9. Семенов, А. В. Сравнительный анализ соревновательной деятельности студентов различного уровня подготовленности в мини-футболе / А. В. Семенов, И. И. Иванова // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 2. – С. 34–39.

10. Таможников, Д. В. Особенности выполнения технико-тактических действий юных футболистов с учетом разного темпа биологического созревания / Д. В. Таможников, И. С. Таможникова, В. Р. Сигеев // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, , 2021. – С. 273–276.

11. Таможников, Д. В. Сравнительный анализ технико-тактических действий высококвалифицированных футболистов Российской премьер-лиги и ведущих европейских чемпионатов / Д. В. Таможников, И. В. Мананников, А. В. Неретин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 3(13). – С. 33–39.

12. Федоров, В. А. Анализ технико-тактических действий игроков в футболе / В. А. Федоров // Актуальные проблемы науки и образования. – 2020. – № 4. – С. 1068–1072.

ПРЕИМУЩЕСТВА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

*Тюленева Е.П., магистрант, liztuleneva@mail.ru,
Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта,
Калининград, Россия*

В статье рассматриваются особенности применения функционального тренинга в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений. Актуальность темы обусловлена снижением уровня двигательной активности студентов и падением мотивации к традиционным формам физической культуры. Отмечается необходимость внедрения современных методов занятий по физической культуре, ориентированных на развитие физических качеств, улучшение общего состояния здоровья и повышение интереса к занятиям. Функциональный тренинг представлен как перспективная альтернатива классическим фитнес-программам за счет комплексного подхода к тренировке, включающего многосуставные, естественные движения, приближенные к повседневным. В процессе исследования выявлены

ключевые преимущества данного направления: универсальность, направленность на профилактику травм, развитие координации, силы, выносливости и других физических качеств, а также высокая адаптивность к индивидуальным возможностям студентов. Выявлено, что занятия функциональным тренингом обеспечивают целостное воздействие на организм, активизируя не только опорно-двигательный аппарат, но и сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Делается вывод о значительном потенциале функционального тренинга в повышении эффективности физического воспитания в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, функциональный тренинг, фитнес

ADVANTAGES OF FUNCTIONAL TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

*Tyuleneva E. P., Master's degree student, liztuleneva@mail.ru ,
Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad, Russia*

The article discusses the features of the application of functional training in the system of physical education of students of higher educational institutions. The relevance of the topic is due to a decrease in the level of physical activity of students and a decrease in motivation to traditional forms of physical education. It is noted that it is necessary to introduce modern methods of physical education classes aimed at developing physical qualities, improving general health and increasing interest in classes. Functional training is presented as a promising alternative to classical fitness programs due to an integrated approach to training, including multi-joint, natural movements close to everyday ones. The research revealed the key advantages of this area: versatility, focus on injury prevention, development of coordination, strength, endurance and other physical qualities, as well as high adaptability to the individual capabilities of students. It has been revealed that functional training provides a holistic effect on the body, activating not only the musculoskeletal system, but also the cardiovascular, respiratory and nervous systems. The conclusion is made about the significant potential of functional training in improving the effectiveness of physical education in higher education institutions.

Keywords: students, physical education, functional training, fitness

Актуальность. В настоящее время для большинства студентов характерен дефицит двигательной активности, оказывающий негативное влияние на их физическое и психическое здоровье [14]. Интенсивное нервно-эмоциональное и умственное напряжение, зачастую связанное с учебным процессом, частые несоблюдения режима труда и отдыха, игнорирование принципов здорового образа жизни, несбалансированное питание, неблагоприятные экологические условия, а также все увеличивающаяся цифровая зависимость и недостаточная физическая активность студентов - все это становится факторами, которые негативно сказываются на физическом состоянии студентов.

К тому же, в последние годы мотивация к занятиям физической культурой у студентов высших учебных заведений значительно снижается [6]. Многие студенты не проявляют интереса к традиционным формам физической активности, так как они воспринимаются как монотонные и не приносят очевидной пользы в их повседневной жизни. Большинство современных студентов не осознают в полной мере значимость занятий физической культурой и не понимают, какое влияние они оказывают на их настоящую и будущую жизнь. Соответственно, особенно важно применять в процессе

физического воспитания студентов высших учебных заведений современные и инновационные подходы к физическому воспитанию, благодаря которым будет возможно повысить мотивацию студентов, а также привести в норму их физическую подготовленность. Функциональный тренинг, имеющий свое основное предназначение развить физические качества человека - силу, выносливость, гибкость и ловкость, и улучшить общую физическую подготовку, становится перспективным и ценным направлением, способствующим не только укреплению здоровья, но и повышению заинтересованности студентов к регулярным занятиям физической культурой [7].

Цель исследования - выявить сильные стороны функционального тренинга в системе физического воспитания студентов на основании изучения актуальных научных источников.

Задачи:

- провести анализ теоретических основ функционального тренинга;
- установить отличительные черты функционального тренинга в сравнении с традиционными фитнес-направлениями;
- выявить преимущества функционального тренинга перед традиционными методиками в физическом воспитании студентов.

Объект исследования - процесс физического воспитания студентов в высшем учебном заведении.

Предмет исследования - преимущества функционального тренинга как метода повышения показателей физической подготовленности и мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Для нашей страны функциональный тренинг является относительно новым направлением в фитнес индустрии. По сей день нет точного определения данному виду физической активности. Так, Сайп и соавторы утверждают средства функциональной тренировки ориентированы на одновременную работу нескольких мышечных групп за счет многоплановых и скоординированных движений, включающих упражнения с задействованием нескольких суставов. Для данных тренировок характерны разнообразные динамические задачи, направленные на улучшение конкретных функций [15]. Кадоре и соавторы подчеркивают, что функциональный тренинг направлен на улучшение нервно-мышечной работоспособности и совершенствование движений, востребованных в повседневной жизни. Достижение данной цели происходит за счет применения комплексных методов и многосуставных упражнений, которые должны выполняться с максимальной концентрической скоростью при базовых движениях, таких как: приседание, подтягивание и т. д. [13]. Особое внимание уделяется условиям выполнения упражнений - дестабилизации и замедления. Среди отечественной литературы освещением понятия функционального тренинга занимались С. В. Савин и О. Н. Степанова. Согласно их мнению, «функциональный тренинг является одним из видов оздоровительно-кондиционной тренировки, которая построена на основе естественных движений человека и направлена на развитие основных физических качеств, двигательных способностей, а также совершенствование работы основных жизненно-важных систем организма». Наряду с этим такой вид физической активности является универсальным, так как подходит для людей разного уровня подготовки и разного возраста [11]. Одним из популярных направлений функционального тренинга является кроссфит - система тренировок, направленная на всестороннее развитие физической формы, объединяющая силовые и кардионагрузки [10].

Функциональный тренинг, помимо улучшения широкого спектра показателей здоровья и развития физических качеств человека, уделяет особое внимание тренировке мышц, что способствует лучшему управлению ими в различных

смоделированных движениях, соответствующих различным жизненным задачам на бытовом уровне [12].

Так как целью данного вида тренировок является построение более функционального тела, которое будет способно выполнять двигательные действия широкого диапазона, средствами функциональной тренировки являются функциональные упражнения. Под функциональными упражнениями понимаются упражнения, задействующие одновременно несколько групп мышц и суставов, направленные на развитие выносливости, силы, координационных способностей, улучшение осанки [12].

К данным упражнениям предъявляется важное требование - схожесть с повседневными движениями человека. Еще одной особенностью функциональных упражнений является выполнение их во фронтальной и сагиттальной плоскостях. Функциональный тренинг отличается тем, что любое простое упражнение можно без особых усилий преобразовать в функциональное, более того, даже без использования специального оборудования или приспособлений. Для этого применяются различные приемы: включение перемещений, изменение направления движений и высоты, регулировка длины рычага, добавление веса или сопротивления, сокращение площади опоры, введение ассиметричных движений, использование нестабильных поверхностей, а также исключение работы отдельных анализаторов [15].

Базовыми упражнениями функционального тренинга являются упражнения с весом собственного тела - приседания, сгибание и разгибание рук из различных упорных положений, разгибание спины, берпи, джампинг-джет, различные запрыгивания, выпады, упор лежа/на предплечьях, прыжки на скакалке, а также аэробные упражнения - бег, челночный бег, бег с высоким подниманием колен и т.д [3].

Также стоит отметить важный принцип функциональной тренировки, сформулированный Д. Шептуховым: в процессе функционального тренинга стоит тренировать движение, а не мышцы.

Таким образом, занятие по функциональному тренингу включает упражнения, активизирующие большое количество мышечных групп - верхних и нижних - одновременно, в особенности стабилизаторы и глубокую мускулатуру, и направлено на их развитие и укрепление.

Как правило, занятия по функциональному тренингу построены по принципу от простого к сложному. Тренировочный процесс построен таким образом, чтобы постепенно задействовать максимальное число мышечных групп, охватывая разнообразные направления движения. Во время занятия осуществляется комплексное воздействие на все системы организма человека. Применяются различные режимы работы мышц, что способствует построению универсального тела, которое способно адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды [12].

Организационно-педагогическая форма проведения занятия по функциональному тренингу, в большинстве случаев, - круговая тренировка [9]. Упражнения в одном круге чередуются на различные группы мышц и могут выполняться с различными режимами работы (в зависимости от физической подготовленности студентов). Комплексы упражнений выстраиваются от более простых, базовых, упражнений до сложно-координационных функциональных упражнений, ориентированных на активизацию максимального числа функций человеческого организма [8].

Рассматриваемый вид тренировок имеет ряд особенностей перед традиционными фитнес-направлениями. Классические занятия по фитнесу, в большинстве случаев, отличаются узким спектром воздействия на занимающихся. Как

правило, они характеризуются изолированной работой отдельных мышечных групп для их тщательной проработки [1].

В отличие от традиционных фитнес-направлений, в процессе функционального тренинга происходит комплексное воздействие на занимающихся. Благодаря функциональным тренировкам прорабатывается большое количество мышечных групп одновременно, включая и поверхностную, и глубокую мускулатуру; внимание акцентируется на многосуставные движения, такие как приседания, выпады, выпрыгивания из различных исходных положений, задействующие сразу несколько групп мышц [2]. На занятиях по функциональному тренингу применяются упражнения сопряженного воздействия, благодаря которым происходит одновременное развитие физических качеств и улучшение техники выполнения различных движений, сопровождающееся одновременной активацией нескольких систем организма, включая опорно-двигательную, сердечно-сосудистую и нервную.

Таким образом, ключевое отличие функционального тренинга от других видов фитнес-направлений заключается в том, что он основывается на восприятии человеческого тела, как целостной, динамичной биомеханической системы, которая предназначена для гармоничного и сбалансированного функционирования [1].

Проанализировав научную литературу по рассматриваемой теме, также стоит отметить, что еще одним основополагающим отличием функционального тренинга является «сопряженное воздействие силового тренинга с развитием координационных способностей», в процессе чего происходит адаптация к различным видам нагрузки, определяющая проявления физических качеств (сила, гибкость и координационные способности) [2].

Функциональный тренинг имеет ряд преимуществ для студентов, учитывая их возрастные особенности, образ жизни и уровень двигательной активности. Ключевые преимущества функционального тренинга перед кондиционной тренировкой:

1. Комплексное развитие физических качеств. Функциональный тренинг направлен на одновременное развитие нескольких физических качеств, тогда как кондиционная тренировка преимущественно направлена на улучшение отдельных характеристик, что делает ее менее универсальной.

2. Предотвращение травм. Функциональный тренинг включает комплексы упражнений, направленных на укрепление глубоких мышц и стабилизацию корпуса, что делает возможным уменьшить риск травм в повседневной жизни, в то время как кондиционная тренировка обычно фокусируется на проработке крупных мышечных групп, игнорируя стабилизаторы.

3. Адаптивность к повседневным задачам. Движения, используемые на функциональной тренировке, приближены к движениями реальной жизни, они помогают лучше подготовиться к неожиданным физическим нагрузкам или бытовым ситуациям.

4. Разнообразие и мотивация. Функциональный тренинг, в отличие от однообразных кондиционных тренировок, более динамичен и разнообразен, что помогает поддерживать интерес студентов к занятиям.

5. Интенсивное воздействие на множество систем организма - дыхательную, сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, что вызывает сильный тренирующий эффект [5].

Библиографический список:

1. Дарданова Н. А., Сулимова Д. А. Теория функционального тренинга / Н. А. Дарданова, Д. А. Сулимова - Текст: электронный // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. - 2013. - с. 421-425. - URL: <https://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/21549> (дата обращения 25.10.2024).

2. Ефремова Т. Г. Принципы и методика функционального тренинга как направления тренировочного процесса / Т. Г. Ефремова. - Текст: электронный // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. - 2020. - с. 206-212. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42950245> (дата обращения 25.10.2024).

3. Кокорев Д. А., Выприков Д. В., Везеницин О. В., Бодров И. М. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания студентов / Д. А. Кокорев, Д. В. Выприков, О. В. Везеницин, И. М. Бодров. - Текст: электронный // Теория и практика физической культуры. - 2016. - с. 16-18. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26331830> (дата обращения 25.10.2024).

4. Малыгина И. А. Результаты применение методики «Функционального тренинга» в оздоровительно-рекреационных занятиях с мужчинами 36-60 лет / И. А. Малыгина. - Текст: электронный // Теория и методика оздоровительной и адаптивной физической культуры. - 2019. - с. 74-78. - URL: [file:///C:/Users/tulen/Downloads/rezultaty-primeneniya-metodiki-funktsionalnogo-treninga-v-ozdorovitelno-rekreatsionnyh-zanyatiyah-s-muzhchinami-36-60-let%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/tulen/Downloads/rezultaty-primeneniya-metodiki-funktsionalnogo-treninga-v-ozdorovitelno-rekreatsionnyh-zanyatiyah-s-muzhchinami-36-60-let%20(1).pdf) (дата обращения 25.10.2024).

5. Морозова Ю. Ю. Эффективные тренировочные кроссфит программы для девушек / Ю. Ю. Морозова. Текст: электронный // Экспериментальные и теоретические исследования в XXI веке: проблемы и перспективы развития. - 2018. - с. 274-279. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35298811> (дата обращения 25.10.2024).

6. Мудрая О. П., Ткачева Н. Н., Севрюков С. Т., Пронин С. Б., Овчинникова О. Б. Мотивация студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом / О. П. Мудрая, Н. П. Ткачева, С. Т. Севрюков, С. Б. Пронин, О. Б. Овчинникова. - Текст: электронный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2022. - №10 (212) - с. 286-292. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49806391> (дата обращения 25.10.2024).

7. Осипов А. Ю. Оценка показателей физических активности студентов, практикующих различные программы физического воспитания / А. Ю. Осипов. - Текст: электронный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2020. - №4 (182) - с. 329-333. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-pokazateley-fizicheskoy-aktivnosti-studentov-praktikuyuschih-razlichnye-programmy-fizicheskogo-vospitaniya> (дата обращения 25.10.2024).

8. Поддубная Т. В., Пономарев Г. Н. Специфика построения функционального тренинга с оздоровительной направленностью в физическом воспитании студенток вуза / Т. В. Поддубная, Г. Н. Пономарев. - Текст: электронный // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация. - 2024. - с. 237-241. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=73439319> (дата обращения 25.10.2024).

9. Попова С. С., Махов С. Ю. Повышение работоспособности женщин зрелого возраста при помощи функционального тренинга / С. С. Попова, С. Ю. Махов. - Текст: электронный // Наука - 2020. - 2021. - с. 48-53. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46501366> (дата обращения 25.10.2024).

10. Савин С. В., Степанова О. Н. Программы функциональной фитнес-тренировки: содержание, конструирование, особенности реализации / С. В. Савин, А. Н. Степанова. - Текст: электронный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2016. - с. 84-90. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27425187> (дата обращения 25.10.2024).

11. Савин С. В., Степанова О. Н. Функциональный тренинг как современная физкультурно-оздоровительная технология для лиц зрелого возраста / С. В. Савин, А. Н. Степанова. - Текст: электронный // Инновационные технологии в спорте и

физическом воспитании. - 2016. - с. 292-298. - URL: https://elibrary.ru/query_results.asp (дата обращения 25.10.2024).

12. Саитов Р. М., Лисицкая Т. С. Что такое «функциональный тренинг» / Р. М. Саитов, Т. С. Лисицкая. - Текст: электронный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - с. 73-75. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21010845> (дата обращения 25.10.2024).

13. Cadore E. L., Casas-Herrero A., Zambom-Ferraresi F., Idoate F., Millor N., Gomez M. et al. Multicomponent exercises including muscle power training enhance muscle mass, power output, and functional outcomes in institutionalized frail nonagenarians // *Geroscience*. 2014; 36:773–85.

14. Indicators of physical activity and fitness of male students at Russian universities / A. Osipov, V. Potop, R. Nagovitsyn, E. Zemba, A. Knyazev [et al.] // *Physical Education of Students*. – 2020. – № 24 (1). – P. 40–46. – DOI:10.15561/20755279.2020.0105.

15. Sipe C., Ritchie D. The Significant 7 Principles of Functional Training for Mature Adults // *IDEA Fitness Journal*. 2012; 9:42–49.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ СПОРТИВНЫХ ИГР

Финогенова, Н.В., к.п.н., доцент, finogenovna@mail.ru

Плешакова О.И., к.п.н., доцент

Волгоградская государственная академия физической культуры

Волгоград, Россия

В статье представлены особенности построения занятий по физической культуре в старшем дошкольном возрасте на основе спортивных игр. Представлена последовательность включения технических элементов и подвижных игр, построенных на элементах спортивных игр в содержание занятий по физической культуре в старшей группе и обучение тактическим действиям в подготовительной группе. Воспитатель участвует в таких играх на правах равного партнера, показывая алгоритм игрового взаимодействия с одной стороны и судьи с другой.

Показано, что поэтапное обучение элементам спортивных игр оказывает разностороннее воздействие на развитие двигательных способностей и произвольности поведения.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, занятия по физической культуре, подвижные игры, спортивные игры, правила игры.

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN ON THE BASIS OF SPORTS GAMES

Finogenova N.V., PhD (pedagogical sciences), associate professor, finogenovna@mail.ru

Pleshakova O.I., PhD (pedagogical sciences), associate professor, Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia.

Volgograd, Russia

The article presents the peculiarities of building physical culture classes in senior preschool age on the basis of sports games. The sequence of inclusion of technical elements and mobile games built on the elements of sports games in the content of physical education classes in the senior group and training of tactical actions in the preparatory group is

presented. The teacher participates in such games as an equal partner, showing the algorithm of game interaction on the one hand and the referee on the other.

It is shown that step-by-step teaching of elements of sports games has a versatile effect on the development of motor abilities and arbitrary behavior.

Key words: children of preschool age, physical education classes, mobile games, sports games, game rules.

Дошкольный возраст считается важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте интенсивно развиваются различные способности ребенка, вырабатываются черты характера, закладывается фундамент здоровья и происходит развитие физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности. Именно физическое воспитание, в соответствии с социально-экономическими особенностями современного общества, призвано обеспечивать реализацию права каждого ребенка на постоянное и наиболее полное его развитие.

Физическое воспитание в дошкольном возрасте имеет свои специфические особенности. Прежде всего, это процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, наряду с оптимизацией развития психофизических качеств. Однако в образовательном процессе дошкольного учреждения физическая культура решает задачи преимущественно двигательного характера, не оказывающие существенного влияния на интеллектуальную и духовную сферу детей, формирование их личностных качеств [1]. Поэтому необходимо использование эффективных средств и методов, способствующих, по возможности одновременному решению всего комплекса задач физического воспитания дошкольников.

Для решения этой проблемы нужны такие формы работы, которые были бы адекватны для данного возраста – а это, как известно, игровая деятельность. Подвижные игры, при этом, имеют ряд преимуществ, используя которые можно оказывать значительное воздействие на все стороны развития ребенка. Положительные эмоции, вызванные участием в игре, усиливают физиологические механизмы в организме и улучшают работу всех органов и систем. А эмоциональный подъем (радость, удовольствие) создает у детей повышенный тонус всего организма.

Для старших дошкольников важным является не только участие в игре, но и победа в ней. Поэтому для них становится возможным использование подвижных игр, основанных на элементах спортивных игр. Однако спортивная игра не возникает на пустом месте, прежде чем ребенок начнет играть в футбол или баскетбол, он первоначально будет выполнять манипуляционные движения с мячом. И только освоив ведение, передачу, броски мяча по воротам, он сделает свой первый пас партнеру.

Процесс обучения подвижным играм с элементами спортивных игр рекомендуется начинать в старшем дошкольном возрасте, когда у детей уже достаточно двигательного опыта в основных движениях и в должной степени сформированы мотивы к целенаправленной соревновательной деятельности [2,3,4]. Но, при этом, возникает противоречие, которое заключается в том, что теоретически ребенок шестилетнего возраста готов к соревновательной деятельности, но недостаточная освоенность технических приемов не позволяет разворачивать в полной мере игровые действия. Дети не могут в короткий промежуток времени владения мячом оценить расположение соперников и партнеров на площадке, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Это связано с тем, что у них еще не сформирован навык выполнения основных технических приемов. Поэтому, необходимо обучение элементам техники спортивных игр начинать значительно раньше.

Четырехлетнему ребенку интересны действия с предметами, его интересуют изменения, которые происходят вследствие манипуляций с ними. Но дети быстро устают, и прекращают выполнять задания, теряя интерес к ним из-за недостаточного двигательного опыта, поэтому для них необходимы задания, прежде всего игрового характера, адаптированные для данного возраста. При этом в основе каждого задания должна лежать воображаемая ситуация (волшебный мяч, путешествие в страну веселых мячей и др.). В этом случае дети не просто манипулируют предметами, а «превращают» их в карандаши, штурвалы кораблей, воздушные шары. Это делает разучиваемые движения выразительными и координационно точными.

Кроме того, в играх и игровых заданиях необходимо создавать условия для первоначального формирования произвольной регуляции двигательной деятельностью и поведения. Для этого, например, по сигналу воспитателя мяч превращается в «щенка на поводке», а, игра соответственно, получает название «Цирк». В ней дети – «дрессировщики собак» соревнуются в соблюдении их «питомцами» точности выполнения «цирковых номеров» (катание мяча, подбрасывание и ловля и др.). Это дает возможность ребенку, на основе приобретенного двигательного опыта самому решать игровые задачи, при строгом соблюдении правил перемещения по площадке и выполнения действий по команде.

Воспитатель участвует в таких играх на правах равного партнера, с одной стороны и судьи с другой. Играя роль «дрессировщика», он старается заниматься со своим «питомцем» – мячом рядом с ребенком, которому требуется помощь для освоения движения. А для детей, которые уже выполняют упражнения без ошибок, необходимы одобрение и похвала взрослого, которые являются стимулом для дальнейшего выполнения упражнения. В этом случае воспитатель выполняет роль судьи. Таким образом, дети не просто манипулируют предметами, но и соревнуются в точности выполнения заданий, которые ограничены временными и пространственными рамками.

В старшей группе, занятия по физической культуре, необходимо проводить с направленностью на обучение техники игры. Главная задача, которая стоит перед воспитателем и детьми – освоение общей структуры игровых приемов в целом. Важным в этот период является то, что ребенок должен выполнять игровые приемы не только в форме упражнений, но рационально использовать их в постоянно меняющихся условиях подвижной игры. Для этого изучение технических приемов мы предлагаем проводить в следующей последовательности:

1. освоение технических приемов в облегченных условиях на месте и в движении;
2. освоение технических приемов в стандартных условиях на месте и в движении;
3. варьирование стандартных условий (без сопротивления противника):
 - изменение темпа движения;
 - изменение расстояния;
 - изменение направления;
4. варьирование стандартных условий (с включением сопротивления противника):
 - пассивного противника;
 - полуактивного противника;
 - активного противника;
5. использование изучаемых приемов в игровых ситуациях (подвижных играх и игровых заданиях);

6. использование изучаемых приемов в спортивных играх по упрощенным правилам.

На занятиях в подготовительной группе, продолжая совершенствовать технические приемы, дети одновременно обучаются тактике ведения игры. Им объясняют, когда и какой прием целесообразно применить, а, используя систему двигательных заданий и подвижных игр, дети на практике закрепляют полученные знания.

В этот период работу по обучению детей спортивным играм целесообразно строить в следующей последовательности: знакомство с тактическими приемами в медленном темпе с пассивной защитой, выполнение того же упражнения в темпе, характерном для соревновательной игры, и только после этого это же упражнение выполняется с активным сопротивлением партнера. После того, как дети начнут выполнять игровые задания стабильно и без ошибок, их включают в учебную игру. Направленность работы в данном возрастном периоде – научить дошкольников участвовать в играх-соревнованиях, где важен вклад каждого участника в командный результат.

Игры, соревновательной направленности необходимо подвигать в такой последовательности, чтобы вначале изучаемое действие выполняется точно, без вариаций. Это, например, игры-эстафеты, где дети поочередно, на высокой скорости выполняют двигательные задания. При этом важно научить ребенка действовать с наибольшей отдачей. Этого можно добиться лишь четкой и конкретной постановкой игровой задачи, соответствующей подготовленности детей.

Далее можно использовать «бесконтактные» подвижные игры, такие как, «Защита укрепления», «Четыре мяча». В них каждая команда располагается на отведенном для нее месте и не происходит прямого контакта с противником. Особенностью этих игр является то, что от детей требуется не только технично выполнять игровые приемы, но и точность при выполнении игрового амплуа – защитника, вратаря, нападающего. И только после этого можно использовать подвижные игры, с непосредственной борьбой соперников. Это такие игры как «Мяч капитану», «Борьба за мяч» и др. В них дети активно включаются в борьбу за мяч, выполняя при этом игровые роли и точно соблюдая правила ради интереса своей команды.

Для наиболее полного использования развивающего потенциала подвижных игр с элементами спорта, необходимо даже во время накала спортивной борьбы, научить детей точно соблюдать правила игры. Способность слушать, запоминать и точно выполнять указания воспитателя, лежит в основе формирования у детей произвольности поведения.

Анализ материалов тестирования детей старшего дошкольного возраста по окончании учебного года позволил установить разностороннее воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей и произвольности поведения. Это сказалось на улучшении умения действовать по наглядному образцу на 27,6 %, конструировать двигательную ситуацию по предложенному образцу на 40,3 %, соблюдать систему правил на 19,7 %, а также способствовало повышению уровня развития двигательных способностей: скоростных (10,9 %), скоростно-силовых (10,6 %), координационных способностей (18,9 %) и психических процессов: памяти (40,6 %), внимания (17,5 %), оперативного мышления (22,7 %).

Таким образом, постепенное усложнение условий проведения подвижных игр, приводит к систематическому использованию в дошкольном возрасте элементов спортивных игр. При этом в процесс физического воспитания они входят не фрагментарно, для закрепления навыка «школы мяча», а систематически для развития

двигательных способностей, совершенствования техники игры и формирования произвольности поведения.

Библиографический список:

1. Бадулина О.И. К проблеме преемственности дошкольного и начального образования // Начальная школа. - 2002. - № 1. - С. 101-104.
2. Ветошкина Е.А. Оптимизация процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения / Е.А. Ветошкина // Физическая культура и спорт в современном обществе: Материалы Всероссийской научной конференции. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2005. – С. 52-59.
3. Калинин А.В. Развитие игровой деятельности дошкольников: метод. пособие / А.В. Калинин, Ю.В. Микляева, В.Н. Сидоренко. - М.: Айрис Пресс : Айрис дидактика, 2004. – 106 с.
4. Шерешик Н.Н. Игра дошкольника и развитие регуляции его поведения // Наука образования. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2004. - Вып. 22. - С. 399-405.

**ПОСТРОЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СОРЕВНОВАНИЙ
ПОБЕДИТЕЛЯ И ПРИЗЕРОВ ЧЕМПИОНАТА МИРА 2025 ГОДА ПО ЛЫЖНЫМ
ГОНКАМ СРЕДИ МУЖЧИН**

*Фокина В.С., студент, vfokina04@gmail.com
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
Россия, Москва*

Статья посвящена выявлению эффективной системы соревнований абсолютного победителя (Й. Клебо) и призеров Чемпионата мира 2025 года в индивидуальных дисциплинах, так как впервые программа ЧМ-2025 г. по лыжным гонкам среди мужчин претерпевает изменения в сторону уменьшения соревновательных дисциплин по длине дистанции. Сравнение плотности результатов в гонке на 50 км с масс-старта ЧМ-2021 г. (Оберstdорф, Германия), где принимали участие российские спортсмены, и Чемпионата мира 2025 г. (Тронхейм, Норвегия). Анализ системы соревнований победителя и призеров ЧМ-2025 года. В статье рассматриваются ключевые показатели в организации индивидуальной системы соревнований, специализация победителя и призеров, включая количество стартов и их процентное соотношение до ЧМ-2025 г., количество соревнований классическим и свободным стилем, количество спринтерских и дистанционных соревнований, рейтинг каждого рассматриваемого спортсмена до ЧМ-2025 г. в сезоне 2024/25 (рейтинг общего, спринтерского, дистанционного зачета), их результативность по занятому месту, общий объём соревновательной нагрузки на этапах Кубка мира до главных стартов сезона 2024/2025 гг.

Ключевые слова: Кубок мира, лыжные гонки, система соревнований, соревнования, Чемпионат мира.

**CONSTRUCTION OF AN INDIVIDUAL COMPETITION SYSTEM FOR THE
WINNER AND PRIZEWINNERS OF THE 2025 WORLD CHAMPIONSHIPS IN
MEN'S CROSS-COUNTRY SKIING**

*Fokina V.S., 3rd year student, vfokina04@gmail.com
The Russian University of Sport "GTSOLIFK"
Russia, Moscow*

The article is devoted to identifying an effective system of competitions for the absolute winner (J. Klebo) and prize-winners of the 2025 World Championships in individual disciplines, since for the first time the program of the 2025 World Championships in men's cross-country skiing is undergoing changes towards reducing the number of competition disciplines by distance length. Comparison of the density of results in the 50 km mass start race of the 2021 World Championships (Oberstdorf, Germany), where Russian athletes took part, and the 2025 World Championships (Trondheim, Norway). Analysis of the competition system for the winner and runners-up of the 2025 World Championships. The article examines key indicators in the organization of the individual competition system, the specialization of the winner and prize-winners, including the number of starts and their percentage ratio before the 2025 World Championships, the number of classic and freestyle competitions, the number of sprint and distance competitions, the rating of each athlete under consideration before the 2025 World Championships in the 2024/25 season (rating of the overall, sprint, distance classification), their performance by place, the total volume of competition load at the World Cup stages before the main starts of the 2024/2025 season.

Keywords: World Cup, cross-country skiing, competition system, competitions, World Championships.

Введение. На современном этапе развития лыжных гонок, помимо системы тренировки, наиболее важными компонентами являются индивидуальная система соревнований. В годы проведения ЧМ система соревнований для лыжников-гонщиков высокой квалификации должна иметь целевую направленность. Следовательно, построение индивидуальных систем соревнований должно быть связано с формированием наивысшего уровня подготовленности ко времени проведения главных соревнований сезона. Проблема построения системы соревнований относится к наиболее важным и сложным проблемам современного спорта. Мало изучена, в частности, проблема влияния системы соревнований на динамику спортивных результатов. Актуальность данного исследования заключается в направленности на решение недостаточно изученных и практически важных вопросов анализа и совершенствования индивидуальной системы соревнования спортсменов высокого класса [1,2,5].

Цель исследования—проанализировать систему соревнований абсолютного победителя (Й. Клебо) и призеров ЧМ-2025 г. в сезоне 2024/25.

Методы исследования:

1. Сбор и анализ литературных источников.
2. Анализ протоколов соревнований этапов Кубка мира и Чемпионата мира 2021 и 2025 г., опубликованных на официальном сайте Международной федерации лыжного спорта и сноуборда (FIS).
3. Математико-статистические методы обработки результатов исследования с использованием компьютерно-программного обеспечения.

Методика. В проведенном исследовании проанализированы системы соревнований сильнейших лыжников-гонщиков на ЧМ 2025 года (Тронхейм, Норвегия). На официальном сайте Международной федерации лыжного спорта и сноуборда (FIS) было проанализировано 28 итоговых протоколов Кубка мира в период с 29 ноября 2024 года по 16 февраля 2025 года, 6 итоговых протоколов ЧМ-2025 г., 8 профилей победителя и призеров ЧМ-2025 г. в сезоне 2024/2025, итоговый протокол соревнований 50 км масс-старт ЧМ 2021 года, где принимали участие российские лыжники. Проведены сравнение и анализ результатов соревнований на 50 км ЧМ 2025 г. (Тронхейм, Норвегия) и ЧМ 2021 г. На основе протоколов ЧМ-2021 (Оберstdorf,

Германия) и ЧМ-2025 (Тронхейм, Норвегия) было получено процентное соотношения плотности результатов первых 15-и спортсменов.

Результаты исследования. Календарь Кубка мира по лыжным гонкам Международной федерации лыжного спорта и сноуборда (FIS) в сезоне 2024/2025 г. до Чемпионата мира включал 28 стартов, из которых 25 индивидуальные (89,29 %), включая 2 скиатлона, соревновательный стиль в которых представлен в следующем соотношении: 11 классическим стилем и 12 свободным. Эти 28 стартов в трёх периодах официального календаря FIS сгруппированы в 9 этапов Кубка мира. Причём соревновательные дисциплины в календаре Кубка мира были распределены в следующем соотношении: «спринт» – 9 стартов (32,14%), индивидуальные соревнования – 16 стартов (57,14 %), командные соревнования – 3 старта (10,71 %), к которым относятся командный спринт и эстафета. Из 9 спринтерских дисциплин было проведено 5 классическим стилем и 4 свободным стилем. 16 индивидуальных гонок были проведены: 6 стартов на дистанциях 10 км и 20 км: 2 классическим стилем (С), 4 свободным стилем (F), 2 старта на дистанции 15 км (С) и в скиатлоне. Из 3 командных гонок было проведено 2 командных спринта (С, F) и одна эстафета 4х5 км.

Официальный календарь соревнований по лыжным гонкам разделен на четыре периода, три из которых спланированы до проведения ЧМ-2025 г. и один после. I период организован с 29.11.2024 по 15.12.2024 г.; II период с 28.12.2024 г. по 05.01.2025 г.; III период с 17.01.2025 по 16.02.2025 г. Система соревнований I и III периодов представлена таким образом, что старты этапов Кубка мира проводятся подряд в пятницу, субботу и воскресенье с интервалами в 4-5 дней между этапами в будние дни. II период отличается от системы официального построения системы соревнований тем, что 7 стартов проводятся в течение 9 дней, с двумя днями отдыха.

В **таблице 1** представлена результативность победителя и призеров Чемпионата мира по лыжным гонкам 2025 года. В спринте первое место занял Й. Клебо, второе – Ф. Пеллегрини, третье – Л. Вуоринен. В скиатлоне золотую медаль завоевал Й. Клебо, серебряную – М. Ньонгет, бронзовую – Х. Амундсен. Гонка на 10 км с раздельного старта завершилась победой Й. Клебо, второй финишировал Э. Вальнес, третий – Х. Амундсен. В гонке на 50 км с общего старта победителем стал Й. Клебо, серебряным призёром – У. Поромма, бронзовым – С. Крюгер.

Таблица 1 – Результативность на 55-м ЧМ-2025 г. среди мужчин

Спортсмен	Дисциплины ЧМ 2025 года					
	Спринт	Скиатлон	10 км	Ком спринт	Эстафета	50 км
Johannes KLAEBO	1	1	1	1	1	1
Federico PELLEGRINO	2	5	---	4	6	---
Lauri VUORINEN	3	---	---	2	10	---
Martin NYENGET	---	2	5	---	1	4
Harald AMUNDSEN	---	3	3	---	1	5
Erik VALNES	---	---	2	1	1	---
William POROMAA	---	8	6	---	3	2
Simen KRUEGER	---	12	46	---	---	3

В **таблице 2** и **3** представлены индивидуальные системы соревнований и соревновательная практика 8-и спортсменов, которые стали победителями и призерами Чемпионата мира 2025 года по лыжным гонкам в индивидуальных дисциплинах.

Абсолютным победителем ЧМ-2025 г. стал **Й. Клебо** (Johannes KLAEBO), лыжник из Норвегии. Спортсмен принял участие в 17 стартах Кубка мира за период

29.11.2024 – 16.02.2025 г., что составило 68% от общего числа соревнований Кубка мира. Средняя результативность составила $3,24 \pm 4,32$. По итогам соревнований на этапах Кубка мира до Чемпионата мира Й. Клебо имел следующий рейтинг: общий – 1 место, спринтерский – 1 место, дистанционный – 9 место. Также надо отметить, что Й. Клебо принял участие в 9 спринтерских гонках из 11 и 10 дистанционных гонках из 16, также 2 раза Й. Клебо принимал участие в скиатлоне. Классическим стилем лыжник соревновался 8 из 11 раз, свободным стилем – 7 из 12. Й. Клебо преодолел 199,2 км за период с 29 ноября 2024 г. по 16 февраля 2025 г. на этапах Кубка мира. Заключительный старт на ЭКМ у Й. Клебо был 15 февраля 2025 г., за 11 дней до первого старта на ЧМ-2025 г., на гонке 10 км с раздельного старта, где он занял 2 место. Также можно предположить, что этап непосредственной подготовки (ЭНП) у Й. Клебо начался 6 января 2025 г., после заключительной гонки Tourdeski на 10 км, а последующие соревнования 25-26 января 2025 г. и 14-15 февраля 2025 г. были в качестве подводящих стартов.

Таблица 2 – Официальный календарь соревнований и индивидуальные системы соревнований шестикратного победителя (Й. Клебо) и призёров

Страна		НОР					ШВЕ	ИТА	ФИН
Спортсмен		Johannes KLAEBØ	Hoesflot Loewstroem NYENGET	Harald Oestberg AMUNDSEN	Erik VALNES	Simen Hegstad KRUEGER	William POROMAA	Federico PELLEGRINO	Lauri VUORINEN
Дата	Дисциплина	ЗАНЯТОЕ МЕСТО							
ПЕРИОД I									
29.11.24	10km Interval C	4	3	2	5	6	25	15	31
30.11.24	SP C	1	---	22	2	---	---	7	3
01.12.24	20 kmF Mst	---	3	1	---	6	15	22	35
06.12.24	10 km F	---	1	3	---	2	20	67	---
07.12.24	SP F	1	---	9	7	---	---	3	23
08.12.24	SK 20 km	8	3	1	---	4	11	---	---
13.12.24	TSP F	1	---	---	---	23	---	4	13
14.12.24	SP F	1	---	4	3	---	---	13	25
15.12.24	20km Interval C	5	1	6	23	4	---	33	16
ПЕРИОД II									
28.12.24	SP F	1	47	18	11	65	69	7	8
29.12.24	15 km Mst C	1	4	6	2	13	10	8	38
31.12.24	20 km Interval F	5	22	1	35	2	18	51	31
01.01.25	15 km Pur C	3	25	1	12	6	18	26	36
03.01.25	SP C	1	---	---	8	44	25	4	18
04.01.25	20 km SK	1	---	---	7	50	18	2	43
05.01.25	10 km Mst F	18	---	---	28	1	16	7	43

ПЕРИОД III									
17.01.25	10 km Interval F	---	---	---	---	4	5	---	---
18.01.25	SP C	---	---	---	3	---	---	---	10
19.01.25	20 km Mst C	---	---	---	4	3	1	---	32
24.01.25	Rel 4x5 km C/F	---	---	---	---	---	---	---	---
25.01.25	SP F	1	---	---	---	---	---	6	19
26.01.25	20 km Mst F	1	---	---	---	---	---	26	---
31.01.25	TSP C	---	---	---	1	---	---	8	---
01.02.25	SP C	---	---	15	1	---	---	14	20
02.02.25	10 km Interval F	---	3	1	---	5	---	31	---
14.02.25	SP C	1	---	---	2	---	---	7	13
15.02.25	10km Interval C	2	4	12	3	8	---	13	62
16.02.25	20 km Mst F	---	13	3	---	5	---	14	---

*С – классический стиль; F – свободный стиль; SK – скиатлон; Interval – гонка с раздельного старта; Mst – масс-старт; SP – спринт; TSP – командный спринт; Rel – эстафета; Pur – персьют

Мартин Нюнсет (MartinNYENGET), спортсмен из Норвегии, стал вторым в скиатлоне, участвовал в 12 стартах перед Чемпионатом мира 2025 года, что составляет 48% от всех соревнований за этот период. Его средняя результативность была 10,75±14,05. В рамках этапов Кубка мира Нюнсет получил 14-й общий рейтинг и 5 место в дистанционном рейтинге. Он лишь однажды стартовал в спринте, заняв 47-е место, и не принимал участия в спринтерском рейтинге. Стоит также отметить, что М. Нюнсет участвовал в 10 из 16 возможных дистанционных гонок. Всего на этапах Кубка мира он преодолел 175,6 километра. Заключительный старт на ЭКМ у М. Нюнсета был 15 февраля 2025 г., за 12 дней до первого старта на Чемпионата мира 2025 г.

Бронзовым призером в соревнованиях на 10 км и скиатлоне стал **Харальд Амундсен** (Harald AMUNDSEN) – норвежский лыжник. До ЧМ-2025 г. лыжник принял участие в 16 (64 % от общего числа стартов за период до Чемпионата мира) стартах, где его средняя результативность составила 6,56±6,75. По итогам соревнований на этапах Кубка мира до Чемпионата мира Х. Амундсен имел следующий рейтинг: общий – 6 место, спринтерский – 18 место, дистанционный – 3 место. Х. Амундсен принял участие в 5 спринтерских стартах, 10 в дистанционных и 1 раз участвовал в скиатлоне. Общее расстояние, которое Амундсен преодолел на этапах Кубка мира, составило 198 километров.

Эрик Вальнес (ErikVALNES) – спортсмен из Норвегии, серебряный призёр гонки на 10 км с раздельного старта. В рамках этапов Кубка мира Э. Вальнес показал следующие результаты: общий рейтинг — 3 место, в спринтерском зачете – 2 место, в дистанционном — 18 место. До ЧМ-2025 г. Э. Вальнес принял участие в 16 стартах, что составляет 68 % от общего числа соревнований за этот период. Он 8 раз участвовал в спринтерских гонках, столько же раз в дистанционных и 1 раз в скиатлоне. 184,8 км Э. Вальнес преодолел на этапах Кубка мира в период до Чемпионата мира 2025 г. Заключительный старт на ЭКМ у Э. Вальнеса был 15.02.25, за 16 дней до первого старта на ЧМ-2025 г., на гонке 10 км с раздельного старта, где он занял 3 место.

Бронзовым призёром в соревнованиях на 50 км с масс-старта стал норвежский спортсмен – **Симен Крюгер** (Simen KRUEGER). Спортсмен принял участие в 17 стартах этапов Кубка мира до ЧМ-2025 г., что составило 68 % от общего числа стартов в этот период. Средняя результативность – 13,41±19,46. Рейтинг спортсмена до ЧМ-2025 г.: общий – 7 место, дистанционный – 1 место. С. Крюгер принял участие в 2 спринтерских гонках и занял 65 и 44 места, 13 – дистанционных и 2 – скиатлоне.

Общий пройденный километраж Крюгера на этапах Кубка мира до ЧМ-2025 г. составил 241,2 км. Также заключительный старт у С. Крюгера пришелся на 16 февраля 2025 г. в гонке на 20 км свободным стилем с масс-старта, где он занял 5 место. С заключительного старта на ЭКМ до старта на ЧМ-2025 г. этап непосредственной подготовки составил 12 дней.

Уильям Поромая (WilliamPOROMAA) – шведский лыжник, серебряный призер ЧМ-2025 г. в гонке на 50 км с масс-старта. Средняя результативность лыжника составила $19,31 \pm 16,49$. У. Поромая принял участие в 13 стартах в период до ЧМ-2025 г. Рейтинг спортсмена до Чемпионата мира 2025 г.: общий – 17 место, спринтерский – 112 место, дистанционный – 15 место. Также надо отметить, что У. Поромая принял участие в 2 спринтерских гонках, 9-и дистанционных гонках и 2 раза в скиатлоне. У. Поромая преодолел 181,2 км на этапах Кубка мира в период до ЧМ-2025 г. Заключительный старт на этапах Кубка мира у У. Поромая был 19 января 2025 г., за 30 дней до первого старта на ЧМ-2025 г., на гонке 20 км классическим стилем с масс-старта, где спортсмен занял 1 место.

Федерико Пеллегрино (FedericoPELLEGRINO) – серебряный призер в спринте. Спортсмен принял участие в 21 старте на этапах Кубка мира за период 29.11.2024 – 16.02.2025 г., что составило 84% от общего числа соревнований Кубка мира. Средняя результативность составила $17,9 \pm 16,6$. По итогам соревнований на этапах Кубка мира до Чемпионата мира Ф. Пеллегрино имел следующий рейтинг: общий – 5 место, спринтерский – 6 место, дистанционный – 19 место. Также надо отметить, что Ф. Пеллегрино принял участие в 8 спринтерских гонках, 12-и дистанционных гонках и 1 скиатлоне. Ф. Пеллегрино преодолел 244,8 км на этапах Кубка мира в период до ЧМ-2025 г. Заключительный старт на этапе Кубка мира у Ф. Пеллегрино был 16 февраля 2025 г., за 10 дней до первого старта на Чемпионате мира 2025 г.

Бронзовым призёром в спринте стал финский лыжник – **Лаури Вуоринен** (Lauri VUORINEN). Спортсмен принял участие в 19 стартах этапов Кубка мира до Чемпионата мира 2025 г., что составило 76 % от общего числа стартов в этот период. Средняя результативность – $26,6 \pm 14,6$. Рейтинг спортсмена до ЧМ-2025 г.: общий – 22 место, спринтерский – 7 место, дистанционный – 62 место. Л. Вуоринен принял участие в 9 спринтерских гонках, 10 – дистанционных. Общий пройденный километраж Л. Вуоринена на этапах Кубка мира до ЧМ-2025 г. составил 230,4 км. Также заключительный старт у Л. Вуоринена пришелся на 15 февраля 2025 г. в гонке на 10 км классическим стилем с раздельного старта, где он занял 62 место. С заключительного старта на этапах Кубка мира (15.02.2025 г.) до старта на Чемпионате мира 2025 г. (27.02.2025 г.) этап непосредственной подготовки спортсмена составил 11 дней.

Таблица 3 – соревновательная практика победителя и призёров на 55-м ЧМ-2025 г. среди мужчин

Спортсмен	Рейтинг			Кол-во стартов до ЧМ				Средняя результат	Общ пройден км	Кол-во дней до ЧМ
	о	с	д	SP	D	SK	%			
J.KLAЕBO	1	1	9	7	8	2	68	3,2 ±4,3	199,2	11
F.PELLEGRIN O	5	6	19	8	12	1	84	17,9±16,6	244,8	10
L.VUORINEN	22	7	62	9	10	---	76	26,6 ±14,6	230,4	11
M.NYENGET	14	---	5	1	10	1	48	10,8±14,1	175,6	12
H. AMUNDSEN	6	18	3	5	10	1	64	6,6±6,8	198	12
E.VALNES	3	2	18	8	8	1	68	9,2±10,1	184,8	16
W.POROMAA	17	112	15	2	9	2	52	19,3±16,5	181,2	30
S.KRUEGER	7	---	1	2	13	2	68	13,4±19,5	241,2	12

* О – общий рейтинг; С – спринтерский рейтинг; Д – дистанционный рейтинг; SP – спринт; D – дистанционные гонки; SK – скиатлон

В таблице 4 представлена плотность результатов на ЧМ-2021 г. с участием российских спортсменов и на ЧМ-2025 г. без участия российских спортсменов. Й. Клебо стал абсолютным чемпионом мира в условиях сниженной конкуренции.

Таблица 4 – Плотность результатов на ЧМ-2021 г. с участием российских спортсменов и на ЧМ-2025 г. без участия российских спортсменов

ЧМ-2021 50 км С масс-старт				ЧМ-2025 50 км F масс-старт		
№	Спортсмен	t финиш	%	Спортсмен	t финиш	%
1	IVERSEN E.	2:10:52.9	100	KLAЕBO J.	1:57:47.1	100
2	BOLSHUNOV A.	2:10:53.6	0,01	POROMAA W.	1:57:49.2	0,03
3	KRUEGER S.	2:11:01.1	0,10	KRUEGER S.	1:57:55.6	0,12
4	HOLUND H.	2:11:01.5	0,11	NYENGET M.	1:58:05.7	0,26
5	BURMAN J.	2:11:18.5	0,33	AMUNDSEN H.	1:58:38.9	0,73
6	NISKANEN I.	2:11:24.3	0,40	MUSGRAVE A.	1:59:48.3	1,71
7	MUSGRAVE A.	2:11:36.4	0,55	LINDHOLM R.	1:59:50.8	1,75
8	GOLBERG P.	2:11:51.6	0,75	BERGLUND G.	2:01:17.1	2,97
9	COLOGNA D.	2:11:52.0	0,75	VERMEULEN M.	2:01:54.5	3,50
10	PATTERSON S.	2:12:17.6	1,08	BABA N.	2:02:11.3	3,74
11	RUEESCH J.	2:12:31.1	1,25	NOVAK M.	2:02:41.1	4,16
12	POROMAA W.	2:12:40.1	1,37	BURMAN J.	2:03:17.7	4,68
13	PARISSE C.	2:12:46.0	1,44	MALONEY WESTGAARD T.	2:04:07.0	5,38
14	CHERVOTKIN A.	2:12:55.2	1,56	RUUSKANEN A.	2:04:09.2	5,41
15	SEMIKOV I.	2:13:19.7	1,87	MOCH F.	2:04:15.9	5,50

В подтверждение этого сделан анализ плотности результатов первых 15 спортсменов на дистанции 50 км на ЧМ-2021 г. и ЧМ-2025 г. На ЧМ-2021 г. плотность результатов между 1 и 2 местами составила 0,01 %, между 1 и 3 местами – 0,1 %, а на ЧМ-2025 г. увеличилась до – 0,03 % и 0,12 % соответственно. С 4 по 15 место процент проигрыша на ЧМ-2021 г. увеличивался с 0,11 % до 1,87 %, в то время как на ЧМ-2025

г. процент проигрыша между 4 и 15 местами увеличивается в среднем в 2,5 раза – с 0,26% до 5,5 %.

Выводы:

Анализ полученных результатов позволяет уверенно утверждать, что структура спортивных состязаний, применяемая в ходе этапов Кубка мира сезона 2024/2025, продемонстрированная победителем (Й. Клебо) и призёрами чемпионата мира 2025 года, представляет собой перспективную модель подготовки спортсменов к крупнейшим международным соревнованиям, включая грядущие Олимпийские зимние игры 2026 года. Подготовка спортсменов должна осуществляться с учётом индивидуальных особенностей и специфики предстоящих выступлений на соревнованиях высокого уровня. Также можно утверждать, что плотность результатов позволяет сделать вывод о снижении конкуренции среди мужчин в условиях отстранения российских спортсменов от участия в международных стартах.

Библиографический список:

1. Балахничев, А.В. Система соревнований в многолетней подготовке бегунов-спринтеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Балахничев Александр Валентинович; РГУФК. - М., 2004. - 24 с.: ил.
2. Баталов, А. Г. Система соревнований элитных лыжников-гонщиков в период подготовки к Олимпийским играм 2022 года (КНР, Пекин) /А. Г. Баталов, М. Е. Бурдина, А. А. Хитрова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17, № 4. – С. 60-64.
3. Баталов, А. Г. Соревновательная практика в периоды подготовки к Олимпийским играм и чемпионатам мира / А. Г. Баталов, М. Е. Бурдина, А. А. Фещенко // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 79-82.
4. Вяльбе, Е. В. Система соревнований и структура этапа непосредственной подготовки к главному старту высококвалифицированных лыжников-гонщиков : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Вяльбе Елена Валерьевна. – М., 2007. – 25 с.
5. Данилова, А. С. Системы соревнований элитных лыжниц-гонщиц в период подготовки к чемпионату мира 2019 года / А. С. Данилова, А. Г. Баталов, М. Е. Бурдина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 16, № 1. – С. 34-38.

РЕЗУЛЬТАТЫ МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНВЕНТАРЯ ПИКЛЕРА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Хаустова Е.А., eevnaevgenia@gmail.com,
Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Центр развития ребёнка-детский сад №39»
Петропавловск-Камчатский, Россия*

В научной статье описана методика проведения занятий старших дошкольников с различной двигательной активностью. Методика физического воспитания включает в себя базовую программу занятий по физическому развитию с добавлением упражнений на оборудовании Пиклера. Особенность данного исследования заключается в использовании нетрадиционного оборудования. Техническая составляющая включает в себя: челночный бег 3х10, метание мяча в цель, пробу Ромберга, повороты на гимнастической скамейке, бег к набивным мячам. После чего составлена таблица со сведением результатов в гистограмме для наглядности результатов после занятий с оборудованием Пиклера. В современных условиях обеспечения всестороннего развития

детей дошкольного возраста одной из ключевых задач системы образования и здравоохранения становится укрепление физического здоровья и формирование культуры движения с раннего возраста.

Ключевые слова: арка Пиклера, детский сад, тестирование, треугольник Пиклера, результаты, физическое развитие.

THE RESULTS OF THE METHODOLOGY OF USING PICKLER'S INVENTORY IN PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOLERS

*Khaustova E.A., eevnaevgenia@gmail.com,
Municipal Autonomous Preschool educational institution "Child Development
Center-Kindergarten №39"
Petropavlovsk-Kamchatsky, Russia*

The scientific article describes the method of conducting classes for older preschoolers with various motor activities. The physical education methodology includes a basic program of physical development classes with the addition of exercises using Pickler equipment. The peculiarity of this study is the use of non-traditional equipment. The technical component includes: 3x10 shuttle run, throwing the ball at the target, Romberg test, turns on the gym bench, running to the stuffed balls. After that, a table was compiled with a summary of the results in a histogram to illustrate the results after training with Pickler's equipment. In modern conditions of ensuring the comprehensive development of preschool children, one of the key tasks of the education and healthcare system is to strengthen physical health and form a education of movement from an early age.

Keywords: Pickler's arch, kindergarten, testing, Pickler's triangle, results, physical development.

Исследования в области возрастной физиологии и педагогики подтверждают, что дошкольный возраст является критическим периодом для формирования основ физического развития, двигательной активности и формирования привычек здорового образа жизни. Однако современные реалии свидетельствуют о снижении уровня двигательной активности среди детей, что ведёт к ухудшению их физического состояния, появлению избыточного веса, нарушений осанки и других проблем со здоровьем. [2].

Согласно данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, более 25% детей дошкольного возраста имеют функциональные отклонения в работе опорно-двигательной системы и хронические заболевания, связанные с гиподинамией и недостаточной физической активностью. В то же время Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО) подчёркивает необходимость интеграции физической активности в повседневную жизнь детей и создания условий для их всестороннего физического развития.

Старший дошкольный возраст является ключевым этапом в развитии ребенка, поскольку в этот период дети готовятся к переходу на следующую ступень образования – начальную школу [1, 6]. Этот возраст характеризуется интенсивным развитием двигательных и когнитивных способностей, становлением произвольности поведения и эмоциональной устойчивости. Включение отобранного инвентаря в образовательный процесс позволяет решать одновременно несколько задач: укрепление здоровья, развитие физических качеств и подготовка детей к школьной нагрузке [2].

Вместе с тем, организация занятий в условиях дошкольного образовательного учреждения требует тщательной методической поддержки. Важно учитывать особенности возраста, уровень физической подготовленности детей, а также возможность систематического отслеживания результатов.

Целью исследования является разработка и экспериментальное обоснование эффективности методики физического воспитания старших дошкольников с использованием инвентаря Пиклера.

Согласно рабочей гипотезе, предполагалось, что использование инвентаря Пиклера в базовых занятиях по физическому развитию в дошкольных образовательных учреждениях позволит:

- повысить уровень подготовленности детей старшего дошкольного возраста;
- повысить эффективность процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Материалы и методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики. Педагогический эксперимент проводился на базе муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка - детский сад № 39» г.о. Петропавловск-Камчатский. В исследовании приняли участие 20 детей 6-7 лет: 10 мальчиков и 10 девочек.

На констатирующем этапе педагогического эксперимента, после проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся мы выявили однородность контрольной и экспериментальной групп, что позволило определить экспериментальную методику формирующего этапа педагогического эксперимента.

Исходя из вышеизложенного мы установили, что занятия в контрольной группе будут проводиться 3 раза в неделю, в соответствии с календарно-тематическим планированием на основе рабочей программы по непосредственно образовательной деятельности «Физическое развитие», для детей подготовительной группы. В экспериментальной группе занятия будут проводиться также 3 раза в неделю, но отличительной особенностью данных занятий станет то, что в основной части занятия будут добавляться упражнения на оборудовании Пиклера по системе «от простого к сложному». Дозировка распределялась в зависимости от задания и успешности его выполнения.

Для определения подготовленности школьников средних классов были использованы следующие тесты:

1. Абсолютные показатели:

- Челночный бег 3x10;
- Метание мяча.

2. Способности к равновесию:

- Проба Ромбера;
- Повороты на гимнастической скамейке.

3. Способности к ориентированию в пространстве:

- Бег к набивным мячам.

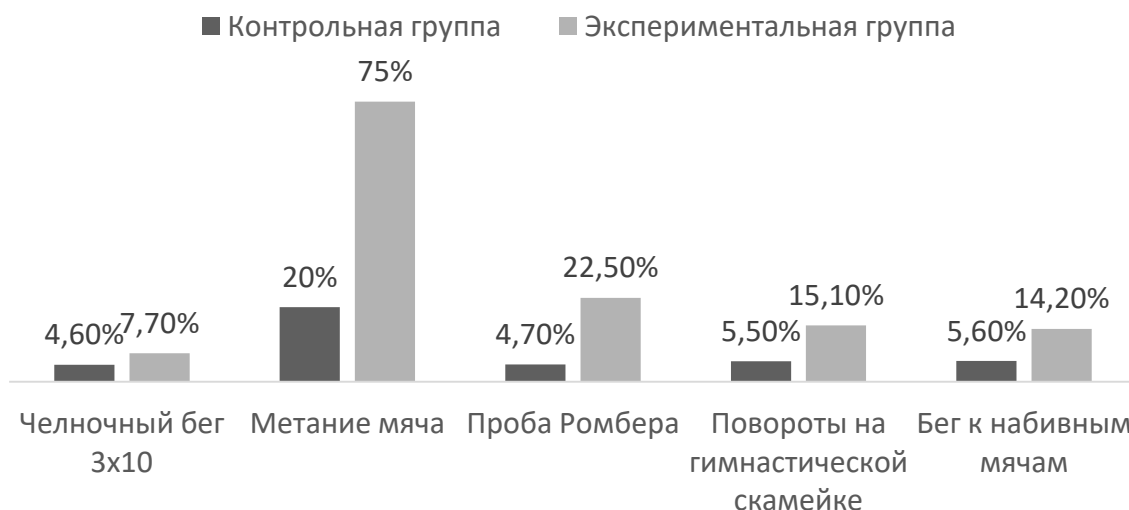


Диаграмма №1. «Сравнительный анализ тестирования групп после внедрения методики»

Полученные результаты и предложенные рекомендации могут найти применение не только в дошкольных учреждениях, но и в работе семейных центров, спортивных клубов и других организаций.

Исходя из проделанной работы, мы можем получить следующие выводы: анализ полученных результатов тестирования показывает, что предложенная экспериментальная программа для старших дошкольников продемонстрировала высокую эффективность. Значительное улучшение показателей в большинстве контрольных упражнений, отражающее развитие основных физических качеств, свидетельствует о правильном подборе средств и методов, основанных на чередовании тематических комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) и упражнений различной направленности.

Библиографический список:

1. Анисимова, Т. Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой / Т.Г. Анисимова. - Москва: ИЛ, 2016. - 610 с.
 2. Безруких, М. М. и др. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) [Текст]: учеб. пособие / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.
 3. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т. И. Осокина. – М.: Просвещение, 1973. – 274 с.
 4. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе [Текст] / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 626 с.
 5. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Э. Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 368 с.
- Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическая подготовка [Текст] // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 6. – С. 48–53.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В КАРАТЭ СРЕДСТВАМИ САМОМАССАЖА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

*Хачатурян Г.В., студент, gevorgk04@mail.ru,
Легкая Е.Ф., к.б.н., доцент, legkaia_ef@mail.ru
Сочинский государственный университет.
Сочи, Россия*

В статье представлена информация о каратэ, как интенсивном и травматичном виде спорта. Возникновение травм происходит при условии слабой технической подготовленности каратистов, нарушении ими правил разогрева в подготовительной части тренировочного занятия, превышении объемов тренировочной нагрузки и других причин. Представлены результаты исследования, направленные на оценку уровня знаний у каратистов 10-12 лет о профилактике травматизма в избранном виде спорта на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки. Разработана программа, целью которой является повышение уровня знаний каратистов 10-12 лет по профилактике травматизма средствами самомассажа на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки. Приводятся данные, доказывающие эффективность программы и необходимость соблюдения принципа преемственности на последующих этапах спортивной подготовки.

Ключевые слова: каратэ, профилактика травматизма, спортивная подготовка, самомассаж, учебно-тренировочный этап, принцип преемственности.

PREVENTION OF INJURIES IN KARATE BY MEANS OF SELF-MASSAGE AT THE TRAINING STAGE

*Khachaturyan G.V., student, gevorgk04@mail.ru,
Legkaya E.F., PhD, associate professor, legkaia_ef@mail.ru
Sochi State University,
Sochi, Russia*

The article presents information about karate as an intensive and traumatic sport. Injuries occur due to poor technical training of karatekas, violation of warm-up rules in the preparatory part of a training session, excess of training loads and other reasons. The article presents the results of a study aimed at assessing the level of knowledge of 10-12 year old karatekas about injury prevention in the chosen sport at the educational and training stage of sports training. A program has been developed aimed at increasing the knowledge of 10-12 year old karatekas about injury prevention by means of self-massage at the educational and training stage of sports training. The article presents data proving the effectiveness of the program and the need to adhere to the principle of continuity at subsequent stages of sports training.

Keywords: karate, injury prevention, sports training, self-massage, educational and training stage, principle of continuity.

Введение. На сегодняшний день в России десятки тысяч детей и подростков занимаются каратэ, что говорит о растущей популярности данного вида единоборств. Занятия каратэ способствует укреплению физического и психического здоровья, развитию двигательных способностей, приобщению к здоровому образу жизни, а также формированию таких личностных качеств, как дисциплинированность, смелость, выдержка, настойчивость, воля к победе. Начиная с начального этапа подготовки,

ставится задача оздоровления, повышения показателей физических качеств и двигательных способностей. На последующих этапах происходит совершенствование технико-тактических умений спортсмена и рост показателей физической подготовленности. На учебно-тренировочном этапе занятия каратэ включают обширный комплекс нагрузочных упражнений, воздействующих на опорно-двигательный аппарат, мышечные группы и связки, что требует от спортсмена высокого уровня скоростно-силовых и координационных качеств, выносливости, гибкости, ловкости, а также строгого следования технике выполнения движений.

Известно, что нарушение техники, применение объема нагрузок без учета физической подготовленности юного спортсмена, а также несоблюдение правил разогрева перед тренировкой, могут привести к травматизму: травмированию мышц, растяжению связок, ушибам, вывихам и др. [2, 7]. Именно поэтому одним из основных направлений в работе тренеров, занимающихся подготовкой каратистов на учебно-тренировочном этапе, является забота о том, чтобы риск травматизма у спортсменов был минимален. По наблюдениям тренеров, на учебно-тренировочном этапе травмы, получаемые в ходе тренировок, в своем большинстве, несерьезны, но они нарушают привычный ритм и активность тренировки спортсмена, ухудшают его спортивную форму или же, выводят юного каратиста на какое-то время из строя, что негативно сказывается на спортивной форме и общем результате [6].

Проблема профилактики спортивного травматизма на различных этапах подготовки спортсменов нашла отражение в работах В. Бакулина, А. Богачева [1], М. Богомолова [3] и других исследователей. Однако, для групп каратистов учебно-тренировочного этапа рекомендации по профилактике травматизма даются в общих чертах, без учета самомассажа, как одного из простых и эффективных профилактических средств.

В рамках профилактики травматизма в каратэ самомассаж играет важную роль. Во-первых, он подготавливает мышцы к предстоящей усиленной тренировочной и соревновательной работе. Во время долгих переездов самомассаж позволяет мышечным группам оставаться в тонусе [5]. Во-вторых, вызывает активную кожную гиперемию, способствует активным мышечным сокращениям, уменьшает болезненность в зоне поражения, а также препятствует наступлению гипотрофии или способствует быстрому ее устранению. Кроме того, усиленный приток крови к массируемому участку улучшает трофические процессы в нем и стимулирует регенерационно-репаративные процессы в зоне повреждения, если такое наблюдается [4].

Вышеизложенное подтверждает необходимость дальнейшего поиска методов профилактики травматизма в каратэ. В том числе, средствами самомассажа на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.

Цель исследования. Разработка программы по профилактике травматизма в каратэ средствами самомассажа на учебно-тренировочном этапе.

Методы исследования, методика. В методы исследования были включены: анализ литературных источников; метод анкетирования; методы математической статистики (процентное соотношение). В исследовании приняли участие каратисты 10-12 лет (мальчики) в количестве 40 человек. С условным разделением на контрольную и экспериментальную группу по 20 спортсменов в каждой.

Результаты исследования. На начальном этапе исследования методом анкетирования было выявлено, что у 20% каратистов контрольной и 25% спортсменов экспериментальной группы имелись ранее перенесенные различные травмы. Поэтому были оценены знания каратистов 10-12 лет о методах профилактики травматизма. На вопрос «Считаете ли Вы, что обладаете хорошим уровнем знаний по профилактике

травматизма в каратэ?» 55% спортсменов ответили, что владеют ими на среднем уровне и 20% спортсменов посчитали, что такими знаниями обладают не в полной мере, либо вообще не обладают. При этом 45% каратистов посчитали, что их знания находятся на среднем уровне. В экспериментальной группе знания спортсменов оказались следующими: 35% отметили низкий уровень, 20% - высокий, а 45% каратистов, как и в контрольной группе, отметили, что имеют средний уровень знаний в области профилактики травматизма. О пользе и приемах самомассажа респонденты обеих групп отвечали неуверенно, что послужило поводом разработки программы по профилактике травматизма в каратэ средствами самомассажа на учебно-тренировочном этапе. В программе под руководством тренера приняли участие спортсмены 10-12 лет экспериментальной группы.

Цель программы - повышение уровня знаний каратистов 10-12 лет по профилактике травматизма средствами самомассажа на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.

Задачи программы:

- снижение количества травм у каратистов 10-12 лет до минимума;
- повышение уровня знаний у юных каратистов о профилактике травматизма в каратэ средствами самомассажа;
- освоение приемов самомассажа каратистами 10-12 лет;
- осознание юными каратистами пользы и необходимости применения самомассажа в тренировочном и соревновательном процессе учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

В предлагаемую программу вошли следующие мероприятия:

- беседа о травматизме в каратэ: причины, виды травм;
- просмотр видеозаписи поединков каратистов, повлекших за собой травмы;
- изучение основ спортивного массажа;
- беседа-консультация со спортивным врачом о пользе самомассажа;
- изучение приемов самомассажа;
- мастер класс по самомассажу со спортсменом МС по каратэ;
- практическое занятие: самомассаж верхних конечностей, шейного отдела позвоночника;
- практическое занятие: самомассаж поясничного и нижнего отделов отдела позвоночника;
- практическое занятие: самомассаж нижних конечностей;
- изучение методов реабилитации травм средствами самомассажа после получения спортивных травм;
- обсуждение результатов повторного тестирования на уровень знаний профилактики травматизма, в том числе средствами самомассажа.

Мероприятия по программе проводились в течение 1 месяца (3 занятия в неделю по 30 минут).

Итогом заключительного этапа исследования и результатом повторного тестирования каратистов 10-12 лет по профилактике травматизма средствами самомассажа явилось повышение уровня знаний в данной области: 95% респондентов посчитали, что обладают высоким уровнем знаний, 5% - средним уровнем. Следовательно, доказана эффективность программы повышения уровня знаний профилактики травматизма в каратэ средствами самомассажа на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.

Выводы. Анализ научно-методической литературы позволил убедиться в наличии проблемы травматизма в каратэ и недостаточной степени применения самомассажа в профилактике травматизма у юных спортсменов на учебно-

тренировочном этапе спортивной подготовки. Каратэ является травмоопасным видом спорта ввиду интенсивности и скорости движений и перемещений, которые при определенных условиях, например, нарушениях техники выполнения и завышенных объемах тренировки, могут привести к травмированию отдельных мышц и мышечных групп, ушибам, растяжениям, вывихам и другое. Поэтому на учебно-тренировочном этапе, одной из задач тренера является профилактика травматизма у юных каратистов.

Результаты начального этапа исследования послужили поводом разработки программы, направленной на профилактику травматизма в каратэ средствами самомассажа.

Цель программы - повышение уровня знаний каратистов 10-12 лет по профилактике травматизма средствами самомассажа на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.

В программу были включены мероприятия образовательного характера и мероприятия практического характера: освоение приемов самомассажа. Мероприятия по программе проводились в течение 1 месяца (3 занятия в неделю по 30 минут).

Несмотря на доказанную эффективность предложенной программы, исследования в решении проблемы профилактики травматизма в каратэ средствами самомассажа на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки следует продолжать. Необходимо повышать уровень знаний и мотивации юных спортсменов к систематическому применению самомассажа в тренировочном процессе. А также рекомендуется следовать принципу преемственности и продолжить использование программы на последующих этапах подготовки, предварительно дополнив ее новыми теоретическими данными и практическими мероприятиями.

Библиографический список:

1. Бакулин В., Богачев А. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация М. : Физическая культура и спорт, 2016. 177 с.
2. Башкиров В. Профилактика травматизма у спортсменов. М.: Медицина, 2017. 178 с.
3. Богомолова М. Спортивный травматизм. М. : Велби, 2013. 122 с.
4. Камскова Ю. Г., Сарайкин Д. А., Павлова В. И. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ. Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. 202 с.
5. Хижевский О. В., Хижевская В. А. Предупреждение травматизма, самоконтроль, массаж и самомассаж борца: учебн.-мет. Пособие. Мн. : БГЭУ. 2001. 44 с.
6. Цвелев С. В. Путь каратэ. От ученика до мастера. Т. 3. М. : Кобриз, 1992. 215 с.
7. Щедрина А. Г. Спортивные травмы: как предотвратить. М.: Новосибирск, 2014. 122 с

ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ В ПОДГОТОВКЕ КИТАЙСКИХ БЕГНУВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНКЕТИРОВАНИЯ)

*Цзэн Янь, аспирант, zengyan0256@gmail.com
Деркачева А.С., аспирант, a-derckacheva@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

Исследование посвящено анализу основных проблемных аспектов в подготовке китайских бегунов-любителей в условиях постоянного роста количества беговых соревнований. Основным методом исследования являлся анкетный опрос с использованием приложения Wenjuanxing. Разработанная анкета состояла из 30 вопросов. Всего в опросе приняло участие 299 бегунов. Проведенный анкетный опрос позволил выявить несколько проблемных аспектов в подготовке китайских бегунов-любителей: противоречие между мотивацией на укрепление здоровья и применяемыми средствами и методами тренировки и соревновательной практикой; несоответствие мотивации соревновательной практике; отсутствие грамотного педагогического сопровождения тренировки; наличие рисков получения травм при данной организации тренировочного процесса; наличие рисков неблагоприятного влияния на здоровье неадекватных физических нагрузок.

Ключевые слова: бег на выносливость, бегуны-любители, оздоровительный бег, общая выносливость.

PROBLEM ASPECTS IN THE TRAINING OF CHINESE AMATEUR RUNNERS (BASED ON THE RESULTS OF THE SURVEY)

*Zeng Yan, postgraduate student, zengyan0256@gmail.com
Derkacheva A.S., postgraduate student, a-derckacheva@yandex.ru
Volgograd State Physical Education Academy
Volgograd, Russia*

The study is devoted to the analysis of the main problematic aspects in the training of Chinese amateur runners in the context of the constant growth of the number of running competitions. The main research method was a questionnaire survey using the Wenjuanxing application. The developed questionnaire consisted of 30 questions. A total of 299 runners took part in the survey. The conducted questionnaire allowed us to identify several problematic aspects in the training of Chinese amateur runners: the contradiction between the motivation for health improvement and the applied means and methods of training and competitive practice; inconsistency between motivation and competitive practice; lack of competent pedagogical support for training; the presence of risks of injury with this organization of the training process; the presence of risks of adverse effects on health of inadequate physical activity.

Key words: endurance running, recreational runners, fitness running, general endurance.

Актуальность. Согласно официальной статистике китайской ассоциации марафонов с 2020 года фиксируется постоянный рост количества беговых соревнований [1-2]. Так, согласно официальным данным, в 2020 году было зафиксировано 442 беговых соревнования, а в 2024 году – 749 соревнований.

Цель исследования– установить проблемные аспекты в подготовке китайских бегунов-любителей.

Основными методами исследования являлся анкетный опрос. Для проведения анкетирования было использовано приложение Wenjuanxing. Разработанная анкета состояла из 30 вопросов. Всего в опросе приняло участие 299 бегунов.

Результаты исследования. Результаты ответов на вопрос о спортивном стаже

Год	0.5<	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Количество человек	5	1	19	23	23	21	36	24	6	17	2	50	3	10	4	4	14
Год	18	19	20	24	25	30	35	40	47	n=299							
Количество человек	2	3	16	2	3	5	3	2	1								

бегунов представлен на Рисунке 1.

Рисунок 1–Результаты ответов на вопрос о спортивном стаже бегунов

Как видно на рисунке, среди респондентов была выявлена различная продолжительность занятий бегом. Большинство опрошенных занимается бегом менее 15 лет.

Большинство опрошенных в качестве своей главной цели занятия бегом указало улучшения здоровья (80%) и повышение уровня физической подготовки и спортивных результатов (76%).

Среди факторов, влияющих на организацию тренировочного процесса, большинство респондентов указало работу и учебу (82%), а также общий уровень усталости за день (79%) и погодные условия (60%).

Значительное количество участников опроса ориентированы на участие в массовых без выраженной соревновательной составляющей (32%). При этом 24% опрошенных ориентированы на подготовку к полумарафону и 7% – к марафону.

В Таблице 1 представлены результаты ответов на вопрос о средствах, используемых в тренировочном процессе.

Таблица 1 – Результаты ответов на вопрос о средствах, используемых в тренировочном процессе

Варианты ответа	%	Количество человек
Бег с максимальной скоростью на отрезках до 100 м	24	72
Бег со скоростью близкой к максимальной (субмаксимальной скоростью) на отрезках 200-400 м	22	67
Длительный бег в равномерном темпе менее 5 км	43	127
Длительный бег в равномерном темпе 10-20 км	25	74
Длительный бег в равномерном темпе свыше 20 км	10	29
Темповый бег с соревновательной скоростью 3-5 км	25	76
Темповый бег с соревновательной скоростью 5-10 км	17	52
Темповый бег с соревновательной скоростью более 10 км	7	22
Длительный медленный бег до 30 мин	13	38
Длительный медленный бег более 30-60 мин	14	43
Длительный медленный бег более 60 мин	12	36
У меня точного тренировочного плана	15	44
Другое	12	12

Анализ полученных результатов показал, что предпочтение отдается равномерным методам тренировки продолжительность дистанции от 5 до 10 км. При этом наблюдается достаточно высокий процент опрошенных, использующих бег в максимальном темпе и темповой бег с соревновательной скоростью.

Отвечая на вопрос «Тренируетесь ли Вы под руководством тренера?» лишь 10% опрошенных указало, что они тренируются под непосредственным руководством тренера.

Кроме того, респондентам был задан вопрос о структуре травм, полученных ими за последний год. Результаты ответов на данный вопрос показывают, что среди бегунов-любителей преобладают риски травмирования коленного и голеностопного сустава.

Заключение.

Проведенный анкетный опрос позволил выявить несколько проблемных аспектов в подготовке китайских бегунов-любителей:

- противоречие между мотивацией на укрепление здоровья и применяемыми средствами, и методами тренировки, и соревновательной практикой.
- несоответствие мотивации соревновательной практике.
- отсутствие грамотного педагогического сопровождения тренировки.
- наличие рисков получения травм при данной организации тренировочного процесса.
- наличие рисков неблагоприятного влияния на здоровье неадекватных физических нагрузок.

Библиографический список:

1. Янь Ц. Особенности современной системы соревнований в легкой атлетике в России и Китае / Ц. Янь, А.С. Деркачева, И.А. Фатьянов // Подготовка спортивного резерва: передовые практики Содружества: сборник материалов I Международной научно-практической конференции (23 мая 2024 года) / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2024 – С. 127-132.

2. Янь Ц. Анализ тенденций развития беговых соревнований в Китае / Ц. Янь // Физическая культура и спорт: сборник тезисов XXIX Региональной конференции молодых ученых и исследователей Волгоградской области (6 ноября 2024 года) / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2025. – С. 26-28.

СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВОВЛЕЧЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В РЕАЛИЗАЦИЮ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО

*Цихончик Д.С., студент, cihonchik.d@edu.narfu.ru
Варенцова И.А., к.б.н., доцент,
Северный (Арктический) федеральный университет
им. М.В. Ломоносова
Архангельск, Россия*

В статье анализируются современное состояние и перспективные направления развития всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». На основе вторичного анализа статистической отчетности Министерства спорта РФ показана степень вовлеченности населения в физическую культуру и массовый спорт, в том числе через участие в ГТО. Делается вывод о хороших перспективах развития данного движения.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, Готов к труду и обороне, статистическое наблюдение, вовлечение молодежи.

STATISTICAL ANALYSIS OF THE INVOLVEMENT OF THE POPULATION IN THE IMPLEMENTATION OF THE GTO COMPLEX

*Tsikhonchik D.S., student, cihonchik.d@edu.narfu.ru
Varentsova I.A., PhD, Associate Professor,
Northern Arctic Federal University named after M.V. Lomonosov,
Arkhangelsk, Russia*

The article analyzes the current state and promising areas of development of the GTO complex. Based on a secondary analysis of the statistical reports of the Ministry of Sports of the Russian Federation, the degree of public involvement in physical education and mass sports, including through participation in the GTO complex, is shown. The conclusion is made about the good prospects for the development of this movement.

Keywords: GTO complex, statistical observation, youth involvement.

Вовлечение детей, юношества и молодежи в занятия физической культурой и спортом представляется актуальной задачей физического воспитания подрастающего поколения. Значительную роль в этом сыграл федеральный проект «Спорт – норма жизни» в рамках национального проекта «Демография». За время реализации проекта (2019 – 2024 гг.) более 23,8 миллионов россиян разного возраста приняли участие в мероприятиях всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне», 14,7 миллионов из них сдали нормативы [4].

Комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) был возрожден Указом Президента России 14 марта 2014 года и является аналогом существовавшей в СССР с 1931 по 1991 годы системы физкультурной подготовки в образовательных и профессиональных организациях [7]. Цель комплекса – тогда и сейчас – добровольное оздоровление нации и популяризация массового спорта. Сам комплекс включает в себя три блока: двигательный, гимнастический и плавательный, что в общем итоге дает возможность оценить уровень физической подготовки человека. При выполнении нормативов различных уровней сложности ребенок, взрослый или пенсионер могут получить знаки отличия в виде значков ГТО.

Возрождение комплекса ГТО и его включение в систему физического воспитания школ и вузов актуализирует необходимость научного изучения современного этапа его становления. Комплекс становится предметом изучения в рамках физической культуры и спорта [5], педагогики [3], психологии [8], социологии [2] и других наук. Основными направлениями исследований в области ГТО выступают: определение тенденций подготовленности детского и взрослого населения в РФ; разработка научной концепции развития комплекса ГТО в РФ; исследования результативности выполнения нормативов ГТО как фактора, определяющего физическую подготовленность детей и молодежи.

Целью данной работы является статистический анализ вовлеченности населения в реализацию комплекса ВФСК ГТО на современном этапе его развития. Методом работы выступил вторичный анализ данных статистической отчетности Минспорта по форме №1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте», национальных проектов, государственной программы «Развитие физической культуры и спорта».

Федеральной службой государственной статистики РФ (Росстат) с 2024 года запускается регистрация результатов ГТО с помощью формы федерального

статистического наблюдения № 2-ГТО «Сведения о реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Сбор данных будут осуществлять первичные Центры тестирования ГТО. Статистическое наблюдение в этой области предполагает учет самих Центров тестирования на территории РФ; кадрового потенциала, привлеченного к проведению мероприятий по оценке выполнения нормативов комплекса ГТО; количество мероприятий на всех ступенях комплекса; численность населения, принявшего участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО; объем финансирования мероприятий.

Анализ форм федерального статистического наблюдения № 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» показал, что доля лиц, занимающихся физической культурой и спортом в РФ по итогам 2023 года, составила 56,8% [1, с. 22].

Доля граждан, занимающихся систематически физической культурой и спортом, в Архангельской области по итогам 2023 года, составляла 53,7%; область занимает 67 место из всех регионов РФ. Доля лиц с ОВЗ и инвалидов, систематически занимающихся ФКиС, составила 20,2 % [6].

В возрастной структуре дети и молодежь традиционно лидируют в участниках ФКиС, однако в последние годы наблюдается снижение доли в общей численности занимающихся 3-79 лет в 2021 г. – 61,0%, в 2022 г. – 58,5% [1, с. 37].

По данным социологического опроса Минспорта РФ [6], среди возрастных категорий населения, занимающихся ФКиС, среди детей 6-12 лет физической культурой занимаются 90,6%, среди молодежи 13-29 лет – 71,5%.

По официальным данным Министерства спорта РФ [6], в 2023 году 3,9 миллиона человек приняли участие в выполнении нормативов ГТО, 2,6 миллиона человек выполнили нормативы в соответствии с нормативами на знак отличия. В РФ действуют 2,7 тысячи Центров тестирования нормативов ГТО, в них работают почти 166 тысяч профессионалов.

При этом за II квартал 2024 года 303 490 человек стали обладателями золотого знака отличия ГТО, а испытания прошли 10 843 978 человек. За III квартал 2024 года 466,6 тысяч человек стали участниками комплекса ГТО, 216,9 тысяч человек приступили к выполнению нормативов, 244,5 тысяч человек выполнили нормативы на знак отличия.

Среди перспективных направлений развития ГТО в России можно было бы выделить следующие:

- увеличение доступности программы для всех граждан, включая людей с ограниченными возможностями здоровья. Уровень вовлеченности на данный момент находится на достаточно высоком уровне; важно, чтобы интерес населения оставался динамично развивающимся. В связи с этими задачами в 2025 году расширен перечень оборудования, необходимого для сдачи нормативов, а также адаптированы площадки для людей с ОВЗ;

- развитие единой системы оценки физической подготовленности. Программа ГТО могла бы стать основой для создания единой системы оценки физической подготовленности в России, что позволило бы сопоставить результаты и повысить эффективность физкультурно-спортивной работы;

- поощрительные меры для активных участников. Например, в 2024 году президент России Владимир Путин поручил ввести налоговый вычет для граждан, которые регулярно проходят диспансеризацию и сдают нормы ГТО;

- популяризация комплекса через образовательные программы, в рамках которой можно предусмотреть при разработке образовательных программ по

физической культуре обязательную сдачу нормативов ГТО всеми обучающимися, за исключением имеющих противопоказания по состоянию здоровья.

Таким образом, расширение действия программы ГТО и повышение вовлеченности населения к ее мероприятиям представляется важным вкладом в реализацию Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года, в частности в рамках достижения национальной цели по сохранению здоровья и благополучия людей. Людям разных возрастов и занятий программа интересна и за счет поддержания здоровья, и из-за интересных мероприятий, системы знаков отличия, а также потому что она объединяет активных и целеустремленных людей.

Библиографический список:

1. Абалян А.Г., Методические рекомендации субъектам Российской Федерации, направленные на повышение эффективности вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом [Электронный ресурс] / А.Г. Абалян, Т.Г. Фомиченко, М.Ю. Щенникова, В.А. Фураев, Г.В. Богомолов, Э.А. Зюрин. – М., 2023. – 270 с. – Электронные текстовые данные. – Режим доступа: <https://vniifk.ru/content/science/Методические%20рекомендации%20FIN.pdf?ysclid=ls07x2ze45351539968>, свободный. – Загл. с экрана.

2. Алмазова Ю. Б. Социологический анализ мнений взрослого населения об участии в ВФСК ГТО [Электронный ресурс] / Ю. Б. Алмазова, А. Н. Корольков, Н. Н. Уварова, Р.Ю. Булычев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 9-11. – Электронные текстовые данные. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiologicheskii-analiz-mneniy-vzroslogo-naseleniya-ob-uchastii-v-vfsk-gto>, из ЭБС Киберленинка. – Загл. с экрана.

3. Галанова С.С. Организация и программно-методическое обеспечение подготовки школьников к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО III ступени [Электронный ресурс] : автореф. дисс. ... канд.пед. наук : 13.00.04 / Светлана Сергеевна Галанова. – Чайковский, 2022. – 23 с. – Электронные текстовые данные. – Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/organizatsiya-i-programmno-metodicheskoe-obespechenie-podgotovki-shkolnikov-k-vypolneniyu>, свободный. – Загл. с экрана.

4. Дмитрий Чернышенко: Около 500 спортивных объектов появилось в России благодаря федпроекту «Спорт – норма жизни» [Электронный ресурс] // Правительство России : офиц. сайт. – Электронные текстовые данные. – Режим доступа: <http://government.ru/news/53989/>, свободный. – Загл. с экрана.

5. Зюрин Э.А. Исследование результативности выполнения нормативов ВФСК ГТО I-VI ступени как фактора, определяющего физическую подготовленность детей, подростков и студенческой молодежи Российской Федерации [Электронный ресурс] / Э. А. Зюрин, Н.В. Масягина, В.А. Куренцов, Е.Н. Бобкова // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 5. – С. 43-46. – Электронные текстовые данные. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-rezultativnosti-vypolneniya-normativov-vfsk-gto-i-vi-stupeni-kak-faktora-opredelyayuschego-fizicheskuyu-podgotovlennost>, из ЭБС «Киберленинка». – Загл. с экрана.

6. Комплекс «Готов к труду и обороне»: данные по Российской Федерации по итогам 2023 года [Электронный ресурс] // ЕМИР :Единый Методический Информационный Ресурс: Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации– Электронные текстовые данные. – Режим доступа: <https://emir.gov.ru/gto>, свободный. – Загл. с экрана.

7. Спортивный код страны: как возрождается движение «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // Национальные проекты России : офиц сайт. –

Электронные текстовые данные. – Режим доступа: <https://национальныепроекты.рф/news/geneticheskiy-kod-rossii-kak-vozdilos-dvizhenie-gotov-k-trudu-i-oborone/>, свободный. – Загл. с экрана.

8. Уляева Г.Г. Обеспечение психологического благополучия студенческой молодежи через занятия физической культурой, спортом и движение ВФСК ГТО [Электронный ресурс] / Г.Г. Уляева, Б. Б. Раднагуруев, Л.Г. Уляева // Психология сегодня: актуальные исследования и перспективы : материалы Всероссийского психологического форума : в 2 томах (Екатеринбург, 28–30 сентября 2022 года). — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2022. – Том 1. – С. 835-838. – Электронные текстовые данные. – Режим доступа: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/117626/1/978-5-7996-3516-9_2022_182.pdf, свободный. – Загл. с экрана.

РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ СИСТЕМЫ МОТИВАЦИИ И ГЕЙМИФИКАЦИИ ДОМАШНЕГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В МОБИЛЬНОМ ПРИЛОЖЕНИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЙКИДО

*Чураков Ю.В., аспирант, q115234@mail.ru,
Удмуртский государственный университет,
Ижевск, Россия*

В статье рассматривается разработка и апробация системы мотивации и геймификации в мобильном приложении для повышения регулярности самостоятельных тренировок детей, занимающихся айкидо. Проведен трехмесячный педагогический эксперимент с участием 23 детей в возрасте 9-16 лет. Разработанная система включает экономические компоненты (виртуальная валюта), квесты и достижения, социально-соревновательные механики и визуализацию прогресса. Результаты показали, что 87% участников регулярно выполняли упражнения дома (2-3 раза в неделю), повысился интерес к теоретическим аспектам айкидо, а возможность конвертации виртуальной валюты в реальные поощрения стала ключевым мотивирующим фактором. Выявлены возрастные различия в восприятии системы геймификации: младшие дети (9-12 лет) мотивированы обменом монет на призы, старшие (13-16 лет) - рейтингом и виртуальными наградами.

Ключевые слова: айкидо, геймификация, мотивация, цифровые технологии, тренировочный процесс, квесты, система достижений, виртуальная валюта.

DEVELOPMENT AND TESTING OF A MOTIVATION AND GAMIFICATION SYSTEM FOR HOME TRAINING PROCESS IN A MOBILE APPLICATION FOR CHILDREN PRACTICING AIKIDO

*Churakov Y.V., PhD student, q115234@mail.ru,
Udmurt State University,
Izhevsk, Russia*

The article examines the development and testing of a motivation and gamification system in a mobile application to increase the regularity of independent training of children practicing aikido. A three-month pedagogical experiment was conducted with the participation of 23 children aged 9-16 years. The developed system includes economic components (virtual currency), quests and achievements, social-competitive mechanics, and progress visualization. The results showed that 87% of participants regularly performed

exercises at home (2-3 times a week), interest in the theoretical aspects of aikido increased, and the possibility of converting virtual currency into real rewards became a key motivating factor. Age differences in the perception of the gamification system were revealed: younger children (9-12 years) were motivated by exchanging coins for prizes, older children (13-16 years) - by rating and virtual rewards.

Keywords: aikido, gamification, motivation, digital technologies, training process, quests, achievement system, virtual currency.

Введение

Мотивация является одним из ключевых факторов, определяющих успешность и регулярность тренировочного процесса, особенно в работе с детьми и подростками. В условиях цифровизации и значительного снижения физической активности современных детей традиционные подходы к формированию мотивации в спортивной деятельности требуют дополнения новыми методами, учитывающими изменения в информационной среде и психологических особенностях подрастающего поколения.

Актуальность развития самостоятельной тренировочной активности детей закреплена на законодательном уровне. Согласно Федеральному закону от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", детско-юношеский спорт определяется как "часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку лиц, не достигших возраста восемнадцати лет, посредством их участия в организованных и (или) самостоятельных занятиях" [7].

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 80% детей и подростков в мире не достигают рекомендованного уровня физической активности [2]. При этом отмечается, что дети "цифрового поколения" характеризуются клиповым мышлением, быстрой утратой интереса к однообразной деятельности и высокой потребностью в немедленном поощрении [6].

Геймификация, представляющая собой применение игровых элементов и механик в неигровом контексте, становится эффективным инструментом повышения вовлеченности в различных областях, включая образование и спорт [1]. Российский исследователь Маркеева А.В. также определяет геймификацию как "применение игровых элементов в различных неигровых контекстах" и отмечает, что она включает в себя три взаимосвязанных аспекта: формирование нового опыта, игровые взаимодействия, формирующие этот опыт, и игровой дизайн как практику внедрения игровых элементов в неигровые процессы [5].

Как отмечают Вербах и Хантер, основная задача геймификации – изменение поведения человека, которое происходит с помощью ненавязчивого, добровольного включения в определённую деятельность посредством игровых инструментов [3].

Геймификация вносит элемент игры в учебу, что в конечном итоге делает процесс увлекательным. Если есть цель, к которой нужно двигаться, или новый уровень, который нужно достичь, это может подтолкнуть к усердной учебе [4].

В контексте айкидо, где важны не только регулярные физические тренировки, но и освоение теоретической базы, системы геймификации могут способствовать комплексному развитию учеников.

В основу исследования положена гипотеза о том, что использование элементов геймификации в мобильном приложении позволит значительно повысить мотивацию детей и подростков к регулярным самостоятельным тренировкам по айкидо и, как следствие, улучшить показатели их физической и технической подготовленности.

Цель исследования

Цель исследования заключается разработка, пробация и оценка эффективности применения системы геймификации в мобильном приложении для повышения мотивации детей и подростков 9-16 лет к регулярным самостоятельным тренировкам в рамках занятий айкидо.

Методы исследования

В ходе исследования были использованы следующие методы:

Анализ научно-методической литературы по проблемам мотивации в спорте и геймификации учебно-тренировочного процесса, что позволило определить теоретические основы исследования и выявить существующие подходы к применению игровых механик в спортивной подготовке.

Педагогическое проектирование системы мотивации и геймификации для мобильного приложения по айкидо с учетом возрастных особенностей целевой аудитории и специфики данного вида единоборств.

Педагогический эксперимент, включающий апробацию разработанной системы в тренировочном процессе группы детей и подростков в возрасте 9-16 лет, занимающихся айкидо, в течение трех месяцев.

Устный опрос для оценки мотивации занимающихся до начала использования приложения и после трех месяцев его применения.

Статистический анализ данных, полученных из базы данных приложения, о регулярности тренировок, выполнении заданий и динамике мотивационных показателей.

Результаты исследования

На основе анализа научной литературы и практического опыта разработана система мотивации и геймификации для мобильного приложения по айкидо, включающая следующие основные компоненты:

1. Экономическая система
2. Система квестов и достижений
 - a. Общие квесты
 - b. Личные квесты и достижения
3. Социально соревновательные механики
 - a. Еженедельный рейтинг
 - b. Ежемесячный рейтинг
4. Визуализация прогресса и обратная связь
 - a. Система уровней пользователя
 - b. Уровни упражнений
 - c. Анимированные индикаторы прогресса
 - d. Мотивационные сообщения

Далее рассмотрим более детальное описание компонентов системы.

Экономическая система

Центральным элементом экономической системы выступает виртуальная валюта — «монеты», которая выполняет функцию универсального измерителя достижений и средства поощрения. Монеты начисляются за:

- Выполнение физических упражнений
- Прохождение теоретических тестов по айкидо
- Завершение квестов
- Лидерство в еженедельных рейтингах
- Посещение очных тренировок

Важным аспектом реализации стала возможность конвертации виртуальной валюты в реальные награды через систему «ярмарки сладостей» проводимой ежемесячно, где дети могут обменять накопленные монеты на сладости, соки и другие

призы. Данный механизм создает осязаемую связь между виртуальными достижениями и реальными поощрениями.

Система квестов и достижений

Разработанная система квестов включает два основных типа:

1. **Общие (групповые) квесты** — коллективные задания с общей целью, прогресс в которых зависит от вклада каждого участника. Например, «Набрать за месяц 3000 монет всей группой», после чего проводится ярмарка сладостей. Или выполнить 10000 отжиманий в сумме всей группой для проведения следующей «ярмарки».

2. **Личные квесты** — индивидуальные задания, направленные на развитие конкретных навыков или регулярное выполнение определенных упражнений. Например, «Мастер японских чисел» (для этого необходимо пройти тест без ошибок несколько раз) или «Выполнить в сумме 1000 отжиманий» - тогда пользователь получает награду «Тысячник» что видит каждый участник на доске лидеров.

Каждый квест имеет четкие критерии выполнения, сроки и обозначенные награды. Для личных квестов реализована многоуровневая система, когда один и тот же квест может выполняться на разных уровнях сложности с увеличением требований и вознаграждений (рис.1).

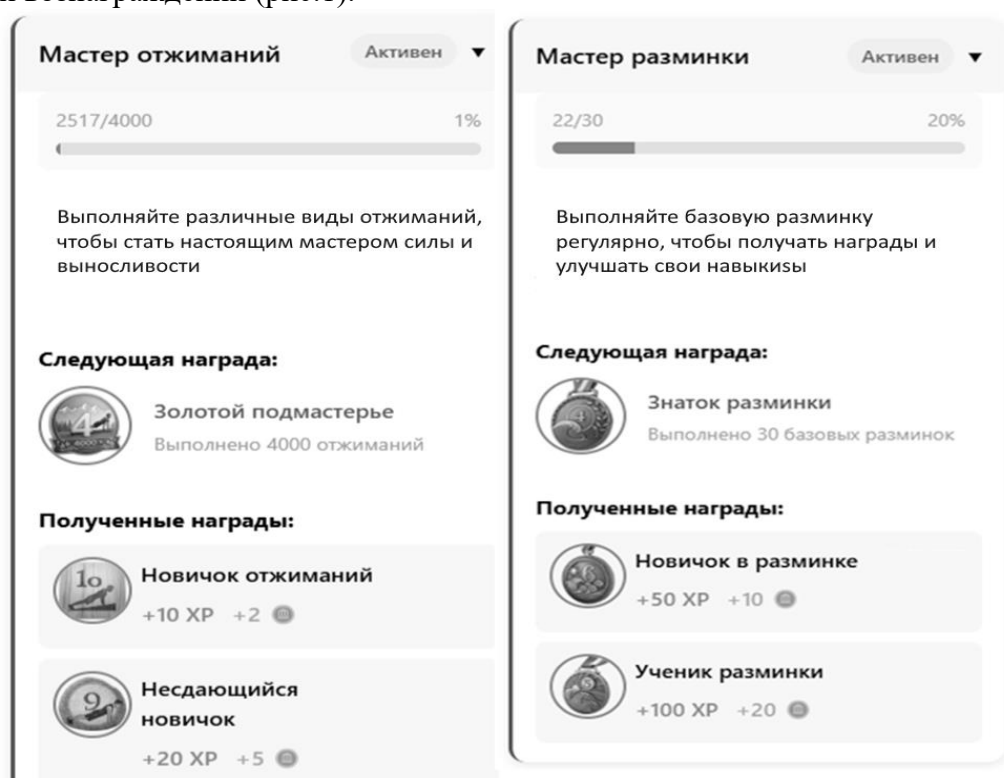


Рис. 1. Индивидуальные квесты «Мастер отжиманий» и «Мастер разминки»

Социально-соревновательные механики

Для стимулирования соревновательного аспекта реализована система рейтингов и доска лидеров, отображающая достижения участников в различных временных интервалах:

1. **Еженедельный рейтинг** — отражает активность за текущую неделю с обновлением каждый понедельник. Участники, занявшие 1, 2 и 3 места, получают дополнительные монеты (15, 10 и 7 монет соответственно).

2. **Ежемесячный рейтинг** — кумулятивный показатель за месяц, по итогам которого проводится церемония награждения с вручением физических медалей за 1, 2 и 3 места (рис.2).



Рис.2 Зал славы с победителями месяца

Исследование показало, что внедрение соревновательного элемента значительно повысило активность участников, особенно в последние дни расчетных периодов, когда разворачивалась борьба за лидирующие позиции.

Визуализация прогресса и обратная связь

Для наглядного отображения прогресса и обеспечения позитивной обратной связи реализованы следующие элементы:

1. **Система уровней пользователя** — общий показатель развития, повышающийся при накоплении опыта (XP).
2. **Уровни упражнений** — индивидуальные показатели прогресса по конкретным упражнениям.
3. **Анимированные индикаторы прогресса** — визуальное отображение приближения к целевым показателям.
4. **Мотивационные сообщения** — система автоматически генерируемых сообщений после выполнения упражнений, содержащих позитивную оценку и поощрение (рис.3)

Результаты упражнения

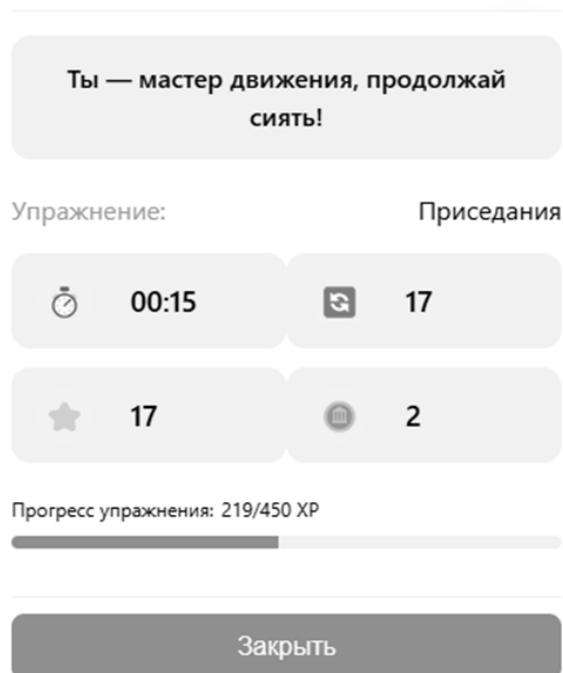


Рис.3 Мотивационные сообщения после выполнения упражнения

Эти элементы обеспечивают немедленную обратную связь, что соответствует принципам эффективной геймификации и повышает удовлетворенность от процесса тренировок.

Результаты педагогического эксперимента

В ходе апробации мобильного приложения с элементами геймификации, которая проводилась в течение трех месяцев с участием 23 детей в возрасте от 9 до 16 лет, были получены следующие результаты:

1. **Появление практики самостоятельных тренировок.** До внедрения приложения самостоятельные тренировки детей между занятиями айкидо практически отсутствовали. Применение геймифицированного приложения позволило сформировать устойчивый интерес к домашним тренировкам. По данным из приложения, 87% участников (20 из 23) регулярно выполняли физические упражнения в домашних условиях 2 и более раз в неделю.

2. **Повышение интереса к теоретическим аспектам айкидо.** Анализ активности пользователей в приложении показал, что теоретические тесты (счет на японском, знание субури, основы айкидо, знание техник и перемещений) выполнялись в среднем 2-3 раза в неделю каждым активным пользователем.

3. **Эффективность системы мотивации через виртуальную валюту.** Устный опрос участников эксперимента показал, что возможность накопления монет и их обмена на реальные поощрения (сладости, сок) на ярмарке была названа одним из самых мотивирующих факторов к выполнению заданий (отметили 78% опрошенных).

4. **Влияние соревновательного аспекта.** Наблюдение за активностью пользователей показало значительное увеличение выполняемых заданий в последние дни недели и месяца, что совпадало с подведением итогов рейтингов. Это подтверждает эффективность внедрения соревновательных механик для стимулирования регулярных занятий.

5. **Возрастные различия в восприятии системы геймификации.** В ходе устных опросов выявлено, что младшая возрастная группа (9-12 лет) больше мотивирована возможностью накопления и обмена монет на реальные призы, в то время как старшая группа (13-16 лет) придает большее значение позиции в рейтинге и получению виртуальных наград (достижений и медалей).

6. **Влияние групповых квестов на формирование командного духа.** Наблюдение за выполнением группового квеста "Собрать всем вместе 3000 монет" показало, что дети активно следили за коллективным прогрессом, поддерживали и мотивировали друг друга к выполнению заданий, что способствовало укреплению чувства принадлежности к группе.

Полученные результаты демонстрируют эффективность геймификации как инструмента повышения мотивации детей к самостоятельным тренировкам по айкидо. Комбинирование различных игровых механик позволило учесть разные мотивационные типы и возрастные особенности занимающихся. Важно отметить, что геймификация способствует не только увеличению количества тренировок, но и более глубокому пониманию теоретических знаний в айкидо.

Библиографический список

1. Deterding S., Dixon D., Khaled R., Nacke L. From game design elements to gamefulness: defining "gamification" // Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments. 2011. P. 9-15. DOI: 10.1145/2181037.2181040

2. Guthold R., Stevens G.A., Riley L.M., Bull F.C. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants // The Lancet Child & Adolescent Health. 2020. Vol. 4(1). P. 23-35. DOI: 10.1016/S2352-4642(19)30323-2

3. Вербх К., Хантер Д. Вовлекай и властвуй. Игровое мышление на службе бизнеса. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 209 с.

4. Емалетдинова Г.Э. Геймификация как метод обучения: особенности и возможности // Московский экономический журнал. 2022. № 3. С. 182. DOI: 10.55186/2413046X_2022_7_3_182.

5. Маркеева А.В. Геймификация в бизнесе: проблемы использования и перспективы развития // Лидерство и менеджмент. 2015. Т. 2. № 3. С. 169–190.

6. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Нестик Т.А. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. М.: Смысл, 2017. 375 с.

7. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 26.12.2024) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" // Российская газета. 2007. 8 декабря.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДВОРОВОГО ХОККЕЯ В ГОРОДЕ НИЖНЕВАРТОВСКЕ

*Шайтанова Е.А., инструктор-методист, Zdream91@mail.ru
МАУ ДО «Спортивная школа Нижневартовского района»,
пгт Излучинск, Россия*

*Поляков Н.Г., студент, nikolap13@mail.ru
Нижневартровский государственный университет,
Нижневартовск, Россия*

В статье рассматриваются актуальные проблемы дворового хоккея на территории города Нижневартовска. Так как в последние годы четко прослеживается тенденция к снижению двигательной активности, ухудшению здоровья и иммунитета не только детей, но и взрослых, а в городе Нижневартовске ежегодно в зимнее время заливают более десятка муниципальных катков, то посредством анкетирования среди населения старше 10 лет были выявлены проблемы, обратив внимание на которые, можно вывести дворовый хоккей на принципиально новый уровень, возродить утраченные советские традиции дворовых игр и состязаний, объединить население дворов и районов.

Ключевые слова: хоккей, дворовый хоккей, проблемы дворового хоккея, хоккей в городе.

CURRENT PROBLEMS OF YARD HOCKEY IN THE CITY OF NIZHNEVARTOVSK

*Shaytanova E.A., instructor-methodologist, e-mail: Zdream91@mail.ru
MAU DO "Sports School of Nizhnevartovsk District",
urban-type settlement Izluchinsk, Russia*

*Polyakov N.G., e-mail: nikolap13@mail.ru
Nizhnevartovsk State University,
Nizhnevartovsk, Russia*

The article discusses the current problems of yard hockey in the city of Nizhnevartovsk. Since in recent years there has been a clear trend towards a decrease in physical activity, deterioration of health and immunity of both children and adults, and in the city of Nizhnevartovsk more than a dozen municipal ice rinks are flooded annually in winter, problems have been identified through a survey among the population over the age of 10, drawing attention to which, it is possible to deduce yard hockey. to take it to a fundamentally new level, to revive the lost Soviet traditions of yard games and competitions, to unite the population of yards and districts.

Keywords: hockey, yard hockey, problems of yard hockey, hockey in the city.

Введение. Под дворовым спортом подразумевается часть спорта, направленная на социальное спортивное просветительство, социализацию, реабилитацию, личностное спортивное самовыражение граждан, формирование здорового образа жизни, а также на организацию и проведение регулярных и системных спортивных соревнований в рамках хоккейных лиг, мероприятий по месту жительства с целью максимального раскрытия человеческого капитала, а также базовый (первичный) уровень подготовки юных спортсменов.

Дворовой спорт – это большое социальное явление, задача которого заключается в объединении людей вокруг здорового образа жизни в целях максимального раскрытия и реализации их социальных возможностей посредством спортивно-оздоровительных занятий по месту жительства через участие в различных спортивных мероприятиях и занятиях в специализированных хоккейных секциях или школах и дальнейшее профессиональное занятие хоккеем [4].

Как говорил великий тренер Анатолий Тарасов «Без «Золотой шайбы» не будет хоккея, без дворового спорта не будет спорта в стране». Дворовой хоккей по праву можно считать одним из самых главных зимних развлечений советских людей прошлого столетия. Мальчишки всей страны спешили домой после уроков, чтобы «погонять» шайбу с друзьями, их отцы устраивали турниры по хоккею, собирая уйму болельщиков из соседних домов и районов, и всегда находились энтузиасты, которые были способны не только играть в хоккей, но и находить необходимые материалы для изготовления льда, ворот и ограждений, за которыми ухаживали очень бережно на протяжении всей зимы. Трудно представить мужчину того времени, не умеющего играть в хоккей и ни разу не выходившего на лёд.

Дворовой хоккей был чем-то очень важным, объединяющим население районов и мужчин всех возрастов. В какой-то степени он был больше, чем соревнования и поединки – он был некоторой традицией, соблюдаемой поколениями.

В то время, когда о фирменных щитках, шайбах и шлемах можно было только мечтать, клюшки изготавливали кустарным способом из многослойной фанеры, а вратарские перчатки чешского производства фирмы «Gala» занаскивали до дыр и передавали по наследству, рождались легенды, начавшие свой хоккейный путь к Олимпийским играм именно с дворовых «коробок» – Александр Якушев, Владимир Лутченко, Юрий Ляпкин, Сергей Макаров, Владимир Крутов, братья Александр и Владимир Голиковы, Виктор Кузькин и многие другие.

Дворовой хоккей – не только отличное времяпровождение для людей всех возрастов, но и колоссальная польза для организма детей и взрослых. Помимо укрепления иммунитета, улучшения работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, естественного закаливания, обогащения кислородом всего организма, хоккей так же отлично развивает важные для нормальной жизнедеятельности навыки – скорость реакции, чувство равновесия, координацию. Приятным дополнением станут стройная, подтянутая фигура с выраженным мышечным рельефом и даже тренированные глазные мышцы [4,6].

Конечно же, являясь командным видом спорта, эта игра развивает такие качества как коммуникабельность, дисциплинированность и ответственность, воспитывает командный дух. Хоккей развивает смелость, мужество, целеустремленность и волю.

Дворовой хоккей очень часто путают с любительским. Нужно понимать, что дворовый хоккей – это игра непрофессионалов, часто смешанных по возрасту команд, без специальной экипировки с некоторыми нарушениями и послаблениями в правилах, возможна игра на одних воротах и другие различные вариации игры.

Любительский же хоккей – совершенно другой уровень. Это уже укомплектованные команды, чаще состоящие из взрослых платежеспособных людей, имеющих возможность приобрести специализированную форму и защиту, арендовать лёд для любительских тренировок, организовать поездку на игры в другой город или даже страну [2].

Дворовой хоккей решает многие социальные проблемы. Он достаточно доступен. Например, к сезону 2024/2025 на территории города Нижневартовска муниципальными учреждениями была организована работа 12 уличных катков с теплыми пунктами проката фигурных коньков и оборудованием, необходимым для заливки и чистки льда,

освещения и иллюминации, музыкального сопровождения. Эти катки всегда располагаются в пешей доступности от дома и, соответственно, у населения появилась возможность не ездить в другой конец города для того, чтобы потренироваться в ведении шайбы, катании на коньках или в бросках, а также не оплачивать дорогостоящие тренировки на крытых хоккейных кортах [1].

Стоит отметить, что в наше время дворовый хоккей не такой популярный, как хоккей, которому обучают на базе спортивных школ. Несомненно, есть и преимущества «школьного» хоккея:

- учебно-тренировочные занятия проводятся под контролем профессиональных тренеров;
- занятия проводятся по строго определенному расписанию;
- занятия проводятся в соответствии с программами спортивной подготовки, разработанными на основе федеральных стандартов;
- группы спортсменов сформированы, учитывая возрастные и половые особенности;
- в некоторых школах начинающим спортсменам выдают качественную экипировку;
- занятия проводятся в оборудованных спортивных залах и на кортах, укомплектованных всем необходимым;
- медицинское и методическое сопровождение на протяжении всех этапов спортивной подготовки и многое другое.

С одной стороны, грустно, ведь уходит эпоха, с другой, отрадно, ведь под присмотром профессионалов и в качественной экипировке играть куда безопаснее. Однако, дворовый хоккей так же имеет ряд своих преимуществ:

- дворовый хоккей – отличный способ понять нравится ли ребенку хоккей или стоит подумать о других спортивных секциях;
- организованность детей и подростков, не отобравшихся в спортивные секции и не имеющих возможности там заниматься;
- колоссальная польза для организма благодаря игре на открытом воздухе, а также поддержание хорошей физической формы;
- пропаганда здорового образа жизни и прочее.

Целью нашего исследования рассмотреть проблемы дворового хоккея на территории города Нижневартовска.

Методы и методика исследования. Использовались следующие методы исследования: изучение и анализ нормативной, научно-методической; анкетирование; математической статистики. В декабре 2024 года нами было проведено исследование на базе 6 муниципальных открытых катков, в котором было опрошено порядка 300 человек. В исследовании принимали участие дети старше 10 лет и взрослые люди, периодически посещающие каток либо пришедшие впервые.

Респондентам была предложена мини-анкета, состоящая из 10 вопросов на тему «Актуальность занятий дворовым хоккеем среди населения города Нижневартовска». Анкета была полностью анонимна, по желанию указывался лишь возраст респондента.

На 8 вопросов анкеты было предложено ответить галочкой напротив вариантов «Да», «Нет», «Затрудняюсь ответить», а на 9 и 10 вопросы анкеты просили отвечать в более развернутой форме, выражая своё мнение или предположение одним предложением (Таб.1).

Результаты и обсуждение. Проанализировав ответы населения на предложенное анкетирования, мы получили следующие результаты:

- 1) Хоккей является интересным и захватывающим видом спорта для 100 % опрошенных респондентов;

2) 76 % опрошенных респондентов имеют большое желание научиться играть в хоккей, 6 % – не хотели бы уметь играть в хоккей, 18 % - затруднились ответить;

3) 69 % опрошенных респондентов ответили, что данный каток подходит для игры в хоккей, 20 % – что не подходит, 11 % – затруднились ответить;

Таблица 1.

Анкета «Актуальность занятий дворовым хоккеем среди населения города Нижневартовска

№	Вопрос	Вариант ответа		
		1.	2.	3.
		Да (кол-во чел.)	Нет (кол-во чел.)	Затрудняюсь ответить (кол-во чел.)
1.	Вам интересен вид спорта хоккей?	300	0	0
2.	Хотели бы вы научиться играть в хоккей?	228	18	54
3.	Вы считаете, данный каток подходит для игры в хоккей?	207	60	33
4.	Как вы считаете, нужен ли на катке инструктор, который будет обучать игре в хоккей?	300	0	0
5.	Хотели бы Вы участвовать в соревнованиях по дворовому хоккею на данном катке?	213	57	30
6.	Хотели бы вы присутствовать на соревнованиях в качестве зрителя?	300	0	0
7.	Имеется ли у вас необходимая для игры в хоккей экипировка?	3	285	12
8.	Готовы ли вы предложить свою помощь в обслуживании катка (чистка снега, заливка льда, мелкий ремонт)?	168	12	120
На следующие вопросы просьба ответить в развернутой форме				
9.	Как вы считаете, какие актуальные проблемы занятий дворовым хоккеем существуют в Нижневартовске?	1) Дороговизна -96 2) Отсутствие экипировки – 84 3) Отсутствие инструктора-66 4) Плохой лед - 21		
10.	Ваши предложения по организации занятий дворовым хоккеем?	1) Закупить экипировку – 114 2) Приставить на каток инструктора -81 3) Организовать хоккейные занятия -39		

4) 100 % опрошенных респондентов считают, что на катке должен присутствовать инструктор, способный обучить игре в хоккей;

5) 71 % опрошенных респондентов с радостью бы поучаствовали в состязаниях по дворовому хоккею, 19 % – не стали бы участвовать в соревнованиях, а 10 % затруднились ответить;

6) 100 % опрошенных респондентов хотели бы присутствовать на соревнованиях по дворовому хоккею на данном катке в качестве зрителя;

7) 1 % опрошенных респондентов имеет необходимую для игры в хоккей экипировку, у 95 % – экипировки нет, 4 % – затруднились ответить;

8) 56 % опрошенных респондентов готовы помогать в обслуживании катка в свободное от учебы и работы время, 40 % респондентов затруднились ответить, 4 % – не хотели бы в этом участвовать.

9) На вопрос об актуальных проблемах занятий дворовым хоккеем, которые существуют в Нижневартовске, большее количество опрошенных респондентов ответили, что дворовый хоккей является очень дорогим видом спорта (32 % опрошенных), вторым по популярности ответом стал – отсутствие на катках необходимой спортивной формы (28 % опрошенных), третий по популярности ответ – отсутствие персонала, способного обучить игре (22 % опрошенных респондентов), 7 % опрошенных респондентов сказали о плохом состоянии льда и катка в целом;

10) На вопрос о предложениях населения по организации занятий дворовым хоккеем большая часть опрошенных респондентов ответили, что катку необходимо закупить хоккейную экипировку (38 %), что необходимо присутствие на катке персонала, способного обучить игре (27 % респондентов), что на данном катке необходимо специальное выделенное время для организации занятий и игр в хоккей (13 % респондентов).

Выводы. Таким образом, проведенное исследования установило, что главными проблемами дворового хоккея в городе Нижневартовске по-прежнему являются:

- дороговизна вида спорта;
- отсутствие необходимого обученного персонала, способного проводить занятия и состязания;
- отсутствие на катках необходимой экипировки для безопасных занятий и игр;
- неорганизованность процесса занятий и игр в дворовый хоккей;
- плохие условия для занятий.

Обратив внимание на вышеперечисленные проблемы и повсеместно решив их, можно вывести дворовый хоккей в городе Нижневартовске на новый уровень. В каком-то смысле это может обозначать возрождение утерянных советских традиций дворовых игр в хоккей.

Библиографический список:

1. Администрация города Нижневартовска. [Электронный ресурс]. <https://www.n-vartovsk.ru>. (Дата обращения: 29.03.2025)
2. Федерация Хоккея Тульской Области. [Электронный ресурс]. <https://fh71.ru/news/interview/intervyu-nikolaya-ivashkova-o-razvitii-detskogo-dv/> [Электронный ресурс]. (Дата обращения: 29.03.2025)
3. Тренировка юных хоккеистов / Под ред. А.В. Мясичева. – М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2013. – 199 с., ил.
4. Николаев, С. В. Развитие детской дворовой хоккейной лиги в Челябинске / С. В. Николаев, И. Н. Ишимова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII международной научно-практической конференции, 28 февраля 2019 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург: РГППУ, 2019. - С. 434-438.
5. Пудло, П. М. Существующие трудности и проблемы в подготовке юных хоккеистов / П. М. Пудло. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 16 (411). — С. 494-498. — URL: <https://moluch.ru/archive/411/90485/> (дата обращения: 29.03.2025)
6. Самоловов Н.А., Дятлов В.С., Рыбаков Г.Г. Техничко-тактическая подготовка юношей 12-13, занимающихся футболом на внеурочных занятиях. В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В ГРУППАХ «РОДИТЕЛИ С ДЕТЬМИ»

Шалаева И.Ю., к.б.н. shalaeva.i@list.ru

Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград

В статье представлены результаты работы по обучению плаванию детей младшей возрастной группы при активном участии родителей. Присутствие родителей на занятиях в качестве помощника тренера позволяет им почувствовать большую ответственность за своих детей, а также реально оценить уровень их физической подготовленности.

Были выявлены особенности организации и проведения занятий в группе «Родители с детьми». Предложены упражнения для освоения с водой и обучения элементам плавания на груди и спине с поддерживающими средствами и самостоятельно. Наглядно показано, какие поддержки могут использовать родители для помощи и страховки своих детей. Данный формат занятий является переходной формой между контактными индивидуальными занятиями в воде и групповыми занятиями с тренером.

Ключевые слова: обучение плаванию, группа «Родители с детьми», дети 3-5 лет.

FEATURES OF SWIMMING LESSONS IN GROUPS "PARENTS WITH CHILDREN"

Shalaeva I.Yu., PhD, shalaeva.i@list.ru

Volgograd State Academy of Physical Education
Russia, Volgograd

The article presents the results of work on teaching swimming to children of the younger age group with the active participation of parents. The presence of parents in classes as an assistant coach allows them to feel more responsible for their children, as well as to really assess their level of physical fitness. The peculiarities of the organization and conduct of classes in the "Parents with children" group were revealed. Exercises for mastering with water and learning the elements of swimming on the chest and back with supportive means and independently are proposed. It clearly shows what kind of support parents can use to help and insure their children. This class format is a transitional form between individual contact classes in the water and group classes with a coach.

Keywords: swimming lessons, Parents with Children group, children 3-5 years old.

Актуальность исследования. В настоящее время наблюдается снижение уровня двигательной активности детей, что непосредственно сказывается на их здоровье и физическом развитии. Особенно высокая заболеваемость детей наблюдается в возрасте 3-5 лет, так как в это время увеличивается количество социальных контактов. Общеизвестно, что одним из самых эффективных средств, повышающих физическое развитие и подготовленность детей, является плавание. Кроме того, занятия плаванием имеют ярко выраженный закалывающий эффект [1,3,4].

В связи с этим необходимо широко включать занятия в воде для детей данной возрастной группы. Однако, во многих организациях, осуществляющих обучение плаванию, набор в учебные группы осуществляется с 5 лет, а в спортивных школах – с 7 лет [2,5]. Тренеры не очень охотно берут в группы детей 3-5 лет, предпочитая индивидуальные занятия. Причем спрос на занятия плаванием детей до 5 лет постоянно растет.

Таким образом, весьма перспективным является форма организации занятий в воде с активным включением родителей в учебный процесс своих детей. Это способствует привлечению большего количества детей к занятиям и вовлечению родителей в совместную с детьми деятельность

Цель исследования – выявить особенности организации и проведения занятий по плаванию в группе «Родители с детьми».

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

Результаты исследований их обсуждение. Организация занятий в группах «Родители с детьми» имеет следующие особенности:

- Занятия должны проводиться в закрытом бассейне, так как многие упражнения выполняются на бортике.
- Ребенок находится в воде, сопровождающий взрослый – на бортике.
- На первом этапе обучения обязательно использование поддерживающих средств.
- По мере овладения навыками плавания детьми, занятие строится по типу группового под руководством тренера. Родители включаются в работу фрагментарно по мере необходимости.

Основные навыки, которым обучают детей на занятиях плаванием в период от 3 до 5 лет: не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться, лежать на воде, скользить на груди и спине, осваивать выдох в воду, нырять, плавать с поддерживающими средствами и самостоятельно.

Специальные упражнения в воде, которые применяются на занятиях можно разделить на 2 группы:

1 группа – Упражнения с поддерживающими средствами:

- 1) Имитационные упражнения по освоению с водой с помощью родителя или самостоятельно.



Рис.1. Упражнение по освоению с водой «Умывание».

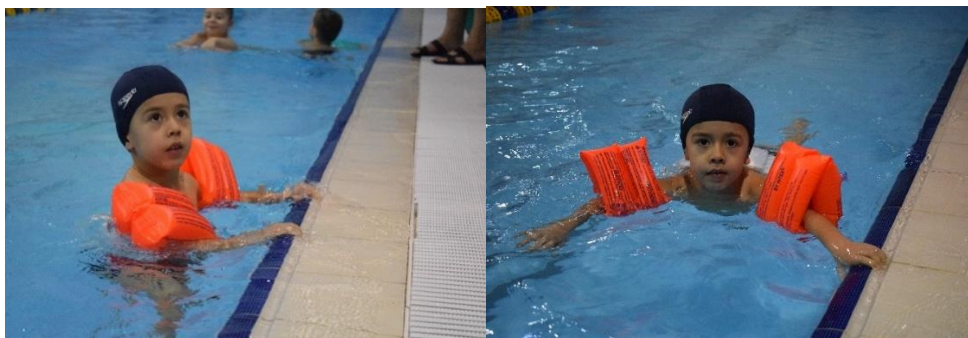


Рис.2. Перебирание рук по бортику вдоль бассейна.



Рис.3. «Звездочка» с помощью взрослого.

- 2) Упражнения по освоению элементов плавания различными способами
Упражнения, направленные на обучение работе ног



Рис.4. Работа ног, сидя на бортике.



Рис.5. Плавание на спине с помощью ног с доской.

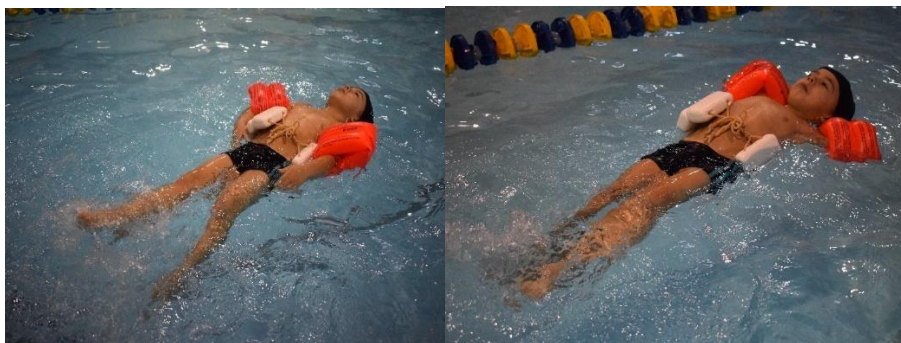


Рис.6. Плавание на спине с помощью ног.



Рис.7. Плавание на груди с помощью ног с доской.

Упражнения, направленные на обучение работе рук



Рис.8. Работа рук на спине, лежа на бортике.



Рис.9. Работа рук на спине с поддержкой взрослого.



Рис.10. Прыжки с помощью родителей с низкого бортика.

2 группа – Упражнения без поддерживающих средств:

1) Ныряние.



Рис.11. Ныряние в обруч.

- 2) Имитационные упражнения для освоения техники плавания.
- 3) Самостоятельное плавание по элементам.
- 4) Плавание (попытки) в полной координации.
- 5) Игры и развлечения на воде.



Рис.12. Сбор маленьких шариков.



Рис.13. Прыжки в обруч

Заключение.

1. Занятия в группе «Родители с детьми» является переходной формой между контактными индивидуальными занятиями (группы «Мама и малыш») и групповыми занятиями с тренером.

2. Присутствие родителей на занятиях в качестве помощника тренера позволяет им почувствовать большую ответственность за своих детей, а также реально оценить уровень их физической подготовленности.

Библиографический список:

1. Бугаец, Я. Е. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья детей дошкольного возраста / Я. Е. Бугаец, Е. А. Сальникова, Ю. В. Плужник // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 15 ноября 2023 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 234-237.

2. Киселева О.П. Методика начального обучения плаванию в условиях мелкого и глубокого бассейнов: учебно-методическое пособие / О.П. Киселева, И.Ю. Шалаева, Н.Е. Вельд. – Волгоград: ГОУ ВПО «ВГАФК», 2004. – 22 с.

3. Сазонова И.М. Особенности использования закаливающих процедур в процессе обучения плаванию детей дошкольного возраста/ И.М. Сазонова, М.В. Мезенцев, И.Ю. Шалаева//Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. - № 1(15). - С.75-80.

4. Сальникова, Е. А. Влияние оздоровительного плавания на двигательные способности детей периода раннего детства / Е. А. Сальникова, Я. Е. Бугаец // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2022. – № 3. – С. 18-22.

5. Шалаева И.Ю. Организационно-методические основы занятий по плаванию с различным контингентом занимающихся: учебно-методическое пособие / И.Ю. Шалаева. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2022. – 201 с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ КЛУБНУЮ ФОРМУ ЕЕ ОРГАНИЗАЦИИ

*Шукаева А.В., к.п.н., доцент, viktorova-ala@mail.ru
Каткова Т.В., к.п.н., доцент sgafkst-dekan@yandex.ru,
Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия*

В статье рассматривается научная проблема отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни. Представлены результаты социологического опроса, до и после реализации клубной формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Описана клубная форма деятельности по формированию здорового образа жизни в Смоленском государственном университете спорта, клуб «ЗОЖ», где основу функционирования данного клуба составляет программа «Здоровье». Результаты обобщены, сделаны выводы.

Ключевые слова: высшее физкультурное образование, здоровый образ жизни, клубная форма организации воспитательной деятельности, студент

ATTITUDE OF STUDENTS TO A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH THE CLUB FORM OF ITS ORGANIZATION

*Shukaeva A.V., PhD, Associate Professor, viktorova-ala@mail.ru
Katkova T.V., PhD, Associate Professor sgafkst-dekan@yandex.ru,
Smolensk State University of Sports,
Smolensk, Russia*

The article examines the scientific problem of student youth's attitude to a healthy lifestyle. The results of a sociological survey are presented, before and after the implementation of the club form of organization of physical education and recreation activities. The article describes a club form of activity for the formation of a healthy lifestyle at the Smolensk State University of Sports, the «Healthy Lifestyle» club, where the basis for the functioning of this club is the «Health» program. The results are summarized and conclusions are drawn

Keywords: higher physical education, healthy lifestyle, club form of organization of educational activities, student

Анализ современной научно-педагогической литературы свидетельствует о большом интересе к проблеме здоровья студентов и их образе жизни. Проведено значительное количество исследований, которые посвящены в основном, изучению состояния здоровья студентов. Однако практически нет социально-педагогических, перспективных исследований, направленных на создание новых методик в высших учебных заведениях различного уровня по формированию и сохранению здоровья студентов через формы организации их деятельности (в том числе клубные). Не описаны социально-образовательные программы, направленные на сохранение здоровья студентов, на формирование здорового образа их жизни, не учтена их эффективность и перспектива.

С целью определения отношения студентов к вопросам здорового образа жизни (ЗОЖ) и выбора оптимальной формы физкультурно-оздоровительной воспитательной работы, нами был проведен социологический опрос. В опросе принимали участие студенты 3-4 курсов различных направлений подготовки, в количестве 86 человек Смоленского государственного университета спорта (СГУС). Большинство опрошенных, их количество составляет 56%, отвечают, что здоровый образ жизни — это образ жизни, направленный на сохранение здоровья. ЗОЖ — это соблюдение режима дня и правильного питания, так считают 8% респондентов. Всего 12% считают, что ЗОЖ — это занятия спортом и закаливание. Предполагают, что здоровый образ жизни — это отсутствие вредных привычек — 20% и 4% не знают, что такое здоровый образ жизни.

Ведут здоровый образ жизни 52% респондентов, а 48% его не ведут. Также необходимо отметить, что подавляющее число респондентов, их количество составляет 92%, хотят вести более здоровый образ жизни, 8% считает, что им не обязательно вести ЗОЖ. При этом считают себя здоровыми чуть больше трети опрошенных респондентов (36%), 24% ответили, что скорее всего, здоровы, 8% респондентов полагают, что они не здоровы и 32% ответили «скорее нет». Бережно относятся к своему здоровью 52% молодых людей, а 12% относятся к нему небрежно. Варианты ответов «скорее да» и «скорее нет» выбрали 20% и 16% соответственно.

Также было выявлено, что 48% студентов не имеют вредных привычек, у 52% есть одна или более вредных привычек, 44% этой вредной привычкой является курение и 8% — алкоголь.

Большинство (67%) не соблюдают режим дня и только 33% соблюдают его. Стараются всегда заботиться о своем здоровье 74% респондентов, не думают о здоровье, пока не заболеют 26% и никто не считает, что здоровье заложено от природы и от них мало что зависит. Занимаются физкультурно – оздоровительной деятельностью 64%.

Для повышения мотивации студентов к вопросам здорового образа жизни нами была предложена клубная форма воспитательной работы. Клубные объединения чрезвычайно разнообразны: собственно, клубы, студии, общества, кружки, секции. В каждой из этих форм есть свои особенности, но все они работают на условиях добровольного объединения участников, целью которых является общение, организация и проведение мероприятий по выбранному направлению - научным, общественным, политическим, художественным, спортивным и т.п., а также для совместного отдыха и развлечений.

С вышеописанной целью на базе СГУС был создан клуб «ЗОЖ», направленный на пропаганду здорового образа жизни. Мероприятия, организовывались в свободное от учебных занятий время, в выходные дни, относились к широкому привлечению студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, укрепления здоровья, физической подготовленности студентов. В конце года проводился вузовский молодежный инновационный конкурс «Самый спортивный и талантливый».

Нами был проведен социологический опрос студентов 3-4 курсов СГУС, посещающих клуб «ЗОЖ» и, занимающихся по соответствующей программе «Здоровье» в течении учебного года.

Получили следующие результаты. Стали вести здоровый образ жизни 60% опрошенных, до участия в программе их было 52%. Так и не стали вести ЗОЖ чуть меньше половины опрошенных (40%).

Из всех опрошенных у 64% нет вредных привычек, до программы «Здоровье» их было 48%, у 36% остались вредные привычки. Вредная привычка – курение, осталась у 32%, что на 12% меньше, чем было до занятий по программе. От такой вредной привычки как алкоголь отказались респонденты, которые выбирали это вариант ответа до участия в программе «Здоровье».

Хотели бы продолжить заниматься по данной программе 92% респондентов и всего 8% не хотят. Желают связать свою жизнь в дальнейшем с тем, чем занимались в клубе «ЗОЖ» (спортивные танцы, фото, видеоролики) 76%, а 24% не хотят.

Таким образом, можно сделать вывод, если сравнивать результаты до и после клубной деятельности с программой «Здоровье», то проведение подобных мероприятий положительно влияют на молодых людей, большинство отказываются от вредных привычек, чаще занимаются физкультурно – оздоровительной деятельностью, ведут активный образ жизни. Многим нравится участвовать в конкурсах, каких-либо соревнованиях. Мотивацией студентов к данному виду деятельности является признание друзей, сокурсников, преподавателей вуза, получение награды, поощрения, которое можно будет приложить в портфолио, творческое общение с сокурсниками, приобретение новых навыков и умений. Необходимо донести до молодых людей, что здоровый образ жизни и занятия физкультурно - оздоровительной деятельностью – это популярно и полезно как для здоровья, так и для процесса их социализации.

Библиографический список:

1. Бобрицкая В.И. Формирование здорового образа жизни у будущих учителей: монография / В. И. Бобрицкая. - М.: ООО Полиграфический центр «Скайтек», 2006. - 432 с.

2. Лубышева Л.И. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового стиля жизни детей младшего школьного возраста/ Л.И. Лубышева, А.В. Шукаева// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - №3. - С.4-6.

3. Макскатова А. К. Обучение искусству и культуре здоровой жизни в программе переподготовки специалистов/ А.К. Макскатова // Здоровьесберегающее образование. - 2008.- №1. - С. 27-28

ВОЗМОЖНОСТИ ИНТЕГРАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ТЕХНОЛОГИЙ КИНЕЗИОТЕРАПИИ

*Югова Н.В., старший воспитатель, st.v356@yandex.ru,
Неретина Н.А., воспитатель,
Бирюкова М.В., воспитатель
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 356 Центрального района Волгограда»,
Волгоград, Россия*

В статье рассматривается возможность интеграции двигательной деятельности и технологий кинезиотерапии в системе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в образовательном учреждении. Авторы статьи рассматривают интеграционные возможности двигательной деятельности и различных техник образовательной кинезиологии. В таблице приведены техники и используемые виды упражнений, которые были интегрированы в двигательную образовательную деятельность дошкольной организации. Авторы статьи отмечают эффект воздействия данных упражнений на общее развитие детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, физическое воспитание, двигательная деятельность.

POSSIBILITIES OF INTEGRATION OF MOTOR ACTIVITY AND KINESIOTHERAPY TECHNOLOGIES

*Yugova N.V., senior teacher, st.v356@yandex.ru ,
Neretina N.A., teacher,
Biryukova M.V. teacher,
municipal preschool educational institution "Kindergarten
No. 356 of the Central District of Volgograd",
Volgograd, Russia*

The article considers the possibility of integrating motor activity and kinesiotherapy technologies in the system of physical education of older preschool children in an educational institution. The authors of the article consider the integration possibilities of motor activity and various techniques of educational kinesiology. The table shows the techniques and types of exercises used, which were integrated into the motor educational activities of the preschool organization. The authors of the article note the effect of these exercises on the overall development of preschool children.

Keywords: preschool children, physical education, motor activity.

Дошкольный возраст является благоприятным периодом всестороннего развития ребенка. Именно в этот период наблюдается интенсивный скачок физического развития, формирования двигательной базы, общего психического статуса ребенка. В связи с

этим, в воспитательном процессе детей дошкольного возраста должны использоваться технологии комплексного, интегрированного воздействия, обеспечивающие их всестороннее развитие. Необходимость такой работы актуализируется стремительным увеличением числа детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, специфику формирования психофизической сферы [3,4]. В данных условиях физическая культура не должна стоять в стороне. Ее функциональность в плане удовлетворения потребности детей в двигательной активности, легкости и доступности обучающего материала, высоких интеграционных возможностей позволяет рассматривать двигательную деятельность как один из ведущих каналов развития ребенка.

На базе МОУ «Детский сад № 356 Центрального района Волгограда», в рамках региональной инновационной площадки, ведется экспериментальная работа по обоснованию процесса физического воспитания старших дошкольников на основе кинезиологического подхода [1,2].

Одно из направлений работы составила разработка алгоритма интеграции двигательной деятельности с технологиями кинезиотерапии. Его ведущей характеристикой должно являться наличие возможности развития, через выполнение движений, психической сферы ребенка. Видится, что сделать это возможно через интеграцию двигательной деятельности с такими техниками и методиками как:

- гимнастика мозга П. Деннисона;
- мозжечковая гимнастика;
- сенсомоторная тренировка;
- логоритмика.

В представленной ниже таблице просматриваются интеграционные возможности двигательной деятельности и выше представленных техник.

Таблица 1

Возможности интеграции двигательной деятельности и технологий кинезиотерапии

Технология кинезиотерапии	Суть технологии	Варианты выполняемых двигательных заданий	Эффект воздействия
гимнастика мозга П. Деннисона	активизация межполушарного взаимодействия за счет специальных движений	– выполнение движений перекрестного плана (удары кистью по противоположному плечу, колену, выставление скрестно ноги вперед и назад, касание кистью противоположной стопы в наклоне и пр.); – выполнение перекрестных движений в условиях согласования локомоций (выставление перекрестно ноги на пятку с мелкомоторными движениями кистями).	развитие внимания, мышления согласованности движений,
мозжечковая гимнастика	выполнение заданий в условиях вестибулярной неустойчивости	– выполнение заданий на статическое равновесие (удержание позы на одной ноге), в сочетании с мелкомоторной гимнастикой; – выполнение заданий на динамическое равновесие (ходьба	развитие концентрации внимания, согласования движений, способности

		по скамейке, бревну, канату); – сочетание движений статического и динамического равновесия с локомоциями кистями, работой предметом, броском и ловлей мяча и пр.	управлять своим телом, проприоцептивной чувствительности
логоритмика	выполнение ритмически организованных движений и перемещений	– ритмически организованная ходьба и бег; – чередование выполнения движений в быстром и медленном темпе; – выполнение ритмически организованных хлопков; – ритмически организованные движения с предметами (прыжки через скакалку, отбивание мяча); – ритмически организованные дыхательные упражнения; – ритмическая гимнастика.	формирование ритмичности движений, дыхания, деятельности и
психогимнастика	выполнение двигательных заданий в условиях активизации внимания, мышления, памяти	– выполнение перемещений с остановкой по сигналу; – выполнение координационных полос препятствий с часто меняющимися вариантами движений; – выполнение игр на запоминание двигательного материала.	Развитие памяти, внимания, мышления

В представленных табличных данных видно, что двигательная деятельность достаточно легко интегрируется с техниками кинезиотерапии.

Так двигательные задания гимнастики мозга обуславливают применение большого количества перекрестных движений – всевозможных вариантов касания рукой противоположного плеча, колена, стопы и пр. Весьма эффективным будет это выполнение в условиях согласования локомоции с мелкомоторными упражнениями.

Мозжечковая гимнастика обусловит активное применение различных упражнений статического и динамического плана. Дополнительную психофизическую нагрузку здесь создаст выполнение вестибулярных упражнений в сочетании с работой предметами, произношением звуков, мелкомоторной гимнастикой.

Методические условия психогимнастики с легкостью сочетаются с двигательными заданиями. Здесь будут использоваться различные варианты выполнения перемещений с остановкой по сигналу, двигательные игры на запоминание, сложно координационные полосы препятствий.

Библиографический список:

1. Зотова И.А. Большакова Р.Р., Рахматуллина Г. И. Кинезиология, как оздоровительная форма, применяемая в умственном и физическом воспитании дошкольников // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования: Сборник статей по материалам XXIX международной

научно-практической конференции, Москва, 29 ноября 2019 года. Том 11 (29). – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Интернаука", 2019. – С. 64-67. – EDN QCUSKA.

2. Кононова, В. Н. Образовательная кинезиология как средство стимуляции физической активности детей дошкольного возраста с гиподинамическим синдромом // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 22 октября 2022 года / Редколлегия: С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 177-178. – EDN PINPAU.

3. Максимова, С. Ю. Технология адаптивного физического воспитания, направленная на коррекцию психофизической сферы детей с задержкой психического развития / С. Ю. Максимова. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2018. – 165 с. – EDN XXXGVV.

4. Максимова, С. Ю. Методические приемы формирования способности подражать движениям у детей с расстройством аутистического спектра / С. Ю. Максимова // Адаптивная физическая культура. – 2024. – Т. 98, № 2. – С. 6-7. – EDN HAXUFV.

ФИДЖИТАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ В ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ВУЗАХ ПЕРСПЕКТИВЫ И ВЫЗОВЫ

Юсупов¹ Ш.Р., к.п.н., доцент, shamil_79@rambler.ru,

Юсупов¹ Р.А., д.б.н., профессор, rinatbox@rambler.ru,

Морозов¹ О.Г., д.т.н., профессор, ogmorozov@kai.ru,

Васюк² В.Е., к.п.н., доцент, avioragro@mail.ru

*¹Казанский национальный исследовательский технический
университет им. А. Н. Туполева,*

Казань, Россия

*²Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Белоруссия*

В данной публикации рассматриваются существующие вызовы и пути их преодоления в контексте актуальной проблематики внедрения фиджитал-технологий в образовательном процессе. В настоящее время фиджитал-технологии активно проникают во все сферы жизнедеятельности людей. Возможности фиджитализации по достоинству оценены и широко применяются в научной деятельности, в практической медицине, военном деле. Однако, наиболее широкие перспективы внедрения данных технологий открываются в области образования. Использование современных технологий в образовательном процессе – это не только требование времени и вопрос конкурентоспособности образовательного учреждения, но и актуальный способ мотивации обучающихся, которые легко осваивают гаджеты, имеют навыки работы с искусственным интеллектом. В этом смысле фиджитализация физической культуры и спорт» в ВУЗах, рассматривается как перспективное направление модернизации образовательного процесса.

Ключевые слова: двигательная активность, образовательный процесс, фиджитализация, физическая культура.

PHYGITALIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN DOMESTIC UNIVERSITIES PROSPECTS AND CHALLENGES

Yusupov¹ Sh.R., PhD, associate professor, shamil_79@rambler.ru
Morozov¹ O.G., Doctor of science, professor, ogmorozov@kai.ru,
Yusupov¹ R.A., Doctor of science, professor, rinatbox@rambler.ru,
Vasyuk² V.E., PhD, associate professor, avioragro@mail.ru

*¹Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia,*

²Belarusian State University of Physical Education, Minsk, Belarus

This publication examines the existing challenges and ways to overcome them in the context of current issues of implementing phygital technologies in the educational process. Phygital technologies are currently penetrating all spheres of human life. The possibilities of phygitalization are appreciated and widely used in scientific activities, practical medicine, military affairs. However, the broadest prospects for the application of these technologies are opening up in the field of education. The use of modern technologies in the educational process is not only a requirement of the times and a question of the competitiveness of an educational institution, but also a relevant way to motivate students who easily master gadgets and have skills in working with AI. In this sense, the phygitalization of physical education and sports in universities is considered a promising direction of the educational process.

Key words: physical activity, educational process, phygitalization, physical education.

1. Введение

Сегодня уже довольно сложно представить процесс обучения техническим, медицинским специальностям, точным наукам без применения современных «сквозных» технологий, в числе которых: AR и VR визуализации, симуляторы, технологии визуализации данных, различные способы геймификации в качестве инструментов обучения, игровые механики как способы освоения новых знаний и навыков. Все более широкое применение фиджитал-технологий наблюдается и в области спорта. В последние годы в нашей стране активное развитие получил фиджитал спорт, который наиболее интенсивно прогрессирует в студенческом спортивном сообществе.

Фиджитал-технологии придают импульс развития практически любой сфере. В области физической культуры и спорта они могут применяться не только для проведения инновационных соревнований на стыке виртуального и реального миров, но и в повседневном образовательном процессе.

С 2023 года Министерство науки и высшего образования, совместно с автономной некоммерческой организацией «Агентство развития компьютерного и иных видов спорта» реализует проект «Фиджитал-образование». В рамках проекта создан координационно-методический центр фиджитал-образования, проведены физкультурно-спортивные, просветительские и деловые мероприятия, запущены образовательные программы в сфере фиджитал спорта и фиджитал-образования, разработаны методические инструкции по вопросам развития фиджитал спорта и фиджитал-образования, проведено несколько открытых фиджитал-уроков.

Однако, несмотря на существенное внимание к развитию фиджитал спорта и фиджитал образования со стороны государства и значительный объем проделанной работы, основной акцент в данной связи делается непосредственно на развитии

фиджитал спорта, а вопросам фиджитализации двигательной активности населения на текущий момент уделяется значительно меньшее внимания.

2. Целью данного исследования является определение основных проблем в рамках внедрения практики фиджитализации физической культуры и спорта в образовательном процессе.

В настоящий момент, одной из важнейших стратегических задач развития Российской Федерации, определённых Указом Президента Российской Федерации на период до 2024 г., является увеличение количества людей, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение до 55 процентов доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. По оценкам экспертов ВОЗ, недостаточный уровень физической активности, сидячий образ жизни являются ведущими факторами риска для здоровья, с которыми ассоциируется около 10% от общего числа случаев смерти в европейском регионе [1, 817].

При этом именно массовая двигательная активность, в том числе среди студенческой молодежи может стать не только базисом развития фиджитал-спорта, формирования спортивного резерва для занятий цифровыми и смешанными видами спорта на профессиональном уровне, но и эффективным методом повышения общего уровня физической активности, новым направлением формирования физической культуры личности [2, 117].

По данным Росстата (2023), до 70% студентов ведут малоподвижный образ жизни, что повышает риски сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и депрессии, при этом традиционные формы физической активности не отвечают запросам «цифрового поколения». Диджитал- и фиджитал форматы, в том числе геймификация, виртуальная и дополненная реальность, цифровые челленджи, специализированные приложения могут существенно повысить вовлеченность в физическую активность молодого поколения. По данным исследований после внедрения цифровых технологий уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой возрастает с 25% до 75%, а двигательная активность растет с 1-1,5 часов до 5,5-6 часов в неделю.

Однако полноценное внедрение фиджитализации двигательной активности студентов требует разработки соответствующего научно-теоретического и программно-методического обеспечения, а также организационно-технологического сопровождения данного процесса в образовательном пространстве вуза, с учетом его специфики, в соответствии с нуждами и потребностями студентов, технологическими возможностями организаций, кадровым потенциалом.

Фиджитал-технологии только в образовательной среде приведут к настоящему кадровому взрыву, потому как для цифровизации и организации всего этого масштабного процесса потребуется огромное количество квалифицированных специалистов. И при этом вырастет мотивация и вовлеченность обучающихся, а также наглядность и эффективность обучения.

Кроме того, в настоящее время цифровизация, в том числе фиджитализация осуществляется на зарубежной программной и элементной базе, при этом государство ориентируется сегодня, на разработку отечественных импортозамещающих и импортоопережающих цифровых технологий фиджитализации, что в перспективе позволит обеспечить технологический суверенитет, повысить экономическую эффективность и устойчивость как социально-экономического положения России в целом, так сферы образования в частности.

Таким образом, к настоящему моменту сложилось противоречие между высоким потенциалом фиджитализации двигательной активности студентов и недостаточным теоретическим, методологическим, программно-методическим, техническим и

технологическим обеспечением данного инновационного направления трансформации системы высшего образования, физического воспитания и спорта.

В рамках данного исследования методами и методиками исследования выступают методы анализа, обобщения, систематизации, а также методы проектирования и моделирования.

Результаты исследования.

В рамках широкого внедрения фиджитал-технологий в образовательном процессе, в частности на примере дисциплины «Физическая культура и спорт» в отечественных ВУЗах, приоритетными представляются следующие направления:

1) разработка научно-методологической основы фиджитализации двигательной активности студентов вузов, в том числе базовые принципы, методы, формы, виды реализации фиджитализации;

2) конкретизация организационно-технологических аспектов формирования фиджитал-инфраструктуры вуза, внедрение смарт- и цифровых технологий (сенсорные технологии, технологии виртуальной и дополненной реальности интерактивные тренажеры) на базе спортивных сооружений;

3) формирование организационно-методических основ фиджитализации вузов, разработка смешанных (гибридных) форматов двигательной активности, сочетающих цифровую активность (киберспорт, онлайн-игры, симуляторы и др.), занятия в условиях виртуальной и дополненной реальности, а также традиционные формы физической активности, интеграция в деятельность вузов различных видов фиджитал-спорта;

4) вопросы внедрения методик, алгоритмов, цифровых инструментов, платформ, обеспечивающих автоматизированный мониторинг физической активности студентов, генерацию персонализированных тренировочных программ, контроль, мотивацию (геймификацию) к повышению двигательной активности студентов;

5) разработка, апробация и внедрение отечественных импортозамещающих и импортоопережающих цифровых технологий фиджитализации, в том числе звуковых, световых, контактных, тензорезисторных сенсоров и систем с расширенным функционалом;

6) междисциплинарная интеграция, построение эффективной системы взаимодействия между администрацией вуза (нормативное и ресурсное обеспечение), кафедрами, осуществляющими процесс физического воспитания (программно-методическое обеспечение), отделами информационных технологий (техническая поддержка, анализ данных), спортивными клубами (фиджитал-спорт).

Выводы.

Таким образом, научно-методическая, экономическая и практическая реализация указанных выше направлений, позволит в обозримой перспективе, решить не только актуальные проблемы повышения физической активности, мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, но является инструментом выполнения государственных задач в области цифровизации [3,П.1.3], демографии, технологического суверенитета и международного престижа страны.

Библиографический список:

1. Н.И. Прохоров, Е.А. Шашина, В.В. Макарова, А.А. Матвеев. Изучение показателей двигательной активности студентов медицинского университета // Гигиена и санитария. – 2020. – Т.99., №8., - С.816-821.

2. Ш.Р. Юсупов, Т.Ю. Покровская, Д.Е. Крупенникова. Использование информационных технологий в образовательном процессе в области физической

культуры и спорт // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10, № 3. – С. 116-123.

3. «Стратегические направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения». Распоряжение Правительства РФ от 18 октября 2023 г. № 2894-р от 1 ноября 2023 года.

Научное издание

**Материалы
VII международной научно-практической конференции**

**«АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
(16-17 апреля 2025 г.)**

Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования: сборник материалов VII Международной научно-практической конференции (16-17 апреля 2025 года). - Часть 1 / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Завгородней М.А., Борисенко Е.Г., Бахновой Т.В. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2025 – 429с.

ISBN 978-5-6053210-8-8

