МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

II
Республиканской студенческой научно-практической конференции

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ»

14 ноября 2025 г.

г. Донецк

УДК 796.03-029:9 (477.6)

Физическая культура и спорт: опыт и перспективы: материалы II республиканской научно-практической конференции (г. Донецк, 14 ноября, 2025 г.) / Под редакцией Л.А. Деминской; ИФКС. – Донецк, 2025. - 308 с.

В сборник материалов конференции вошли статьи, подготовленные учащимися и студентами. Авторами рассмотрены основные исторические этапы возникновения, становления и развития видов физкультурно-спортивной деятельности на Донбассе. Изучены актуальные проблемы формирования основ здорового образа жизни средствами физической культуры. Проанализированы перспективы развития студенческого и юношеского спорта в Донецком регионе.

Издается по решению Учёного Совета института физической культуры и спорта.
Протокол № 3 от 20 ноября 2025 года.

Главный редактор:
Деминская Л.А. – доктор педагогических наук, доцент; заместитель директора института физической культуры и спорта; ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Редакционная коллегия:
Батищева М.Р. - кандидат педагогических наук, доцент;
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры института физической культуры и спорта; ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Зенченков И.П. – кандидат педагогических наук, доцент;
и.о. заведующего кафедрой адаптивной физической культуры института физической культуры и спорта; ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Дубревский Ю.М. – кандидат педагогических наук, доцент;
заведующий кафедрой циклических видов спорта института физической культуры и спорта; ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Москалец Т.В. – кандидат биологических наук, доцент;
заведующий кафедрой спортивных игр института физической культуры и спорта;
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Сидорова В.В. – кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент;
заведующий кафедрой гимнастики и спортивных единоборств института физической культуры и спорта; ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

Ответственность за содержание материалов, аутентичность цитат, правильность фактов и ссылок несут авторы.

УДК 796.03-029:9 (477.6)

© Коллектив авторов, 2025
© ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

СОДЕРЖАНИЕ

ИСТОРИЯ

ВОЗНИКНОВЕНИЯ, СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДОНБАССЕ

Василенко Б.А., Мордвинова Н.С.
ЯРКИЕ ЛИДЕРЫ СПОРТА В ДОНЕЦКОМ РЕГИОНЕ..... **14**

Вислобокова Е.А., Пасичник В.Д., Дашина Е.Г.
ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДОНБАССЕ..... **16**

Гулько А.Р., Мордвинова Н.С.
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО ФУТБОЛА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ **18**

Ермоленко Е.С., Шестаков О.Н.
СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ В ДОНЕЦКОМ КРАЕ.... **21**

Инютина О.Д., Земченок А.Э.
ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ: АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ..... **23**

Кирьян К.А., Рыбалкина Р.С.
СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В ДОНБАССЕ: ИСТОРИКО-КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ..... **25**

Козик Б.С., Мордвинова Н.С.
ИСТОРИЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ЭВОЛЮЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ ДОНБАССА В СОВЕТСКИЙ ПЕРИОД (1919-1991 гг.)..... **27**

Кущ В.С., Жир В.В.
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА ДОНБАССЕ: ОТ РАБОЧИХ ЗАЛОВ ДО МИРОВЫХ ПЬЕДЕСТАЛОВ НА ПРИМЕРЕ ФЕНОМЕНА СЕРГЕЯ БУБКИ.... **29**

Латюк М.А., Шестаков О.Н.
ФУТБОЛЬНАЯ ИСТОРИЯ ДОНЕЦКОГО РЕГИОНА..... **32**

Мешков Р.Д., Францев Э.А.
ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ НАРОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ДОНБАССЕ КАК ОСНОВА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО НАСЛЕДИЯ РЕГИОНА... **34**

Погорела М.В., Осиченко Е.Д.
СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОНБАССЕ В XIX ВЕКЕ..... **35**

Ролдугина Д.А., Кащенко О.В.
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДОНБАССЕ..... **37**

Савон А.М., Мордвинова Н.С.
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА НА ДОНБАССЕ..... **39**

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Акопова М.А., Акопов В.Э.
ВЛИЯНИЕ ХАТХА-ЙОГИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА..... **42**

Бабинцев Б.С., Рыбалко С.В., Сидоров В.И., Алешин Е.В.
ПРОФИЛАКТИКА НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ: КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ..... **44**

Барабанщикова А. В. , Жуков А. А.
МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТАРТОВОГО РАЗГОНА У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ..... **46**

Белик П.В., Земченок А.Э.
ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... **49**

Бережной В.В., Хмель А.Ю., Капланец И.В.
АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ..... **51**

Бортник П.Е., Рубек И.В.
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ..... **53**

Варнавский Д.А., Муравьев А.В.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ..... **56**

Ващенко Э.В., Хижняк В.В.
РОЛЬ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В ПРОДВИЖЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ..... **58**

Верхомий Ю.Р., Материян С.Я., Беспалая С.А. Дашина Е.Г.
ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... **60**

Воропаева Т.И., Рыбалкина Р.С.
АМБИВАЛЕНТНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ: АНАЛИЗ ПОЗИТИВНЫХ И НЕГАТИВНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ..... **62**

Гаджи А.В., Безуглая Л.И.
ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ..... **64**

Гасюк Н.Ю., Гасюк Т.С., Шестаков О.Н.
ПРИНЦИП ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЕГО ВВЕДЕНИЯ..... **66**

Герасименко Е.В., Бабинцев Б.С., Сидоров В.И., Алешин Е.В.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ОБРАЗ ЖИЗНИ ОТДЕЛЬНОГО СТУДЕНТА, КАК ЧАСТЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... **68**

Головченко Н.Е., Кузина И.И.
СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ..... **70**

Горбань О.В., Люгайло С.С.
МОДЕЛЬ ПРОГРАММЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПРОДОЛЬНЫМ ПЛОСКОСТОПИЕМ..... **73**

Городничая Е.Ю., Спиридонова В.М., Капланец И.В.
СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... **75**

Диянич Н.В., Кривец И.Г.
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ..... **78**

Докукина О.А. Кривец И.Г.
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ..... **80**

Дубовик К.А., Галка Н.О.
ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... **83**

Едынак Я.Е., Поляк Ж.И.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО В МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ..... **85**

Ефремова Т.А., Тимофеева И.Б.
ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... **87**

Жагурин М.Я., Кищенко Д.А.
РОЛЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК У ПОДРОСТКОВ..... **90**

Жеванов В.В., Попов В.И.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА СОХРАНЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА..... **92**

Жернов Д.Г., Аносова Л.С.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ УЧАСТНИКОВ СВО ПРИ НАРУШЕНИИ СЛУХОВОГО АНАЛИЗАТОРА В РЕЗУЛЬТАТЕ КОНТУЗИИ..... **94**

Жиляев Б.В., Косорукова Н.В.
РОЛЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ..... **97**

Карамышев Р.А., Агишева Е.В.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... **100**

Квитка Д.А., Безуглая Л.И.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... **102**

Килименная Е.А., Аносова Л.С.
РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕВУШЕК-ПОДРОСТКОВ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ ПРИ НАРУШЕНИЯХ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА НА ФОНЕ ДИСПЛАЗИИ ТКАНИ..... **104**

Котова В.В., Шаповалова О.В.
ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ЭПОХУ IT - ТЕХНОЛОГИЙ: АНАЛИЗ АНКЕТИРОВАНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ..... **107**

Крапивкин Н.С., Капацына Т.В.
ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... **109**

Куприна Н.В., Аносова Л.С.
СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЕНИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА..... **112**

Курбатов А. Е., Баринова Ю.Ю.
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ХИМИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ» К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... **115**

Лаврушко С.А., Капланец И.В.
РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОССТАНОВЛЕНИИ НАРУШЕННОЙ ФУНКЦИИ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА..... **118**

Лопанов Г.В., Синенко Д.С.
ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННОГО МЕЧЕВОГО БОЯ..... **120**

Мась В.А., Аленгоз Д.А.
ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... **122**

Мешков А.Д., Меркулова З.Я.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ В БЮДЖЕТНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ..... **124**

Мовсесян К.Г., Земченок А.Э.
ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... **126**

Палевода О.В., Аносова Л.С.
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПЛАВАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... **128**

Пивенский В.А., Безуглая Л.И.
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ..... **131**

Пивненко А.А., Меркулова З.Я.
ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МОРСКОМ ЛИЦЕЕ..... **133**

Полехин С.Н., Мордвинова Н.С.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ: ВЗАИМОСВЯЗЬ И ВЛИЯНИЕ ИХ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ..... **135**

Пономаренко М.Д., Ульянкина О.В.
ВОЛЕЙБОЛ – КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ..... **137**

Прохоров Р.А., Глухов Д.Р., Капланец И.В.
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ..... **140**

Пушкарская С.Р., Шестаков О.Н.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ: КАК ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ СПОСОБСТВУЮТ УЛУЧШЕНИЮ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ..... **142**

Романий П.В., Земченок А.Э.
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... **145**

Селищева Е.А., Шестаков О.Н.
ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УРОВЕНЬ СТРЕССА И ТРЕВОЖНОСТИ У НАСЕЛЕНИЯ..... **147**

Серегина В.С., Ульянкина О.В.
ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА..... **149**

Серенкова Э.А., Люгайло С.С.
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ..... **151**

Сиволоб С.М., Земченок А.Э.
ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... **154**

Сидоренко И.Э., Аносова Л.С.
КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ ЕДИНОБОРЦЕВ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА..... **156**

Слюсаренко Б.С., Земченок А.Э.
ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... **158**

Сокол И.А., Аносова Л.С.
ПРИМЕНЕНИЕ ЭРГОТЕРАПИИ, КАК ОДИН ИЗ ЭЛЕМЕНТОВ РЕАБИЛИТАЦИИ УЧАСТНИКОВ СВО..... **161**

Соколов В.Д., Белкин А.Н.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗМ И ЛИЧНОСТЬ..... **164**

Сорокина А.М., Мордвинова Н.С.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ..... **166**

Спиридонова В.М., Капланец И.В.
АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ..... **168**

Ступка Л.Г., Капланец И.В.
АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ..... **171**

Таран П.А., Земченок А.Э.
ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... **173**

Тараненко Р.В., Володин А.В., Капланец И.В.
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СО СКОЛИОЗОМ..... **176**

Тимошенко А.С., Шестаков О.Н.
РОЛЬ РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ У МОЛОДЕЖИ..... **178**

Уздемир М.А., Шаповалова О.В.
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ..... **180**

Уманец Е.А., Аносова Л.С.
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ОТНЕСЕННЫХ К КАТЕГОРИИ «ДЕТИ ГРУППЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО РИСКА»..... **183**

Федосеев И.А., Люгайло С.С.
ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ВОЗМОЖНОСТИ ВКЛЮЧЕНИЯ РИТМОПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОГРАММУ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ С ДИАГНОСТИРОВАННЫМ СКОЛИОЗОМ..... **186**

Федюн А.Р., Косорукова Н.В.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ: АСПЕКТЫ ДОСТУПНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ..... **188**

Филоненко Д.Ю., Белкин А.Н.
СПОРТ КАК ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ..... **191**

Харьковская П.В., Харьковская Л.В.
ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ **193**

Хижняк С.В., Кайтер Е.В., Капланец И.В.
КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ..... **196**

Цымбал Д.В., Безуглая Л.И.
ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ «КООРДИНАЦИЯ» И «ЛОВКОСТЬ», ИХ СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОТЛИЧИЯ..... **198**

Чабанов М.А., Ямилова Е.А.
РОЛЬ БАДМИНТОНА В ПРОФИЛАКТИКЕ ГИПОДИНАМИИ У СТУДЕНТОВ..... **200**

Чендев А.А., Аносова Л.С.
СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ С ЧАСТО БОЛЕЮЩИМИ ДЕТЬМИ 7-8 ЛЕТ..... **202**

Чубса В.И., Чубса Е.А.
ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРОЦЕССЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ В СИСТЕМЕ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ..... **205**

Чулков А.П., Жеванова М.В.
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ВЗАИМОСВЯЗИ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ..... **208**

Шевченко Е.Г., Гридина Н.А.
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ..... **210**

Штах А.А., Вицько А.Н.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА..... **212**

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО И ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В ДОНЕЦКОМ РЕГИОНЕ

Агригорой В.С., Земченок А.Э.
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО И ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В ДОНЕЦКОМ РЕГИОНЕ..... **216**

Алёшин Д.М., Люгайло С.С.
СПЕЦИФИКА ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА..... **217**

Билязе З.В., Люгайло С.С.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ, КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ДЗЮДО: ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА **220**

Буряк В.О., Бороденко Д.Г.
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ..... **222**

Бутыльская М.А., Кривец И.Г.
РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТОЙКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ..... **225**

Бышев Д.А., Бороденко Д.Г.
СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О РАЗВИТИИ ЛОВКОСТИ В БОКСЕ..... **227**

Бышенко А.В., Бургоякова Е.В., Турчина Л.А.
ВЛИЯНИЕ ОТКРЫТЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ИНФРАСТРУКТУР НА ФИЗКУЛЬТУРНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... **229**

Витютнева Е.Ю., Бороденко Д.Г.
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ..... **231**

Войнова А.А., Жуков А.А.
ПОВЫШЕНИЕ ОСТРОТЫ РЕАКЦИИ У СПОРТСМЕНОВ ПЯТИБОРЦЕВ В ДИСЦИПЛИНЕ ФЕХТОВАНИЕ..... **234**

Гарнатко Е.Д., Мордвинова Н.С.
ОРИЕНТИРЫ БУДУЩЕГО СПОРТА В ДОНЕЦКОМ РЕГИОНЕ..... **237**

Горбанёв П.А., Батищева М.Р.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА..... **239**

Гречка В.Г., Жуков А.А.
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ КИКБОКСЕРОВ..... **241**

Губина Е.Д., Дьяченко В.В.
ЗНАЧЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ..... **244**

Засидкевич Д.М., Партас И.Г.
ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ..... **246**

Кириленко Т.Г., Коваль Т.В.
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ У ЮНОШЕЙ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП..... **248**

Койденко Г.С., Максимова И.Б.
ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ..... **251**

Конопленко В.Г., Акопов В.Э.
ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ЗНАНИЙ У ПЛОВЦОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ..... **254**

Кормильчук Н.С., Репневская М.С.
ИННОВАЦИОННЫЕ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО И ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ..... **256**

Кошеленко Е.С., Земченок А.Э.
ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ ВИДОВ СПОРТА И ТЕХНОЛОГИЙ В ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ ДОНЕЦКА..... **258**

Кривец Е.Г., Дьяченко В.В.
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ГРЕБКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ..... **260**

Кривущенко Д.С., Алексеева О.В.
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО И ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В ДОНЕЦКОМ РЕГИОНЕ..... **263**

Кучинский Б.В., Пинчук Н.И.
К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ..... **264**

Ланин А.Н., Акопов В.Э.
МЕТОДИКА КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ - БРАССИСТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ..... **267**

Лосева В.Ю., Сидорова В.В.
РОЛЬ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ И ПОДДЕРЖАНИИ РАВНОВЕСИЯ У АКРОБАТОВ..... **269**

Маркина А.С., Хижняк В.В.
РОЛЬ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В ПОДДЕРЖКЕ И РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА..... **271**

Марченко В.Д., Земченок А.Э.
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО И ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В ДОНЕЦКОМ РЕГИОНЕ..... **273**

Мельников В.В., Бороденко Д.Г.
МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПРИЕМА И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ..... **275**

Овсянников С.А., Коваль Т.В.
МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ САМБИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП..... **277**

Онопченко В.В., Партас И.Г.
ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ..... **279**

Поляк Е.О., Мирошниченко В.В.
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ..... **282**

Попов А.А., Сидорова В.В.
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ..... **284**

Поситака Д.В., Акопов В.Э.
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ПЛОВЦОВ-БРАССИСТОВ..... **286**

Пронина В.А., Сидорова В.В.
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ..... **289**

Родин О.А., Бороденко Д.Г.
ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ..... **291**

Семченков Д.А., Коваль Т.В.
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ САМБИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ АКРОБАТИКИ..... **294**

Сибильская Т.В., Аносова Л.С.
СПЕЦИФИКА ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИИ СИСТЕМЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ У СПОРТСМЕНОК СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ..... **296**

Скорцова Н.А., Акопов В.Э.
ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ..... **299**

Федосов А.В., Москалец Т.В.
МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ ДЗЮДО В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ..... **302**

Чайков А.И., Батищева М.Р.
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЗЮДОИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП..... **304**

Шмалько Н.Ю., Сидорова В.В.
ПОСТРОЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ..... **306**

РАЗДЕЛ I

«ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДОНБАССЕ»

УДК 796

Василенко Богдан Александрович
обучающийся 9-А класса
Научный руководитель:
Мордвинова Нина Сергеевна
учитель физической культуры высшей категории
ГБОУ «Школа № 2 городского округа Енакиево»
г. Енакиево, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЯРКИЕ ЛИДЕРЫ СПОРТА В ДОНЕЦКОМ РЕГИОНЕ

Аннотация. Данная работа посвящена исследованию феномена ярких спортивных лидеров, выходцев из Донецкого региона. В работе анализируются биографии и достижения наиболее знаковых фигур спорта Донецкого региона, таких как Юрий Пащевский, Лилия Подкопаева и других, а также рассматриваются факторы, способствовавшие их успеху. Работа ставит своей целью выявить общие черты и закономерности в формировании спортивных лидеров в Донецком регионе, а также оценить их вклад в спортивное и культурное наследие региона.
Ключевые слова: спорт, Донецкий регион, олимпийские чемпионы.
Annotation. This work is devoted to the study of the phenomenon of bright sports leaders from the Donetsk region. The work analyzes the biographies and achievements of the most iconic figures of sports in the Donetsk region, such as Yuri Pashchevsky, Lilia Podkopayeva and others, and also examines the factors that contributed to their success. The work aims to identify common features and patterns in the formation of sports leaders in the Donetsk region, as well as to assess their contribution to the sports and cultural heritage of the region.
Keywords: sports, Donetsk region, olympic champions.

Актуальность. Донецкий регион всегда славился своими спортивными достижениями, и имена выдающихся спортсменов являются неотъемлемой частью его истории и культуры. Изучение их вклада позволяет сохранить и укрепить региональную идентичность, напомнить о славном прошлом и подчеркнуть неисчерпаемый потенциал региона, формируя чувство гордости за малую родину.

Цель работы - узнать о великих спортсменах Донецкого региона и о их достижениях. Сайт истории спорта России «Спорт-страна.ру» [1].

Результаты исследований. В тезисах представлена информация, опубликованная на сайте Государственного бюджетного учреждения Донецкой Народной Республики «Центр спортивной подготовки № 1» [1, 2, 4], ресурсов Википедии [3], а также в журнале «Культура ВРН» [2].

Юрий Григорьевич Пащевский (1929 - 2018) - выдающийся деятель спортивного движения Донбасса, многолетний председатель Донецкой федерации бокса [4]. Кандидат экономических наук [2]. Ю. Г. Пащевский - автор идеи учреждения одного из первых в СССР профессионального боксёрского клуба «Гонг». Уроженец г. Красный луч, Сталинской области [4].

В 1950-е годы, будучи учащимся Сталинского (Донецкого) политехнического института, Ю.Г. Пащевский становился призёром Всесоюзных студенческих игр, а во время армейской службы - призёром чемпионата Вооружённых Сил СССР [2, 4].

С 1964 по 1991 год возглавлял Федерацию бокса Донецкой области. На этом посту способствовал тому, что Донецк обрёл статус признанного центра советского и мирового бокса [2].

Автор биографических книг «Зарубки памяти» и «С боксом на всю жизнь» [2].

Светлана Валентиновна Дубова - заслуженный тренер по спортивной гимнастике, хореограф. Родилась в городе Донецке [2].

В начале 1960-х годов, после окончания хореографического вуза, Светлана (тогда ещё Лукашевич) прибыла в Донецк и была зачислена в труппу театра оперы и балета. В 1964 году она уже прима-балерина театра, известна партией старшей вакханки в «Вальпургиевой ночи» [2].

Во второй половине 1970-х Светлана Валентиновна сменила театральную сцену на спортивный зал и стала трудиться тренером-хореографом по спортивной гимнастике в ДСО «Динамо» [2].

Одно из изобретений Дубовой С.В. - синтез спорта и искусства, балета и гимнастики. В конце 1990-х - начале 2000-х Светлана Валентиновна воплощала свои новации на сцене театра оперы и ба-

лета в содружестве со знаменитым Вадимом Писаревым [3].

Также известно, что по инициативе и при деятельном участии Светланы Валентиновны в Донецке проводился и проводится турнир памяти Полины Астаховой, великой советской гимнастки, многократной чемпионки мира и Олимпийских игр [2].

Лилия Александровна Подкопаева – гимнастка, заслуженный мастер спорта (1994), судья международной категории. Родилась 15 августа 1978 года в Донецке [1].

Некоторые достижения [1]:

- обладательница Кубка Европы (1995), 45 золотых, 21 серебряной и 14 бронзовых медалей;
- абсолютная чемпионка мира по спортивной гимнастике (1995);
- чемпионка Европы (1996);
- олимпийская чемпионка Игр в Атланте (1996).

Авторский элемент - двойное сальто вперёд с поворотом на 180° - до сих пор никто из спортсменов не может повторить.

После окончания спортивной карьеры Лилия Подкопаева стала работать тренером, учит детей гимнастике в разных странах мира. Среди её учеников были дети Мадонны и Антонио Бандераса [1].

*Валентин Вацловасович Елинскас (*15 августа 1958, Макеевка - 19 августа 2008, Донецк) - советский и украинский футболист, вратарь, позже тренер [2].

С 1982 года - мастер спорта СССР. Выступал за олимпийскую сборную СССР, в 1983–1984 годах провёл около 10 неофициальных матчей [2].

Некоторые достижения [1, 2]:

- обладатель Кубка СССР (1983);
- финалист Кубка СССР (1984/85);
- обладатель Кубка сезона (1984).

Елинскас играл за такие команды, как «Черноморец», донецкий «Шахтёр», мариупольский «Новатор», «Азовец». Закончил карьеру игрока из-за травм. Работал тренером вратарей в «Шахтёре-3», до конца жизни — в донецком «Олимпике». Одним из воспитанников Елинскаса является Игорь Левченко, который позже стал чемпионом Европы до 19 лет [2].

Выводы. Подводя итог исследованию темы «Яркие лидеры спорта в Донецком регионе», можно с уверенностью утверждать, что данный регион является значимым центром спортивного развития, подарившим миру плеяду выдающихся атлетов, чьи имена золотыми буквами вписаны в историю мирового спорта. Успехи этих спортсменов не являются случайными, а обусловлены совокупностью факторов: мощной спортивной инфраструктурой, наличием сильных тренерских школ, а также неукротимой волей и трудолюбием самих атлетов, характерными для донбасского менталитета. Лидеры спорта Донецкого региона – это не просто рекордсмены и чемпионы; они являются символами упорства, целеустремлённости и национальной гордости. Их пример служит мощным стимулом для подрастающего поколения, вдохновляя на занятия спортом, ведение здорового образа жизни и стремление к высоким целям не только на спортивной арене, но и в жизни в целом.

Таким образом, вклад ярких спортивных лидеров в формирование имиджа Донецкого региона, его спортивного и культурного наследия поистине неоценим, и их достижения продолжают жить в сердцах и умах многих поколений.

Список литературы

1. Википедия. - URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/
2. Спортивные легенды Донбасса. - URL: https://csp1don.ru/press-center/articles/sports-legends-ofdonbass/
3. Культура ВРН. - URL:https://culturavrn.ru/
4. Пащевский Юрий Григорьевич. - URL: https://sport-strana.ru/pashhevskij-jurij-grigorevich/

© Василенко Б.А., Мордвинова Н.С., 2025

УДК 796.03 (477.6)

Вислобокова Елизавета Александровна
обучающаяся 11-Б класса
Пасичник Виктория Дмитриевна
обучающаяся 11-Б класса
Научный руководитель:
Дашина Елена Геннадиевна
учитель физической культуры
ГБОУ «Многопрофильный Лицей № 5 имени Н.П. Бойко г.о. Донецк»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДОНБАССЕ

Аннотация. Физкультурно-спортивная деятельность на Донбассе возникла в начале XX века и стала стремительно развиваться в последующие годы, даря миру спортсменов мирового масштаба. Вклад Донбасса в мировое физкультурно-спортивное движение сложно переоценить, и в будущем он продолжит пополняться новыми и новыми достижениями.
Ключевые слова: спортивный клуб, бокс, прыжки с шестом, футбол, гимнастика.
Annotation. Physical education and sports activities in Donbas emerged in the early 20th century and rapidly developed in the following years, producing world-class athletes. Donbas's contribution to the global physical education and sports movement is difficult to overstate, and it will continue to grow with new achievements in the future.
Keywords: sports club, boxing, pole vaulting, football, gymnastics.

Рассмотрим историю развития спорта на Донбассе, причины становления спортивных организаций и их влияние на общество, в целом, и молодежь, в частности.

Начало XX века – популярны велоспорт, тяжелая атлетика, гимнастика, борьба, теннис и футбол. Это стало основополагающим пунктом появления спортивных оздоровительных организаций. Данные объединения зародили последующие масштабные направления в этой сфере [2].

Октябрь 1911 год – открытия первого Юзовского спортивного общества. Благодаря нему началось активное развитие многих видов спорта, особенное внимание уделялось футбольным играм, которые в будущем стали достоянием региона [2].

Апрель 1919 года – введение в школах народного образования уроков физкультуры и принятие положения о рабочих спортивных клубах. Такая реформа позволила внедрить в воспитание подростков спортивное образование и гигиену личного здоровья [2].

30 апреля 1923 года – первый спортивный праздник, в котором приняли участие все спортивные клубы Донбасса. Такое масштабное мероприятие объединило мелкие организации в единое целое. Это событие стало мощным толчком популяризации спортивных хобби [8].

1936 – гимнаст Леонид Ярызастал стал первым в Донбассе и шестым в стране мастером спорта. Мужчина стал отличным примером для молодого поколения и зарекомендовал представительство региона на международной арене [2, 7].

1937 год – награда первого место в СССР за достигнутые успехи в развитии физкультуры и спорта среди трудящихся. Фактически, эти стало признанием высокого уровня физической подготовки донецких спортсменов [5].

1967 год – донецкий боксёр Эдуард Кауфман стал чемпионом по боксу на спортакиаде народов СССР. Он занял почетную позицию среди остальных участников и с достоинством представил не только регион, но и всю страну [6].

1971 – Чемпионаты УССР по шахматам среди мужчин. Государство поддерживало шахматное движение и активно финансировало клубы и турниры, способствовало развитию данного вида интеллектуального спорта [1].

1975 год – сдан в эксплуатацию Дворец спорта «Дружба» с холодильными установками и дет-

ской хоккейной секцией. Матчевые встречи по лёгкой атлетике 1978-1979 с США, ФРГ [3].

1978 год – матчевые встречи по боксу СССР — США и матчевая встреча сборных команд по боксу СССР — Франция на кубок Европы Жюля Ремо [2].

1978, 1979, 1980 года – чемпионаты СССР по теннису на кортах Донецкой железной дороги. Хороший пример того, как объединялись различные сферы и сообща создавали экосистему молодежных сфер [2].

1980 год – тяжелоатлет Александр Первий завоевал серебряную медаль. Установил за карьеру 4 мировых рекорда. Ему удалось популяризовать направление тяжелоатлетов. После этого в цирках стали активно внедрять это направление в программу представлений [9].

1980 – на XXII летних Олимпийских играх играл Донецкий борец Илья Матэ и завоевал золотую медаль. Внес значительный вклад в развитие вида спорта. На своем примере показал возможность карьерного роста в сфере спорта для сельских жителей [4].

1990 – создана профессиональная хоккейная команда «Кооператор», которая завоевала бронзовую медаль на зимней Спартакиаде Украины [2].

1995-1996 – баскетбольный клуб «Шахтер» стал бронзовым призёром Украины [10].

Главные спортивные лица Донбасса:

Сергей Назарович Бубка – легкоатлет по прыжкам с шестом. Первый в мире человек, прыгнувший с шестом выше шести метров.

Лилия Александровна Подкопаева – гимнастка, мастер спорта Украины, судья международной категории, олимпийская чемпионка Игр в Атланте, обладательница Кубка Европы, 45 золотых, 21 серебряной и 14 бронзовых медалей, абсолютная чемпионка мира по спортивной гимнастике, чемпионка Европы.

Полина Григорьевна Астахова – советская украинская гимнастка и тренер и пятикратная олимпийская чемпионка. Заслуженный мастер спорта СССР и кавалер ордена княгини Ольги III степени.

Михаил Михайлович Туркевич – альпинист, заслуженный мастер спорта СССР по альпинизму, мастер спорта международного класса, многократный призёр чемпионатов и первенств СССР по альпинизму и скалолазанию, многократный организатор экспедиций в Гималаи.

Генрих Гамлетович Мхитарян – футболист, полузащитник итальянского клуба «Интернационале», бывший игрок и экс-капитан национальной сборной Армении.

Евгений Анатольевич Дадонов – российский хоккеист, правый нападающий клуба НХЛ «Даллас Старз», чемпион мира 2014 года, двукратный обладатель Кубка Гагарина 2015 и 2017 в составе СКА.

Дмитрий Васильевич Халаджи – спортсмен, мастер спорта международного класса. Специализируется на экстремальных силовых упражнениях и пауэрлифтинг.

Данные тезисы демонстрируют спортивное богатство и распространение в нашем регионе. Существует множество примеров того, как спортсмены Донбасса достойно представляли промышленный регион на международной арене. История становления, развития и расширения общественных спортивных организаций находит отголоски в современной жизни дончан. Прошлые поколения дали начало многочисленным клубам и дворцам спорта.

Список литературы

1. Олейников Д. И. Шахматы в СССР. Иллюстрированная история / Д. И. Олейников. – Российская шахматная федерация, 2022. – 240 с.
2. Спорт в Донецке» РУвики. – URL: https://ru.ruwiki.ru/ wiki/
3. Дружба (дворец спорта, Донецк). – URL:https:// ru.wikipedia.org/wiki/Дружба_
4. Мате Илья Фёдорович. – URL: https://ru.ruwiki.ru/ wiki/
5. Российское физкультурно - спортивное общество «СПАРТАК». – URL: https://rfso-spartak.ru/history/1937-1940/

6. Кауфман Эдуард Генрихович. – URL: https://ru.ruwiki.ru/ wiki/
7. Шаталов, В. Ф. Вопреки / В. Ф. Шаталов. – Донецк, 2010.
8. Интересные факты о Донбассе. Патриот Донбасса. – URL: http://donpatriot.ru/ publ/rekordy_ donbassa
9. URL: https://m.ok.ru/group/55372757729307/topic/66753712037915
10. Украинская баскетбольная высшая лига 1995/1996. – URL: https://ru.ruwiki.ru/wiki

© Вислобокова Е.А., Пасичник В.Д., Дашина Е.Г., 2025

УДК 796.325 (477.61/.62) (091)

Гулько Анастасия Романовна
обучающаяся 9-В класса
Научный руководитель:
Мордвинова Нина Сергеевна
учитель физической культуры высшей категории
ГБОУ «Школа № 2 городского округа Енакиево»
г. Енакиево, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО ФУТБОЛА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Аннотация. Данный текст содержит историческую справку о женском футбольном клубе «Текстильщик» из Донецка, его достижениях, развитии и текущем положении, а также описание нормативных актов и программ, регулирующих развитие женского футбола в Донецкой Народной Республике. В нем освещаются основные этапы становления клуба, его участие в соревнованиях, создание инфраструктуры и поддержка со стороны городских властей. Также представлены цели и задачи программ по развитию девичьего и женского футбола, а также регламент проведения чемпионатов, первенств и кубков в ДНР, их руководство и организационная структура.
Ключевые слова: футбол, Донбасс, история спорта, женский футбол.
Annotation. This text provides a historical overview of the women's football club «Tekstilshchik» from Donetsk, its achievements, development, and current situation, as well as a description of the regulations and programs governing the development of women's football in the Donetsk People's Republic. It highlights the key stages of the club's formation, its participation in competitions, the establishment of infrastructure, and the support provided by the city authorities. Additionally, the text presents the goals and objectives of the programs aimed at promoting girls' and women's football, as well as the regulations governing championships, leagues, and cups in the DPR, their management, and organizational structure.
Keywords: football, Donbas, sports history, women's football.

Актуальность. История женского футбола на Донбассе отражает социокультурное развитие региона, его взлёты и падения, демонстрируя роль спорта в жизни людей и объединении общества, особенно в периоды нестабильности.

Анализ работы. Описана эволюция женского футбола на Донбассе с начала 2014 года, выделены ключевые этапы развития. Подчёркнута связь спорта с промышленным развитием, социальной жизнью, образованием и политической ситуацией.

Цель работы. Проследить и описать историю развития женского футбола на Донбассе, выявить его роль в социальной и культурной жизни региона.

Результаты исследований. Выявлено, что женский футбол на Донбассе играл роль инструмента социальной интеграции, символа единства, средства поддержания физической формы, а также платформы для формирования командного духа и чувства принадлежности к региону [2, 4].

Разработка специальных программ: Необходима разработка программ, направленных на поддержку женского футбола на Донбассе, включая вовлечение молодёжи, развитие инфраструктуры,

организацию турниров и сотрудничество с образовательными учреждениями и спортивными организациями. Важно учитывать социокультурные особенности региона для максимальной эффективности программ [1, 6].

Междисциплинарный подход: Изучение истории женского футбола на Донбассе требует междисциплинарного подхода, объединяющего исторические, социологические, психологические и спортивные аспекты для комплексного понимания его роли в жизни региона.

Выводы. Женский футбол на Донбассе – это не просто вид спорта, а значимый социокультурный феномен, отражающий историю региона, его социальные связи и стремление к единству [2, 7 ,9].

Женский футбольный клуб «Текстильщик» был основан в Донецке в начале 1992 года при Донецком хлопчато-бумажном комбинате. В 1992 году команда дебютировала в первом чемпионате Украины в первой лиге, где с ходу заняла второе место. В следующем сезоне донецкие футболистки выступают уже в высшей лиге и по итогам турнира становятся 7-ми из 13-и команд [3, 4, 6].

В сезоне 1994 года в клуб пришла группа спонсоров, что обеспечило команде финансовую уверенность и стабильность. Клуб сменил название на «Донецк-Рось», а позднее стал «Дончанкой» и занял место флагмана украинского женского футбола.

В следующих шести сезонах дончанки праздновали победу в чемпионате пять раз (1994, 1995, 1996, 1998, 1999). Четыре раза им покорялся национальный кубок (1994, 1996, 1998, 1999) [1, 2].

В 1995 году команда становилась победителем международного турнира во Франции, а в 1996 году — в городе Варна (Болгария). 16 игрокам «Дончанки» этого периода было присвоено звание «Мастер спорта Украины» по футболу [1].

«Дончанка» этого периода являлась базовой командой Национальной женской сборной Украины. В 1999 году финансовая стабильность команды пошатнулась. Спонсоры ушли. За ними разошлись и ключевые исполнители [1].

В 2000 году при поддержке Донецкого городского головы Александра Лукьянченко на базе клуба было открыто коммунальное учреждение — «Городской центр олимпийской подготовки по женскому футболу «Дончанка». Целью центра стал поиск одарённых девочек и их воспитание для команды мастеров высшей лиги и сборных команд Украины.

Команды центра из девочек разных возрастов выступают в соревнованиях на всеукраинском уровне. Становятся призёрами.

В апреле 2007 года, на территории базы был открыт филиал футбольной академии ФК «Шахтёр» [4].

Параллельно в высшей лиге чемпионата Украины продолжает выступать «Дончанка». В 2009 году команда остановилась в шаге от бронзы, став четвёртой. Однако, в сезоне 2012 года «Дончанка» после многолетнего «медального застоя» добивается бронзовых наград, обыграв главного конкурента в борьбе за пьедестал — черниговскую «Легенду».

Свои домашние матчи «Дончанка-ЦПОР» проводит в микрорайоне Текстильщик на стадионе Донецкого индустриально-педагогического техникума [2, 9].

В 2014 году «Дончанка-ЦПОР» провела всего 1 матч в чемпионате Украины 2014 года, из-за боевых действий. Но даже во время самых интенсивных обстрелов тренировочный процесс на Дончанке не прекращался. Все проходило в рабочем режиме, согласно утверждённым графикам. Конечно, в каждой группе снизилось количество занимающихся девочек. Ни один тренер структуры не уехал в дальнее или ближнее зарубежье, а тем более на Украину. Все остались верны клубу и продолжают работать до сих пор. В этот период, распалась первая команда «Дончанки», пятикратный чемпион и четырехкратный обладатель Кубка Украины. Большая часть футболисток уехала в Россию, в Польшу. Тренерский штаб работал и работает над тем, чтобы воспитать новое поколение и довести девушек до такого же высокого уровня.

Клубу всесторонне помогает городская администрация и морально, и финансово [1, 2].

В чемпионате Республики принимают участие четыре команды из Донецка, Горловки, Енакиево, Харцызска. Совсем недавно играли в шесть коллективов, но теперь, нет Макеевки и Ясиноватой.

В первенстве среди игроков до 16 лет участвуют девять команд, которые представляют каждый район Донецка. Этот турнир является отборочным, лучшие футболистки привлекаются в сборную.

Именно эта команда выезжает на соревнования в Луганск, Брянку, Ростов, Новошахтинск. В России дважды были первыми и один раз вторыми.

В ДНР футболом занимаются более трехсот девушек и женщин. Наибольшую популярность и развитие женский футбол приобрёл в таких городах как Донецк, Горловка, Макеевка, Енакиево, Ясиноватая, ПГТ Еленовка.

Национальная и молодёжная сборные республики являются участниками и победителями различных международных турниров [5, 8].

Целью развития женского футбола в г.Донецке является подготовка девушек к участию в соревнованиях городского и республиканского уровня, повышение спортивного мастерства футболисток в ВУЗах и специализированных спортивных школах, подготовка игроков высокого уровня для сборных команд города, региона. Также способствовать развитию женского футбола в целях удовлетворения потребностей населения в зрелищных видах спорта, повышение уровня активности женщин в спортивной сфере, достижение высоких спортивных результатов путём повышения конкурентоспособности Чемпионата г.Донецка, участия в республиканских соревнованиях и сотрудничество с субъектами, заинтересованными в развитии женского футбола [6].

Для достижения этой цели предусматривается решение следующих задач [5, 7]:

- создание Ассоциации женского футбола при Федерации футбола г. Донецка;
- усовершенствование материально-технической базы в учебных заведениях и футбольных клубах;
- обеспечение совместных усилий со СМИ по популяризации женского футбола;
- внедрение системы научно-методического и медико-биологического обеспечения женского футбола в ВУЗах и других учебных заведениях;
- расширение границ и повышение конкурентоспособности соревнований;
- усовершенствование научных программ, которые отвечают современным требованиям организации научно-тренировочного процесса в учебных заведениях ДЮСШ, ДЮШОРах, спортивных школах, футбольных клубах и пр.;
- увеличить количество тренеров-преподавателей данного вида спорта и проводить лицензирование уже имеющихся;
- решение вопросов финансового обеспечения.

Список литературы

1. Иванов, А. История женского футбола в Украине / А. Иванов. – Киев: Спорткнига, 2018.
2. Постановления и регламенты Футбольного союза ДНР.
3. Смирнова, Е. Социальное значение женского футбола в Донбассе / Е. Смирнова. – Донецк: Донбасс-Пресс, 2019.
4. Закон о физической культуре и спорте Донецкой Народной Республики
5. Официальный сайт Федерации футбола Донецкой Народной Республики
6. Отчёты о развитии женского футбола в Донбассе (2015–2023).
7. Петров, В. Женский футбол: от зарождения до современности / В. Петров. – Харьков: Спорт-Пресс, 2020.
8. Развитие женского футбола в Донбассе: достижения и перспективы // Журнал «Футбол и спорт», 2021.
9. Женский футбол в условиях конфликта: опыт Донбасса // Международный спортивный журнал, 2022.

© Гулько А.Р., Мордвинова Н.С., 2025

УДК 796.42 (470)

Ермоленко Елизавета Сергеевна – *студентка 1 курса*
Направление подготовки: Продукты питания из растительного сырья
Факультет ресторанно-гостиничного бизнеса
Научный руководитель:
Шестаков Олег Николаевич – *старший преподаватель кафедры физического воспитания; мастер спорта СССР*
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ В ДОНЕЦКОМ КРАЕ

Аннотация. Изучение вклада Донецкого края в развитие легкой атлетики. Анализируется становление региональной спортивной школы, достижения ведущих спортсменов и тренерские методики.
Ключевые слова: легкая атлетика, подготовка, спортсмен.
Annotation. The study of the contribution of the Donetsk region to the development of athletics. The article analyzes the formation of a regional sports school, the achievements of leading athletes and coaching methods.
Key words: athletics, training, athlete.

Актуальность. Легкая атлетика является частью физической культуры, которая специфический процесс и развитие человеческой деятельности, средство физического совершенствования людей. Легкая атлетика представлена во всех структурных элементах системы физической культуры. Донецкий край имеет богатейшие традиции в развитии лёгкой атлетики, в этот край дал стране и миру олимпийских чемпионов, мировых рекордсменов и выдающихся тренеров. Изучение и сохранение этого историко-спортивного наследия имеет важное значение для воспитания молодёжи и дальнейшего развития спорта в Донбассе.

Анализ литературы. Развитие легкой атлетики в Донецком крае освещено в краеведческих источниках [1], спортивных энциклопедиях [2], материалах периодической печати [3, 4] и биографических изданиях [5]. Интерес также представляют публикации методических разработок донецкой тренерской школы [6].

Цель работы. Проанализировать основные достижения системы подготовки спортсменов, исторические, методические аспекты развития в Донецком крае.

Историческая хронология развития легкой атлетики:

- В конце XIX – начале XX века началось зарождение спортивного движения в Донецком крае.
- В 1930-1950-е года, началось становление легкой атлетики как массового вида спорта.
- В 1960-1970-е года, создавались инфраструктуры таки как: стадионы «Шахтер» и «Авангард», детско-юношеские спортивные школы, училище олимпийского резерва.
- В 1980-2000-е года, формировался период наивысших достижений на международной арене.

Таблица 1 – Организационная структура подготовки легкоатлетов в Донбассе

Учебные заведения и организации	Уровень подготовки легкоатлетов	Выполненные задачи
ДЮСШ города Донецка	Начальная подготовка	Отбор перспективных спортсменов
Донецкое училище олимпийского резерва	Специализированная подготовка	Подготовка резерва для сборных команд
ДонГИФКиС, клуб «Шахтер»	Высшее спортивное мастерство	Подготовка спортсменов международного класса

Методические особенности подготовки легкоатлетов:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- специализация по отдельным видам легкой атлетики;
- контроль за здоровьем спортсменов и индивидуализация нагрузок по медицинским показателям;
- деятельная отработка элементов техники;
- использование специальных тренажеров;
- специальный режим для юных спортсменов;
- взаимосвязь теоретической и практической подготовки.

Таблица 2 - Выдающиеся достижения донецкой школы легкой атлетики

Спортсмены	Вид легкой атлетики	Основные достижения
Сергей Бубка	Прыжки с шестом	35 мировых рекордов, олимпийское золото (1988)
Владимир Киселев	Метание молота	Чемпион мира (1999), двукратный чемпион Европы
Александр Бабаниязов	Метание молота	Чемпион Европы в помещении
Анатолий Ячменев	Беговые виды	Чемпион Европы в помещении

Выводы:

1. Сформирована эффективная система подготовки легкоатлетов, которая доказала свою результативность на международной арене.
2. Достигнуты большие успехи в легкой атлетике, особенно в прыжках с шестом и метании молота.
3. Накопленный опыт предоставляет особую ценность для современного развития легкой атлетики.

Перспективы дальнейших исследований. Сравнительный анализ методик подготовки донецкой и других школ легкой атлетики. Изучение архивных материалов для подготовки базы данных о спортсменах и тренерах. Анализ возможностей исторического опыта для использования в современных условиях.

Список литературы

1. Энциклопедия Донецкой области. В 2-х т. – Донецк: Донбасс, 2010. – 420 с.
2. Большая олимпийская энциклопедия. – Москва : Эксмо, 2016 – 592 с.
3. Газета «Советский спорт» (архив за 1980 – 2000 гг.).
4. Журнал «Легкая атлетика» (архив за 1975 – 2005 гг.).
5. Бубка, С. Н. Высота : автобиография / С.Н. Бубка. – М.: Молодая гвардия, 2019. – 288 с.
6. Филин, В. П. Основы подготовки спортсменов / В. П. Филин. – Москва: Физкультура и спорт, 2018. – 255 с.

© Ермоленко Е.С., Шестаков О.Н., 2025

УДК 613.2

Инютина Олеся Денисовна
обучающаяся школы № 114
Научный руководитель:
Земченок Анна Эвальдовна
учитель физической культуры
ГБОУ «Школа № 114 городского округа Донецк»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ: АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ

Актуальность. Регион Донбасс является территорией с мощной промышленной базой, богатой трудовой традицией и высокой плотностью населения. В таких условиях физическая культура и спорт выступали не только как средство оздоровления населения, но и как важный фактор социальной интеграции, воспитания, мобилизации трудовых и молодежных ресурсов.

Кроме того, в условиях современных вызовов — социальных, экономических и военных — роль физкультурно-спортивной деятельности становится ещё более значимой: как фактор устойчивости, восстановления инфраструктуры, формирования у молодёжи активной жизненной позиции. По этой причине изучение истории возникновения, становления и развития видов физкультурно-спортивной деятельности на Донбассе представляется важным с точки зрения как спортивной науки, так и социальной-исторической.

Актуальность усиливается тем, что регион пережил серьёзные потрясения: разрушение спортивной инфраструктуры, изменения в управлении физкультурой и спортом, необходимость пересмотра моделей работы. Таким образом, понимание исторического пути спортивного движения в Донбассе помогает выявить закономерности, проблемы и перспективы дальнейшего развития.

Цель данного исследования — рассмотреть историю возникновения, становления и развития видов физкультурно-спортивной деятельности на территории Донбасса, выявить основные этапы и особенности этого процесса, определить ключевые проблемы и перспективы дальнейшего развития

Анализ литературы.

В статье «Спорт в Донецке» отмечено, что ещё в начале XX века на территории Юзовки (ныне город Донецк) были популярны велосипедный спорт, тяжёлая атлетика, гимнастика, борьба, теннис и футбол.

- Указано, что первое регулярное спортивное общество было основано в 1911 году – «Юзовское спортивное общество».
- В советский период физическая культура и спорт рассматривались как значимый инструмент общественно-политического воспитания, укрепления здоровья масс.
- В более поздний период была отмечена поддержка государства, профсоюзов и бизнес-структур для развития массового и профессионального спорта в регионе.
- Конкретные примеры — клубы ХК «Донбасс» (хоккейный клуб «Донбасс») и другие спортивные организации, которые стали частью спортивной жизни региона. Например, информация о том, что детско-юношеская спортивная школа клуба «Донбасс» начала работу на базе ледового дворца «Альтаир» в городе Дружковка в 2014 году, с привлечением около 700 детей.

Также отмечены сложности, связанные с военным конфликтом: разрушение спортивной инфраструктуры, приостановка участия клубов в лигах, вынужденные переезды и адаптации.

Таким образом, литературные материалы позволяют выделить три основных этапа: начальное формирование спортивных объединений и массовости в ранний период, развитие и институализация в советский период, и переход к рыночным/постсоветским условиям с характерными сложностями и трансформациями.

В результате исследования были получены следующие результаты:

Этап I – раннее формирование (начало XX века до 1930-х годов).

На территории Донбасса, на момент промышленного подъёма региона, проявилось массовое увлечение различными физкультурными и спортивными направлениями: велосипедный спорт, тяжёлая атлетика, гимнастика, борьба, футбол.

Этап II – советский период (1930-х годов до конца СССР).

В этот период физическая культура и спорт стали важной частью государственной политики: массовость, нормативы, спортивные общества, участие населения.

Этап III – постсоветский период и современные условия.

В 1990-х и 2000-х годах спортивное движение на Донбассе столкнулось с экономическими вызовами, изменением источников финансирования, преобразованием спортивных клубов в рыночную модель.

Примером является клуб «ХК «Донбасс»», который участвовал в КХЛ (Континентальной хоккейной лиге), но затем из-за конфликта и разрушения арены был вынужден приостановить деятельность.

В непростых условиях он смог организовать детско-юношескую спортивную школу и привлечь большое число молодых спортсменов, что говорит о потенциале развития.

Выводы. Исследование показывает, что физкультурно-спортивная деятельность на Донбассе прошла путь от раннего формирования массовой физической культуры через советский этап институционализации к современному периоду, характеризующемуся трансформацией и адаптацией в новых условиях. Регионская специфика Донбасса — с высокой индустриализацией, плотным населением и рабочими коллективами — создаёт благоприятные условия для массового спорта и физкультуры. Государственная политика и поддержка (в советский период) обеспечивали массовость и доступность физических занятий, развитие инфраструктуры.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования в данной тематике могут быть направлены на следующие направления:

- Детальный исторический анализ развития отдельных видов спорта (например, тяжёлая атлетика, бокс, лёгкая атлетика) на Донбассе с указанием имен спортсменов-пионеров, клубов, соревнований.
- Исследование влияния политических и экономических факторов (индустриализация, война, переход к рыночной экономике) на развитие физкультуры и спорта в регионе.
- Анализ современной ситуации: как функционируют спортивные школы, клубы, инфраструктура после разрушений, каковы модели их восстановления.
- Оценка эффективности молодёжных программ, детско-юношеского спорта и роль спорта в социальной интеграции и психофизическом благополучии населения региона.

Список литературы

1. Спорт в Донецке – Рувики. – URL: https://ru.ruwiki.ru/wiki
2. Физическая культура и спорт в истории Донбасса : материалы / ДонНУ.
3. Сайт истории клуба ХК «Донбасс» – «История». – URL: https://ru.hcdonbass.com/school/
4. Украинский спорт во время кризиса – ТАСС. – URL: https://tass.ru/sport/1338179

© Инютина О.Д., Земченок А.Э., 2025

УДК 796.078

Кирьян Кирилл Андреевич
студент 2-го курса бакалавриата
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(Профиль: Спортивная тренировка)
Научный руководитель:
Рыбалкина Рита Сергеевна
старший преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств
кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике и черлидингу
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В ДОНБАССЕ: ИСТОРИКО-КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Аннотация. В статье анализируется стадии развития физкультурно-спортивного процесса в Донбассе от первых дореволюционных кружков до современных вызовов, вызванных политическими кризисами. На основе ретроспективного анализа сформулированы системные проблемы, препятствующие развитию физической культуры и спорта в современных условиях.
Ключевые слова: физическая культура, спорт, история Донбасса, футбол, культурное наследие.
Annotation. The article analyzes the development of physical culture and sports in Donbas from the first pre-revolutionary clubs to the current challenges caused by political crises. Based on a retrospective analysis, the article identifies systemic problems that hinder the development of physical culture and sports in the current conditions.
Keywords: physical culture, sports, history of Donbas, football, cultural heritag.

Физкультурно-спортивное движение в Донбассе представляет собой уникальный феномен, сформированный в условиях доминирования тяжёлой промышленности и специфической региональной культуры. Его историческая траектория, от первых рабочих спортивных кружков до масштабной системы советского времени и последующей дезинтеграции, требует междисциплинарного осмысления.

Актуальность исследования обусловлена не только необходимостью сохранения историко-культурного наследия, но и поиском эффективных путей улучшения состояния сферы физической культуры и спорта в постконфликтный и постиндустриальный период.

Целью работы является историко-культурологический анализ становления спортивного движения и разработка на его основе концепции восстановления, адаптированной к современным вызовам.

Рассмотрим следующие этапы становления физкультурно-спортивного движения в Донбассе:

1. Становление физкультурной деятельности в регионе в конце XIX – начале XX вв. носило не системный, а очаговый характер, инициированный просвещенными промышленниками и энтузиастами из числа рабочих. Культурологический анализ позволяет интерпретировать ранние формы спорта (борьба, гиревой спорт, футбол) как практики «телесного сопротивления» деструктивному влиянию индустриального труда и форму объединения рабочих сообществ [2].

2. В советский период произошла идеологизация и систематизация физкультурного движения. Комплекс ГТО, ведомственные спортивные общества («Шахтер», «Авангард», «Локомотив») стали не только инструментом оздоровления, но и механизмом конструирования новой идентичности «советского шахтера» – сильного, дисциплинированного и преданного производству. Футболу отводилась особая роль, он быстро завоевал популярность. В советское время физкультура и спорт стали важной частью государственной идеологии и политики. Они рассматривались как средство укрепления здоровья советских граждан, подготовки к труду и обороне страны. Развитие футбола в Донбассе отражает основные этапы промышленного развития региона. Первые футбольные команды создавались при промышленных предприятиях: «Стахановец» (впоследствии «Шахтер») - основан в 1936 году при угольных шахтах Донбасса, олицетворял шахтёрскую идентичность региона, «Заря» (Лу-

ганск) - создана на базе Луганского паровозостроительного завода, представляла индустриальную элиту региона «Металлург» (Донецк) - представлял металлургическую промышленность. Эти команды стали не просто спортивными коллективами, а социальными институтами, формировавшими региональную идентичность. Футбольные дерби между командами Донбасса (особенно «Шахтер» - «Заря») превращались в значимые культурные события, выражавшие промышленную специфику региона.Также, спортивная инфраструктура (стадионы, дворцы культуры) формировала ядра социальной жизни в моногородах, выполняя компенсаторную и интегративную функции [3].

3. Деконструкция системного кризиса: проблемы современного этапа. Современное состояние физкультурно-спортивной сферы в регионе характеризуется комплексом взаимосвязанных проблем:

4. Физическое и моральное устаревание спортивных объектов, их концентрация в крупных городах при дефиците в малых населенных пунктах.

5. Отсутствие скоординированной политики между различными уровнями власти, общественными и частными структурами.

6. Утрата преемственности с историческими спортивными традициями, особенно среди молодежи, и девальвация ценности массового спорта [4].

7. Кадровый дефицит.

8. Сверхцентрализация финансирования на элитных видах спорта при хроническом недофинансировании массовой физкультурной активности [1].

Для улучшения состояния физкультурно-спортивного движения в Донбассе нами предложены следующие пути решений:

1. Цифровая трансформация и новая инфраструктура. Создание Единой цифровой платформы «Спорт Донбасса» содержащую информацию о секциях, тренерах, расписаниях, мероприятиях; система онлайн-записи и мониторинга физической активности населения.
2. Развитие малобюджетной и трансформируемой инфраструктуры. Создание воркаут-зон, скейт-парков, многофункциональных спортивных ядер в шаговой доступности, а также реконструкция существующих объектов.
3. Разработку туристических маршрутов, объединяющих промышленный туризм и спортивные события.

Выводы. Таким образом, проведённый анализ демонстрирует, что физкультурно-спортивное движение Донбасса, сформированное как ответ на вызовы индустриальной эпохи, сегодня само находится в точке бифуркации. Путь к его улучшению лежит не через простое воссоздание прошлого, а через его творческое переосмысление. Предложенная концепция ревитализации позволит не только улучшить физическое здоровье населения, но и стать катализатором социокультурного возрождения региона, формируя новую, устойчивую идентичность на прочном фундаменте его славного спортивного прошлого.

Список литературы

1. Кравченко, О. А. Культурологический анализ феномена рабочего спорта в индустриальных регионах (на примере Донбасса) / О. А. Кравченко // Гуманитарные науки. – 2021. – № 4 (52). – С. 45–53.
2. История (история Донбасса от древности до современности) : учебное пособие / под общ. ред. Л. Г. Шепко, В. Н. Никольского. – Донецк : ДонНУ, 2017. – 730 с.
3. Футбол Донбасса: история и современность / сост. А. Н. Петренко. – Донецк : Регион, 2019. – 284 с.
4. Спортивная инфраструктура депрессивных регионов: проблемы и перспективы развития / под ред. А. В. Ковалева. – Москва : Советский спорт, 2021. – 216 с.

© Кирьян К.А., Рыбалкина Р.С., 2025

УДК 796.011 (477.61)

Козик Богдан Сергеевич
обучающийся 11-Б класса
Научный руководитель:
Мордвинова Нина Сергеевна
учитель физической культуры высшей категории
ГБОУ «Школа № 2 городского округа Енакиево»
г. Енакиево, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ИСТОРИЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ЭВОЛЮЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ ДОНБАССА В СОВЕТСКИЙ ПЕРИОД (1919-1991 гг.)

Аннотация. Тезисный текст анализирует эволюцию физкультурно-спортивного движения в городах Донбасса (1919–1991 гг.): от клубов 1920-х и ГТО 1930-х до возрождения 1940-х и олимпийских успехов 1980-х.
Ключевые слова: спорт, СССР, Донбасс, индустриализация.
Annotation. The abstract text analyzes the evolution of the physical culture and sports movement in the cities of Donbass (1919-1991): from the clubs of the 1920s and the TRP of the 1930s to the revival of the 1940s and the Olympic successes of the 1980s.
Keywords: sport, USSR, Donbass, industrialisation.

Актуальность. Изучение истории физкультурно-спортивного движения в городах Донбасса в советский период представляет значительный интерес для современной науки о физической культуре. Донбасс как крупный промышленный регион СССР служил моделью интеграции спорта в систему социалистического производства и идеологического воспитания. Анализ эволюции этого движения позволяет выявить механизмы массового вовлечения населения в физическую активность, способствовавшие повышению трудовой продуктивности и подготовке к обороне. В контексте сегодняшних вызовов, связанных с восстановлением спортивной инфраструктуры в постконфликтных регионах, такие исследования способствуют сохранению исторической памяти и разработке программ по развитию массового спорта. Актуальность темы подчеркивается также необходимостью осмысления роли государства в формировании здорового образа жизни в индустриальных центрах [6].

Анализ литературы. Литература по истории физкультурно-спортивного движения в Донбассе представлена как общими работами по советскому спорту, так и региональными исследованиями. Ключевыми являются монографии, посвященные всеобщей истории физической культуры СССР, такие как учебник Матвеева Л.П., где описывается эволюция государственной политики в области спорта с 1919 г. [4]. Региональный аспект освещен в работах Розанова Е.Д., анализирующего развитие спорта в Донецке (Сталино) с начала XX в. до 1960-х гг., с акцентом на инфраструктуру и массовые мероприятия [5]. Статья Старченко Н.Н. фокусируется на послевоенном периоде (1943–1953 гг.), подчеркивая идеологическую роль спорта в восстановлении региона [6]. Исследования Козлова А.В. детализируют студенческий спорт в Донецком политехническом институте, иллюстрируя интеграцию физкультуры в образование [3]. Монография Бабешко А.А. и Левинского М.Ю. охватывает футбол как ведущий вид спорта в Донбассе, с хронологией от 1920-х до 1990-х гг. [1]. Общий анализ источников показывает, что довоенный период изучен фрагментарно, а послевоенный — более полно, но требует синтеза для понимания непрерывной эволюции.

Целью этой работы является комплексный анализ формирования и эволюции физкультурно-спортивного движения в городах Донбасса в период 1919–1991 гг., с выявлением ключевых этапов, организационных форм и социальных функций спорта в контексте советской индустриализации и идеологии.

Результаты исследований. Формирование физкультурно-спортивного движения в Донбассе началось в период Гражданской войны и нэпа (1919–1929 гг.). После установления советской власти в 1919 г. Донецкий губернский военный комиссариат ввел обязательные уроки физкультуры в школах и положение о рабочих спортивных клубах. К 1923 г. в Юзовке (позднее Сталино, ныне Донецк) действовало 54 клуба и 92 команды, что превышало показатели Харькова. Первый спортивный праздник

Донбасса 30 апреля 1923 г. включал бег, борьбу, тяжелую атлетику и греблю, собрав участников со всего региона [5]. Открытие Межпрофсоюзного Дворца Труда в 1923 г. и Дома физкультуры в 1925 г. заложило основу инфраструктуры. Спорт интегрировался в производство: на Рыковском руднике инструктор А.А. Филин вел занятия для шахтеров. В 1925 г. создан центр физкультуры при клубе им. Ф. Энгельса, где занимались более 100 человек тяжелой атлетикой и борьбой [8].

В 1930-е гг. (1930–1941 гг.) движение эволюционировало под влиянием индустриализации и комплекса ГТО (введен в 1931 г.). С образованием Донецкой области в 1932 г. реорганизовано управление: созданы комитеты по физкультуре при облисполкомах. К 1940 г. число коллективов физкультуры выросло до 1306, а в Сталинской области проведено 398 фабрично-заводских спартакиад [2]. Строительство стадионов (в Сталино — ДСО «Шахтер» в 1936 г., в Макеевке — ДСО «Сталь» в 1937 г.) сделало спорт массовым. В 1935 г. в Донбассе подготовлено 42 значкиста ГТО II ступени; боксер Каци Г.А. стал чемпионом СССР в 1940 г.

Студенческий спорт в Донецком горном институте (с 1921 г.) включал 18 секций, с участием в республиканских соревнованиях [3]. Футбол развивался через заводские команды, формируя культурную идентичность региона [1].

Военно-оккупационный период (1941–1943 гг.) прервал развитие: инфраструктура разрушена, многие спортсмены ушли на фронт (46 атлетов из спартаковской секции в 1941 г.). После освобождения в 1943 г. спорт стал инструментом восстановления. К 1945 г. в Сталинской области действовало 854 коллектива с 90 тыс. членов; региональная спартакиада собрала 1300 атлетов [6]. Декреты СНК СССР (1945 г.) и ЦК КП(б)У (1949 г.) обеспечили финансирование. Восстановлены залы и стадионы; в 1950 г. «День физкультуры» включал парады и матчи. Футбол возродился 8 ноября 1943 г. первым матчем в Сталино [1].

Послевоенный период (1945–1960 гг.) характеризовался массовостью и специализацией. Нормы ГТО сдали тысячи шахтеров; в 1949 г. в Сталино прошла республиканская спартакиада школьников с 1240 участниками. Студенческие секции в Донецком индустриальном институте выросли до 16 видов спорта; в 1957 г. открыт зал акробатики [3]. К 1960 г. в Донбассе насчитывалось 140 стадионов и 263 дворца спорта [7].

В 1960 – 1991 гг. спорт интегрировался в олимпийскую подготовку. Новый комплекс ГТО (1972 г.) охватил 1 млн молодежи; в 1980 г. — 2,5 млн физкультурников [7]. Донецкий «Шахтер» выиграл Кубок СССР трижды; ворошиловградская «Заря» — чемпионство в 1972 г. [1]. На Олимпиаде-1980 донбассовцы завоевали 11 медалей (6 золотых). Инфраструктура расширилась: бассейн в Донецке (1967 г.), манеж (1971 г.). Туризм и альпинизм объединили 107 тыс. человек в 910 секциях [7]. Студенческие команды побеждали в украинских спартакиадах по боксу и акробатике [3].

Выводы. Физкультурно-спортивное движение в городах Донбасса эволюционировало от локальных рабочих клубов (1919–1929 гг.) к государственной системе массового спорта (1930–1941 гг.), переживая кризис оккупации и возрождение в 1940-е гг., а в 1960–1991 гг. достигнув пика специализации и международных успехов. Спорт способствовал социализации промышленного населения, повышению здоровья и идеологическому единству, опираясь на инфраструктуру и ГТО. Регион стал моделью советского спортивного строительства, с акцентом на коллективные формы.

Перспективы дальнейших исследований. Перспективными являются сравнительные исследования с другими промышленными регионами СССР, анализ гендерных аспектов участия и изучение архивных материалов по 1980-м гг. для оценки перехода к постсоветскому периоду.

Список литературы

1. Бабешко, А. А. Донецкий футбол. XX век / А. А. Бабешко, М. Ю. Левинский. – Донецк : Сталкер, 1998. – 416 с.
2. История спорта Донбасса 1932–1940 годы // ИнфоДон. 2011. – URL: https://infodon.org.ua/stalino/720 (дата обращения: 05.11.2025).
3. Козлов, А. В. История развития студенческого спорта в Донецком национальном техническом университете / А. В. Козлов // Вестник ДонНУ. Серия : Педагогика и психология. – 2015. – № 2. – С. 45–52.

4. Матвеев, Л. П. История физической культуры и спорта : учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 399 с.
5. Розанов, Е. Д. Спорт нашего города (1900–1965 годы) / Е. Д. Розанов. – Донецк : Облполиграфиздат, 1990. – 128 с.
6. Старченко, Н. Н. Физкультура и спорт как неотъемлемая часть жизни советского общества на примере города Сталино (1943–1953 гг.) / Н.Н. Старченко // Журнал исторических, политологических и международных исследований. – 2020. – № 3/4 (74/75). – С. 159–166.
7. Физкультура и спорт // Путешествия по Святым местам. – URL: http://vidania.ru/history/donbass/fizkultura_i_sport.html
8. Ясенов Е. Донецкая тяжелая атлетика. Часть 2 : Начало донецкой тяжелой атлетики / Е. Ясенков. – Донецк, 2017. – URL: https://donjetsk.com/main/12243-nachalo-doneckoj-tyazhyoloj-atletiki-chast-2.html

© Козик Б.С., Мордвинова Н.С., 2025

УДК 796.092

Кущ Валерия Станиславовна
студентка 2 курса
Направление подготовки: 09.03.02 Информационные системы и технологии
Факультет информационных систем и технологий
Научный руководитель:
Жир Владислав Владимирович
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
мастер спорта международного класса
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА ДОНБАССЕ: ОТ РАБОЧИХ ЗАЛОВ ДО МИРОВЫХ ПЬЕДЕСТАЛОВ НА ПРИМЕРЕ ФЕНОМЕНА СЕРГЕЯ БУБКИ

Аннотация. На примере легендарного прыгуна с шестом Сергея Бубки раскрывается взаимосвязь региональной системы подготовки, личного гения атлета и его роли как катализатора развития спортивной инфраструктуры и самосознания в Донбассе.
Ключевые слова: Донбасс, Сергей Бубка, прыжки с шестом, спортивное наследие.
Annotation. Using the example of legendary pole vaulter Sergey Bubka, the interrelation of the regional training system, the athlete's personal genius and his role as a catalyst for the development of sports infrastructure and self-awareness in Donbass is revealed.
Keywords: Donbass, Sergey Bubka, pole vaulting, sports heritage.

История развития физической культуры и спорта в Донбассе представляет собой уникальный пример трансформации индустриального региона в мощный спортивный центр. Феномен Сергея Бубки, ставшего не только мировым рекордсменом, но и символом всего региона, демонстрирует, как спортивный успех отдельной личности может изменить восприятие целой территории на международной арене. Важно отметить, что становление таких спортсменов происходило в русле формирования особого «шахтерского характера», о котором ярко рассказывают писатели Донбасса [1].

В современных условиях, когда Донбасс переживает сложный период трансформаций, обращение к его спортивному наследию позволяет выявить внутренние ресурсы для дальнейшего развития и консолидации общества.

Проблематика развития физической культуры в Донбассе и феномен Сергея Бубки нашли отражение в различных источниках. Особый интерес представляет документальное произведение самого спортсмена «Попытка в запасе», где он раскрывает философский взгляд на прыжки с шестом и делится личным опытом пути к вершинам спортивного мастерства [2].

В этой работе содержатся уникальные размышления о психологии достижений и преодоления, что представляет особую ценность для исследования. Биографическая книга Е. Богатырёва «Сергей Бубка» дает системное представление о спортивной карьере чемпиона, детально анализируя его основные достижения и вклад в развитие легкой атлетики [3].

Однако в указанных работах недостаточно освещена связь между успехами Бубки и социально-культурным контекстом Донбасса. Значительный пробел в существующих исследованиях составляет недостаточное внимание к механизмам трансляции спортивного успеха в плоскость регионального развития, что и определяет научную новизну настоящего исследования.

Целью исследования является анализ развития физкультурно-спортивной деятельности в Донбассе через призму спортивных достижений Сергея Бубки и выявление их влияния на различные аспекты жизни региона.

Исторические предпосылки развития спорта в Донбассе были заложены в спортивной деятельности в Донбассе через призму спортивных достижений Сергея Бубки и выявление их влияния на различные аспекты жизни региона. Для достижения данной цели предполагается решить следующие задачи: проследить историческую эволюцию спортивного движения в Донбассе, проанализировать феномен С. Бубки как системное явление, оценить социально-экономические последствия его спортивных успехов для региона.

Феномен Сергея Бубки представляет собой уникальный пример синтеза индивидуального таланта и эффективной системы подготовки. Его восхождение к спортивным вершинам стало возможным благодаря сложившейся в Донецке комплексной системе отбора и подготовки спортивных талантов. Как отмечает сам спортсмен в своей книге «Попытка в запасе», ключевым моментом в его карьере стало осознание того, что «высота беспредельна, как и человеческая мечта о совершенстве» [2, с. 34]. Этот философский подход к спорту, сочетавшийся с новаторскими методиками тренировок, позволил Бубке достичь невероятных результатов.

Динамика спортивных достижений С. Бубки и их значение для региона на различных этапах его карьеры подробно отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Этапы спортивной карьеры С. Бубки и их значение для Донбасса

Период	Ключевое событие	Значение для региона
1978-1983 годы	Начало занятий в ДЮСШ, переход к тренеру В. Петрову	Доказательство эффективности местной тренерской школы
1983-1984 годы	Первый мировой рекорд (5.85 м), победа на ЧЕ в помещении	Первое заявление о себе как о феномене мировой величины
1985-1994 годы	Серия мировых рекордов, «покорение» 6 метров	Превращение Донецка в мекку для прыгунов с шестом
1988 год	Олимпийское золото (Сеул)	Высшее международное признание, пик спортивной славы региона

Социально-экономическое влияние успехов С. Бубки на развитие Донбасса проявилось в нескольких аспектах. Во-первых, произошла существенная модернизация спортивной инфраструктуры региона - были построены новые спортивные комплексы и реконструированы существующие объекты. Во-вторых, значительно усилился имидж Донбасса как территории, способной генерировать мировые достижения в самых разных сферах. Как подробно анализируется в биографическом исследовании Е. Богатырёва, успехи Бубки способствовали изменению восприятия региона за его пределами, превращению Донецка в признанный центр мировой легкой атлетики [3, с. 78-82].

Важным аспектом стало воспитательное значение его карьеры для молодежи Донбасса. Тысячи молодых людей пришли в спортивные секции, вдохновленные примером земляка. Это способствовало не только росту спортивных достижений, но и позитивной социализации молодежи в сложных экономических условиях 1990-х годов. Литературное осмысление «шахтерского характера» получило реальное воплощение в спортивных подвигах Бубки, демонстрируя преемственность ценностных ориентаций в регионе [1, с. 112-115].

Развитие физкультурно-спортивной деятельности в Донбассе носило исторически обусловленный характер и было тесно связано с промышленной спецификой региона, нашедшей отражение в литературном осмыслении «шахтерского характера».

Феномен Сергея Бубки стал возможным благодаря сложившейся в Донецке эффективной системе подготовки спортивных талантов и инновационным методикам тренировок. Спортивные достижения Бубки оказали многоплановое влияние на развитие региона, способствуя модернизации спортивной инфраструктуры и формированию позитивного имиджа Донбасса как центра мирового спорта. Воспитательное значение его успехов проявилось в массовом притоке молодежи в спортивные секции и стало важным фактором социализации в переходный период, подтвердив преемственность ценностных ориентаций, характерных для региона.

Перспективно для дальнейших исследований было бы изучение преемственности тренерских школ Донбасса на примере подготовки других выдающихся спортсменов, сравнительный анализ спортивных моделей развития различных индустриальных регионов, исследование механизмов трансляции спортивного успеха в экономические и социальные достижения территории. Целесообразно также более глубокое изучение литературных источников, раскрывающих ментальные особенности жителей Донбасса, для лучшего понимания истоков спортивных достижений региона.

Список литературы

1. Шахтёрский характер : рассказы писателей Кузбасса и Донбасса / сост. Н. А. Гревцов, В. Ф. Куропатов. – Кемерово : Книжное издательство; Донецк : Донбасс, 1984. – 256 с.
2. Бубка, С. Н. Попытка в запасе / С. Н. Бубка. – Москва : Молодая гвардия, 1987. – 192 с. – (Спорт и личность).
3. Богатырёв, Е. С. Сергей Бубка / Е. С. Богатырёв. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 158 с.

© Кущ В.С., Жир В.В., 2025

УДК 796.332 (470)

Латюк Мария Александровна
студентка 1 курса
Направление подготовки: Продукты питания из растительного сырья
Факультет ресторанно-гостиничного бизнеса
Научный руководитель:
Шестаков Олег Николаевич
старший преподаватель кафедры физического воспитания; мастер спорта СССР
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени Михаила Туган-Барановского»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФУТБОЛЬНАЯ ИСТОРИЯ ДОНЕЦКОГО РЕГИОНА

Аннотация. Работа посвящена истории развития футбола в Донецком регионе. Рассмотрено несколько этапов: от первых футбольных матчей до сегодняшних игр.
Ключевые слова: футбол, развитие, матч.
Annotation. The work is devoted to the history of football development in the Donetsk region. Several stages are considered: from the first football matches to today's games.
Keywords: football, development, football match

В литературных источниках не так часто встречаются исследования конкретного периода какого-либо спорта, в том числе и футбола. Важно понимать, что периодизация истории отечественного футбола помогает нам увидеть, что общего и в чем различия данного вида спорта в разные времена. Это связано как с событиями в мире, так и с тем, что происходило внутри нашей страны, нашего региона.

В данной работе рассматриваются понятие «футбол», история развития футбола в Донецком регионе. Выявляются существующие проблемы в указанном виде спорта.

Футбол – командный вид спорта, цель которого – забить мяч в ворота противника больше раз, чем соперник. Является популярнейшим видом спорта во всем мире. Своими корнями футбол уходит далеко в древность.

Первым, кто ударил ногой по мячу, был англичанин, и Англию принято считать родоначальницей современного футбола. Однако, это спорный момент, за приоритет борются Италия, Япония, Франция, Китай, Мексика. Впервые слово «футбол» упоминается в письменных источниках, относящихся к эпохе правления английского короля Генриха II (1154 - 1189 гг.) [2]. Средневековый футбол можно кратко описать следующим образом: игра проходила без каких-либо правил. Мяч подбрасывался в центре поля, и обе команды стремились его поймать и забить в ворота. Порой целью игры было даже забить мяч в ворота. За мяч сражались как мужчины, так и женщины [2].

Если говорить про развитие футбола в Донецком регионе, то оно началось примерно в 1869 году. Есть письменные источники, подтверждающие это. Один из них – воспоминания знаменитого донбасского металлурга Василия Разоренова, в которых он рассказывает о том, как будучи подростком, он с другими ребятами мастерили мяч из обрезков кожи и набивали соломой или тряпками. Однако, такой мяч почти не отскакивал от земли [1].

1905 год был переломным в развитии футбола в нашем регионе. Высшие власти запрещали все кружки, клубы, секции, многие участники были арестованы. Но футбол не был забыт, он продолжал свое существование.

У историков нет единого мнения о том, какую дату считать началом донецкого футбола. В архивах также хранится Ежегодник Всероссийского футбольного Союза за 1912 год, в котором среди кандидатов на вступление в Союз упоминается Юзовское спортивное общество [1].

Существуют мнения, что официальная дата зарождения футбола в нашем регионе – 1910 год, когда приезжие англичане, работавшие на металлургическом заводе, организовали футбольную команду «Неудачная». В составе этой команды были и русские: Г. Мармазов, В. Афонский, К. Маслен-

ников. Примерно в то же время была создана команда «Кальмиус». Новая команда стала серьезным соперником команды «Неудачная». «Кальмиус» — это бывший кружок А. Рыжова-Филина. Также в состав команды входили: Н. Рыжов, С. Литвинов, Н. Тихонов, И. Чухнов и другие работы заводов и шахт [1].

С 1911 года формировались лучшие футбольные команды Горловки, Мариуполя, Дружковки, Краматорска, Макеевки, Константиновки, Бахмута [1]. Также строились стадионы, вход был платным, и цена была немалая. Стадионы включали в себя не только поле, но и трибуны и даже беговые дорожки. Матчи было запрещено проводить полицией, но все чаще проводились дружеские встречи-матчи. Гостиниц для приезжих футболистов тогда не было, но это не мешало участию в соревнованиях. Футбол приобретал широкое распространение на Донбассе.

Первый матч на Кубок Донбасса был проведен 11 мая 1913 года в Юзовке. Условия розыгрыша выработал комитет, избранный Донецкой футбольной лигой. Она была создана 13 апреля 1913 года. Кубок Донбасса выиграла Юзовка [1]. В составе команды все еще присутствовали англичане.

Развитие футбола приостановила Первая мировая война 1914 года. Команды распадались, так как многие уходили на фронт. Только спустя два года в сфере футбола были видны продвижения. В 1916 году была создана команда «Аравия», которая позже стала основой клуба им. В. И. Ленина [1]. Матчи вновь стали проводиться. В 1917 году был турнир для выявления лучшей команды между Юзовкой и Краматорском [1]. После революции создавались новые сообщества и команды.

В 1923 году 27 июня ВЦИК принял декрет об образовании Высшего совета физической культуры при ВЦИК. В 1924 году этот совет вынес решение, что к участию в футбольных матчах будут допускаться только те, кто сдал нормы по легкой атлетике [1]. С этого же года футболисты Донецкого региона стали принимать участие в международных матчах. Это были турниры против команд Австрии, Германии, Польши, Франции, Грузии, Узбекистана, Азербайджана.

Приостановил футбол свое развитие во времена ВОВ. Военную форму надели футболисты. 17 августа на стадионе «Стахановец» состоялся последний матч [1]. Дальше регион находился в оккупации, о футболе и речи не могло идти. В сентябре 1943 года был освобожден Донбасс. Футбольные команды восстанавливались, возобновлялись игры и международные встречи, строились новые стадионы.

Говоря о современном футболе в Донецком регионе, невозможно не упомянуть известнейший стадион Донбасс-арена. Был открыт в 2009 году в День города Донецка и День шахтера. Официальная вместимость стадиона составляет 52 667 мест. На стадионе проводились матчи футбольного клуба «Шахтёр» и Евро 2012. С 2014 года «Шахтёр» прекратил проводить матчи на «Донбасс Арене». Последний матч был сыгран 2 мая 2014 года. Арена стала подвергаться постоянным обстрелам. Сегодня стадион не функционирует. Однако, футбол не завершил свою историю в Донецком регионе. 25 июля 2015 года состоялось учредительное собрание Футбольного союза ДНР. Свой первый международный матч в Абхазии сборная ДНР сыграла 14 мая 2015 года. Сегодня Донецкий регион продолжает участвовать в футбольных чемпионатах, но не в полной силе в связи с продолжающимся военным конфликтом.

В заключение, футбольная история Донецкого региона — это не только история успехов и достижений, но и отражение социальных и культурных изменений, происходивших в целом стране. Футбол остаётся важной частью донецкого народа, и его влияние на развитие региона невозможно переоценить. Его будущее зависит от способности адаптироваться к новым условиям. Необходимо привлекать молодое поколение к этому виду спорта.

Список литературы

1. Бабешко, А. Донецкий футбол. XX век. История, статистика, фотографии / А. Бабешко, М. Левицкий.
2. Мингалиев, М. А. История возникновения и развития футболе / М. А. Мингалиев, Л. Ш. Шаймарданова // Социологические науки. – №57-3, 25.12.2016.

© Латюк М.А., Шестаков О.Н., 2025

УДК 796.091

Мешков Роман Дмитриевич - *обучающийся 11 класса*
Научный руководитель:
Францев Эдуард Алексеевич - *учитель физической культуры высшей категории*
ГБОУ «Средняя школа № 27 городского округа Мариуполь»
г. Мариуполь, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ НАРОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ДОНБАССЕ КАК ОСНОВА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО НАСЛЕДИЯ РЕГИОНА

Аннотация. В статье рассматриваются исторические предпосылки формирования и развития народных видов спорта на Донбассе. Особое внимание уделяется анализу влияния культурных и социально-экономических факторов на становление физкультурно-спортивных традиций региона. Выявлена роль народных видов физической активности в сохранении культурной идентичности и укреплении здоровья населения.
Ключевые слова: народные виды спорта, Донбасс, историческое развитие, физическая культура, культурное наследие.
Annotation. The article examines the historical prerequisites for the formation and development of folk sports in Donbass. Special attention is paid to the analysis of the influence of cultural and socio-economic factors on the formation of physical culture and sports traditions in the region. The role of folk types of physical activity in preserving cultural identity and strengthening public health is revealed.
Keywords: folk sports, Donbass, historical development, physical culture, cultural heritage.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью сохранения и изучения уникального физкультурно-спортивного наследия Донбасса, которое формировалось под влиянием многонационального состава населения и специфических условий промышленного региона. В условиях современных вызовов важно не только сохранить, но и адаптировать традиционные виды физической активности для молодежи [3].

Анализ литературы показывает, что, несмотря на наличие отдельных работ, посвященных истории спорта в Донбассе, комплексное исследование народных видов физической активности остается фрагментарным [1, с.45]. Большинство авторов акцентируют внимание на развитии олимпийских видов спорта, оставляя без внимания локальные традиции [2, с. 12-15].

Цель работы – проанализировать исторические этапы развития народных видов спорта в Донбассе и определить их роль в современной физкультурно-спортивной практике региона.

В следствии исследования были выделены три основных этапа развития народных видов спорта в Донбассе:

- Доиндустриальный период (до конца XIX в.) – преобладание народных игр и состязаний, связанных с сельским бытом (например, борьба на поясах, лапта) [2, с.56].
- Советский период – систематизация и включение народных видов в программы физкультурно-массовых мероприятий, создание спортивных обществ при промышленных предприятиях [1, с.98-104].
- Современный этап (с 1990-х гг.) – возрождение интереса к этническим видам спорта как части региональной идентичности.

Установлено, что народные виды спорта выполняли не только рекреационную, но и социально-интегрирующую функцию, способствуя укреплению связей между различными этническими группами региона [1,с.112; 2, с.78].

Подводя итоги, стоит отметить - народные виды спорта являются неотъемлемой частью культурного и физкультурного наследия Донбасса. Их интеграция в современные программы физического воспитания может способствовать повышению интереса молодежи к традиционным ценностям и укреплению здоровья.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением возможностей адаптации народных видов спорта для использования в школьных и вузовских программах, а также разработкой методик их внедрения в систему подготовки спортивного резерва.

Список литературы

1. Козлов, А. В. История физической культуры и спорта в Донбассе / А. В. Козлов. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2010. – 215 с.
2. Сидоров, П. И. Традиционные игры и состязания народов Донбасса / П. И. Сидоров. – Луганск : Изд-во «Восток», 2015. – 178 с.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. – URL: http://pravo.gov.ru (дата обращения: 15.10.2024)

© Мешков Р.Д., Францев Э.А., 2025

УДК 796 (477.6)

Погорела Мария Васильевна
студентка 1 курса
Направление подготовки: Лечебное дело
Медицинский факультет
Научный руководитель:
Осиченко Елена Демьяновна
старший преподаватель
кандидат в мастера спорта по лёгкой атлетике
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького» Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОНБАССЕ В XIX ВЕКЕ

Аннотация. В статье исследуется становление физической культуры и спорта в Донбассе в XIX – начале XX вв. Раскрывается дуализм этого процесса, выраженный в параллельном развитии элитарного спорта и физкультурного движения рабочего класса.
Ключевые слова: история спорта, Донбасс, физическая культура, футбол, рабочее движение.
Annotation. The article explores the development of physical culture and sports in Donbas in the 19th and early 20th centuries. It reveals the dual nature of this process, which was characterized by the parallel development of elite sports and the physical culture the working class.
Keywords: sports history, Donbas, physical culture, football, labor movement.

Актуальность. В современных условиях особую значимость приобретает изучение региональных моделей развития физической культуры. Исторический опыт Донбасса демонстрирует уникальный пример органичного синтеза элитарных и народных спортивных традиций в промышленном регионе. Анализ данного феномена позволяет не только восполнить пробелы в историографии, но и выявить эффективные механизмы формирования спортивной инфраструктуры.

Анализ литературы. В рассмотренных источниках по истории Донбасса тема физической культуры представлена фрагментарно, преимущественно как второстепенный элемент социально-экономического развития. Отсутствуют комплексные исследования, посвященные специфике становления спортивного движения в регионе. Недостаточно изучены региональные особенности адаптации европейских спортивных практик в условиях промышленного региона. Существующие публикации носят преимущественно фактологический характер без глубокого социокультурного анализа роли физической культуры в жизни промышленного региона.

Цель работы: проанализировать процесс становления и развития физической культуры и спорта в Донбассе в XIX веке выявив особенности формирования двух основных направлений - элитарного и народного.

Результаты исследований. История физической культуры в Донбассе XIX века отражает социальные процессы региона через дуализм спортивного развития. Элитарный «импортный» спорт британских и бельгийских специалистов существовал параллельно с народным физкультурным движением, создавая уникальную спортивную среду. Два мира — «господский» и «рабочий» — почти не соприкасались, что создавало уникальную спортивную среду, не имевшую аналогов в других регионах Российской империи.

«Юзовское» направление спорта официально ведет отсчет с 1900 года, и ключевой фигурой здесь стал горный инженер-дворянин Валериан Данчич. По его инициативе было создано Атлетическое общество, размещавшееся в здании школы Новороссийского общества. Данчич, страстный поклонник тяжелой атлетики, оборудовал первый в Донбассе спортзал, где заниматься мог любой.

Еще одним его проектом стало строительство одного из лучших в России циклодромов (велотреков). Однако после Первой русской революции (1905–1907 гг.) и кружок тяжелой атлетики, и велотрек были ликвидированы, а сам Данчич за либеральную деятельность был сослан.

Параллельно с элитарным начал зарождаться спорт рабочей молодежи. Первый рабочий спортивный кружок был организован молодыми рабочими-металлургами Артемом Филиным, Николаем Рыжовым и Петром Загоруйко. Это было универсальное сообщество, где занимались одновременно борьбой, боксом, тяжелой атлетикой, гимнастикой и футболом [2].

Именно тогда была создана первая футбольная команда «Вперед», положившую начало новому, народному этапу в развитии юзовского футбола. Преемником «Вперед» стала команда «Кальмиус», появившаяся на левом берегу одноименной реки. Она стала первой, которая объединила рабочих не по принципу принадлежности к заводу или шахте, а по месту жительства.

Такие команды администрация считала «дикими», так как они были ей неподконтрольны. Под влиянием «Кальмиуса» возникло множество других команд, названных по районам: «Пастуховка», «Ветка», «Смолянка».

«Кальмиус» быстро стал доминирующей силой. Секрет его успеха крылся в новаторском подходе играющего тренера А.А. Филина, который обязательно включал в тренировки борьбу и тяжелую атлетику, а также приучал спортсменов к изучению специализированной литературы.

Футбол стремительно набирал популярность, что потребовало создания организационной структуры. В январе 1912 года был основан Всероссийский футбольный союз (ВФС) [1]. А в апреле 1913-го была создана «Донецкая футбольная лига», объединившая клубы из Юзовки, Дружковки, Краматорска и Константиновки. Учредителем от Юзовки выступило Юзовское спортивное общество (ЮСО), созданное британскими служащими во главе с Дисаном Генри Изли.

Лига начала проводить соревнования на Кубок Донбасса. Первый матч состоялся 11 мая 1913 года в Юзовке, где хозяева победили дружковскую команду со счетом 2:1. В том же году Донецкая лига вошла в состав ВФС и приняла участие во II первенстве России по футболу.

Несмотря на то, что следующий розыгрыш Кубка Донбасса прервала Первая мировая война, юзовский футбол продолжал развиваться. Наивысшим достижением Юзовского спортивного общества (ЮСО) стал сезон 1915 года, когда команда завоевала звание чемпиона Юга России [1].

Яркой фигурой, символизирующей связь двух направлений спорта, был Кирилл Масленников [3]. В 1910 году он был одним из трех русских игроков в первой футбольной команде ЮСО, созданной англичанами. Он стал чемпионом Донбасса в 1913 году и участником II чемпионата Российской империи. После революции Масленников возглавил юзовское рабочее спортивное общество, а закончив активные выступления, много лет работал тренером.

Василий Разоренов, будущий знаменитый металлург, в своих воспоминаниях ярко описал социальный барьер: «Мы, мальчишки из рабочих семей, с завистью смотрели, как дети англичан гоняют мяч. Стоило нам появиться на поле, как раздавался сердитый окрик: «Хелло, рашен! Гоу! Гоу!» – нас прогоняли. Иногда разрешали попинать мяч, но не бесплатно – за одну-две копейки» [2].

Развитие спорта в Донбассе не ограничивалось футболом и тяжелой атлетикой. Открывались общества, занимающиеся греблей, теннисом, гольфом, конным спортом, шахматами, конькобежным спортом, гимнастикой и плаванием. Между 1913 и 1915 годами в Мариуполе начал работать яхт-клуб.

Выводы. Таким образом, за короткий срок спорт превратился из элитарной забавы в неотъемлемую часть культурной жизни промышленного края. Благодаря энтузиазму таких людей, как Ва-

лериан Данчич и Артем Филин, спортивное движение в Донбассе стало массовым, а по некоторым показателям местные спортсмены и организации достигли уровня ведущих центров физической культуры России.

Перспектива дальнейших исследований данной темы заключается в сравнительном анализе развития физической культуры в Донбассе и других промышленных регионах Российской империи. Отдельный интерес представляет исследование механизмов адаптации западных спортивных традиций в условиях местной культурной среды и их влияние на формирование региональной идентичности.

Список литературы

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Б. Р. Голощапов. – Москва : Академия, 2009. – 320 с.
2. Историческое краеведение : Донецкий край в XIX веке. 9 класс : учебное пособие / сост. Хаталах О. В. – 2-е издание, дополн. и перераб. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк : Истоки, 2020. – 240 с.
3. История (история Донбасса от древности до современности) : учебное пособие / под общей редакцией проф. Л. Г. Шепко, проф. В. Н. Никольского. – Донецк : ДонНУ, 2017. – 730 с.

© Погорела М.В., Осиченко Е.Д., 2025

УДК 796 (477.6)

Ролдугина Дарина Анатольевна
обучающаяся 11-Б класса
Научный руководитель:
Кащенко Ольга Васильевна
учитель физической культуры высшей категории
ГБОУ «Средняя школа № 50 городского округа Макеевка»
г. Макеевка, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДОНБАССЕ

Аннотация. В работе исследуется история физкультурно-спортивной деятельности на Донбассе, анализируются её этапы, роль в формировании здорового образа жизни и патриотизма, а также перспективы развития движения в регионе.
Ключевые слова: Донбасс, физическая культура, спорт, история, развитие.
Annotation. The paper examines the history of physical culture and sports activities in Donbas, analyzes its stages, its role in the formation of a healthy lifestyle and patriotism, as well as the prospects for the development of the movement in the region.
Keywords: Donbass, physical culture, sports, history, development.

Актуальность. Донбасс, исторически сложившийся промышленный регион, всегда отличался трудолюбием и сильным духом своих жителей. Физическая культура и спорт играли важную роль в формировании здорового образа жизни, укреплении единства и патриотизма. Исследование истории развития физкультурно-спортивной деятельности в регионе позволяет не только сохранить историческую память, но и определить перспективы развития спортивного движения в современных условиях. А в условиях социальных и политических изменений изучение этого вопроса приобретает особую актуальность для формирования национальной идентичности и продвижения здорового образа жизни.

Анализ литературы. Существующие исследования, посвященные истории Донбасса, в основном затрагивают социально-экономические и политические аспекты [1]. Работы, посвященные

непосредственно истории физической культуры и спорта в регионе, носят фрагментарный характер и нуждаются в систематизации и обобщении [2, 3]. Особого внимания требует изучение архивных материалов и периодической печати, отражающих становление и развитие различных видов спорта в разные исторические периоды.

Цель работы: проанализировать историю возникновения, становления и развития видов физкультурно-спортивной деятельности на Донбассе, выявить основные этапы и тенденции, а также определить перспективы дальнейшего развития.

Результаты исследований.

Развитие физкультурно-спортивной деятельности на Донбассе можно условно разделить на несколько этапов:

- Дореволюционный период (до 1917 г.): Зарождение спортивного движения, появление первых спортивных обществ и клубов, ориентированных преимущественно на гимнастику, борьбу и тяжелую атлетику. Развитие спортивной деятельности в этот период было связано с активностью отдельных энтузиастов и было ограничено узким кругом населения.
- Советский период (1917-1991 гг.): Массовое развитие физической культуры и спорта под эгидой государства. Создание спортивных секций и клубов на предприятиях, в учебных заведениях. Активное развитие популярных видов спорта, таких как футбол, хоккей, легкая атлетика, бокс и др. Донбасс становится кузницей спортивных талантов, прославившихся на всесоюзном и международном уровне.

Таблица 1 - Количество спортивных сооружений в Донецкой области в 1980 г.

Типы спортивного сооружения	Количество
Стадионы	150
Спортивные залы	500
Бассейны	30

- Постсоветский период (1991 – настоящее время): Переход к рыночной экономике, снижение государственного финансирования спорта. Поиск новых форм организации физкультурно-спортивной деятельности, развитие коммерческих спортивных клубов и фитнес-центров. Сохранение и развитие спортивных традиций региона, подготовка спортсменов высокого класса. В этот период наблюдался отток спортивных кадров и ухудшение материально-технической базы, что негативно сказалось на массовом спорте.
- Современный период (с 2014 г.): Конфликт на востоке Украины оказал значительное влияние на развитие физкультурно-спортивной деятельности. Разрушение спортивной инфраструктуры, отток населения, проблемы с финансированием. В то же время, наблюдается стремление к возрождению спортивного движения, создание новых спортивных организаций, проведение спортивных мероприятий.

Выводы. История развития физкультурно-спортивной деятельности на Донбассе является отражением социально-экономических и политических изменений в стране. На каждом этапе развития спорт играл важную роль в формировании здорового образа жизни, укреплении единства и патриотизма. Донбасс всегда был регионом с сильными спортивными традициями, и несмотря на трудности, сохраняет потенциал для дальнейшего развития физической культуры и спорта.

Перспективы дальнейших исследований:

- Изучение влияния социально-экономических и политических факторов на развитие отдельных видов спорта в регионе.
- Анализ роли местных спортивных организаций и инициатив в развитии массового спорта.
- Исследование влияния конфликта на востоке Украины на состояние спортивной инфраструктуры и спортивную деятельность.
- Разработка рекомендаций по восстановлению и развитию физкультурно-спортивной деятельности в регионе.

Список литературы

1. Булгаков, В. В. История Донбасса : учеб. пособие для студентов вузов / В. В. Булгаков. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 320 с.
2. Донбасс спортивный: краткий справочник / под ред. П. И. Иванова. – Донецк : Донбасс, 1970. – 180 с.
3. Петренко, Н. В. Физическая культура и спорт в развитии Донбасса: исторический аспект / Н. В. Петренко // Вестник ЛНУ им. Т. Шевченко. – 2012. – № 2 (237). – С. 120-125.

© Ролдугина Д.А., Кащенко О.В., 2025

УДК 796.325 (477.61/.62) (091)

Савон Анастасия Максимовна
обучающаяся 9-В класса
Научный руководитель:
Мордвинова Нина Сергеевна –
учитель физической культуры высшей категории
ГБОУ «Школа № 2 городского округа Енакиево»
г. Енакиево, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА НА ДОНБАССЕ

Аннотация. В тексте рассматривается история развития волейбола на Донбассе, начиная с его зарождения в начале XX века и до наших дней. Освещаются ключевые этапы развития волейбола, его роль в социальной жизни региона.
Ключевые слова: волейбол, Донбасс, история спорта, физическая культура, спортивные общества.
Annotation. The text examines the history of volleyball development in Donbas, from its origins in the early 20th century to the present day. It highlights the key stages of volleyball development and its role in the social life of the region.
Keywords: volleyball, Donbas, sports history, physical culture, sports societies

Актуальность. История волейбола на Донбассе отражает социокультурное развитие региона, его взлёты и падения, демонстрируя роль спорта в жизни людей и объединении общества, особенно в периоды нестабильности [1, 5].

Анализ работы. Описана эволюция волейбола на Донбассе с начала XX века, выделены ключевые этапы развития (1920-е - зарождение, 1960-е - профессионализация, 1980-е - успехи, 1990-е - кризис, 2000-е - возрождение, 2010-е - символ единства) [4]. Подчёркнута связь спорта с промышленным развитием, социальной жизнью, образованием и политической ситуацией [2].

Цель исследования – проследить и описать историю развития волейбола на Донбассе, выявить его роль в социальной и культурной жизни региона, а также проанализировать факторы, влиявшие на его развитие на протяжении XX и XXI веков.

Результаты исследований. Волейбол на Донбассе: инструмент социальной интеграции, символ единства, средство поддержания формы и платформа для командного духа [5].

Разработка специальных программ: Вовлечение молодёжи, развитие инфраструктуры, организация турниров [5]. Учёт социокультурных особенностей важен для эффективности [2, 3].

Междисциплинарный подход: необходим для изучения истории волейбола на Донбассе и для комплексного понимания ее роли [4].

Психологический аспект: волейбол способствовал психологической устойчивости жителей Донбасса, предоставляя поддержку и чувство общности в периоды нестабильности.

Выводы. Волейбол на Донбассе – это не просто вид спорта, а значимый социокультурный фе-

номен, отражающий историю региона, его социальные связи и стремление к единству.

Перспективы дальнейших исследований:

- Более глубокое изучение влияния политических и экономических факторов на развитие волейбола.
- Анализ роли волейбола в формировании идентичности жителей Донбасса.
- Исследование психологических аспектов занятий волейболом в условиях социальной нестабильности.

Физкультурно-спортивная история Донбасса берет начало в начале XX века, когда развитие промышленности стимулировало интерес к спорту. Спортивные общества появились в 1920-х годах, и интерес к физической культуре рос [4].

Становление физкультуры выражалось в создании спортивных секций и клубов, часто при заводах и фабриках. Волейбол начал развиваться в 1930-х годах в учебных заведениях и рабочих коллективах, а в 1950-х годах появились первые соревнования. С 1960-х годов он стал более профессиональным, с созданием клубов, участвовавших в республиканских и всесоюзных турнирах [2, 3]. Донецк и Луганск стали волейбольными центрами. В 1980-х годах донбасский волейбол достиг успехов, команды занимали призовые места, а спорт стал массовым [5].

После распада СССР волейбол столкнулся с трудностями, но остался популярным. В 1990-х годах создавались новые клубы, стремящиеся сохранить традиции. В начале 2000-х годов волейбол вновь начал набирать популярность с новыми турнирами и развитием детских секций [1].

С 2010-х годов, несмотря на нестабильность, команды Донбасса продолжают участие в чемпионатах. Волейбол стал символом единства. Благодаря тренерам и организациям создаются условия для занятий спортом, проводятся мастер-классы и турниры [3, 4].

Волейбол становится все более доступным, внедряются программы в школах и университетах, формируется командный дух. В последние годы спорт продолжает привлекать внимание, а турниры становятся важными событиями для местных сообществ, укрепляя социальные связи и формируя позитивный имидж.

Список литературы

1. Ахмерова, Э.К. Волейбол в спортивной школе / Э.К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.
2. Беляева, А. В. Волейбол / А. В. Беляева, М. В. Савина. – ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
3. Голомазов, В. А. Волейбол в школе / В. А. Голомазов. – Москва : Просвещение, 2010. -174 с.
4. Розанов, Е. Спорт нашего города. Записки из истории донецкого спорта (1900–1965 годы) / Е. Розанов // Донецкое время. – 2019.

© Савон А.М., Мордвинова Н.С., 2025

РАЗДЕЛ II

«ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

УДК 796.011.3

Акопова Марина Александровна
студентка 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.01. Физическая культура
(Профиль: Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта)
Научный руководитель:
Акопов Владислав Эрнестович
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ ХАТХА-ЙОГИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматривается влияние хатха-йоги на женщин среднего возраста. Анализируются различные подходы к использованию средств йоги и способы повышения физической подготовки и психоэмоционального состояния женщин 30-40 лет.
Ключевые слова: хатха йога, физическая подготовка, психоэмоциональное состояние, здоровье.
Annotation. The article examines the impact of hatha yoga on middle-aged women. The article analyzes various approaches to the use of yoga tools and ways to improve physical fitness and the psycho-emotional state of women aged 30-40 years.
Keywords: hatha yoga, physical fitness, psychoemotional state, health.

Актуальность. Физическая культура занимает важное место в жизни современного человека, помогая поддерживать здоровье и вести активный образ жизни. Однако у женщин среднего возраста возникают специфические трудности, обусловленные как возрастными изменениями, так и особенностями профессиональной деятельности. В этом жизненном периоде существенно снижается уровень физической активности, что связано с физиологическими процессами (например, замедлением обмена веществ, снижением мышечной массы и эластичности тканей), а также с увеличением профессиональных и семейных обязанностей. Согласно исследованиям Всемирной организации здравоохранения, более 60% женщин в возрасте от 30 до 50 лет не соответствуют минимальным рекомендациям по физической активности, что увеличивает риск развития хронических заболеваний, включая сердечно-сосудистые патологии и остеопороз. Профессиональная деятельность, особенно связанная с длительным пребыванием в статических положениях (например, работа за компьютером), усугубляет эти проблемы, способствуя гиподинамии, а также психоэмоциональному напряжению. Решение подобных задач требует индивидуального подхода, включающего адаптацию двигательного режима, организацию физкультурных программ и просвещение в вопросах здорового образа жизни.

В условиях существующих трудностей хатха-йога приобретает особую значимость, поскольку она сочетает в себе физическую активность с дыхательными упражнениями и медитативными техниками. Такой подход способствует не только укреплению мышц, но и улучшению эмоционального баланса, оказывая поддержку в борьбе с тревожностью и способствуя снижению стрессовых состояний.

Анализ литературы. В последние годы восточные оздоровительные практики вызывают растущий интерес как у отечественных, так и у зарубежных ученых. В числе этих исследований особое внимание уделяется йоге - одной из древнейших восточных систем, представляющей собой высокоразвитую форму физического воспитания и одновременно методику, способствующую комплексному развитию психофизических характеристик личности. Современные научные работы подтверждают эффективность применения техник йоги в сфере психофизической рекреации [2] и поддержке физического здоровья человека [1].

Несмотря на существующий интерес, лишь незначительное число учёных уделяло внимание вопросу включения практик хатха-йоги в программы физического и психоэмоционального развития человека. Вследствие этого подход комплексного использования техник хатха-йоги в физическом

воспитании женщин среднего возраста остаётся мало исследованным и требует дополнительного научного обоснования.

Цель работы: изучить влияние занятий хатха-йогой на физическую подготовку и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста.

Результаты исследований. Исследование проводилось на базе фитнес центра «Yoga Space». В нем участвовали 20 женщин в возрасте от 30 до 40 лет. Все участницы имели ограниченный опыт занятий различными формами оздоровительной физической активности и не имели значимых проблем со здоровьем. Программа занятий хатха-йогой с женщинами среднего возраста предусматривала выполнение разнообразных асан, ориентированных на развитие гибкости и подвижности суставов, укрепление мышц тела. Особое внимание уделялось упражнениям для шейного и грудного отдела позвоночника, поскольку именно эти зоны часто испытывают избыточное напряжение у женщин среднего возраста с малоподвижным образом жизни. Помимо выполнения асан, использовались дыхательные практики, направленные на релаксацию и повышение эффективности кислородного обмена в организме, что благотворно сказывалось на общем состоянии здоровья. В рамках занятий также применялись методы звукотерапии, ароматерапии, аутогенной тренировки и самомассажа с элементами миофасциального релиза. Завершались занятия кратковременными медитативными техниками, способствующими снижению эмоционального напряжения и улучшению концентрации внимания.

Для оценки результативности программы применялись тесты на гибкость (наклон вперед из положения сидя), измерение общей выносливости организма (тест Купера), а также анкеты для определения уровня тревожности и стресса (шкала Бека). Анализ данных осуществлялся по итогам шести месяцев практики хатха - йоги, предусмотренной авторской физкультурно-оздоровительной программой.

Исследование результатов выявило, что испытуемые в экспериментальной группе продемонстрировали заметное повышение уровня гибкости в сравнении с представителями контрольной группы. Средний рост результатов достиг 19%, что свидетельствует о благоприятном влиянии систематической практики хатха-йоги на состояние опорно-двигательного аппарата. Зафиксировано улучшение гибкости позвоночника, что способствовало исправлению осанки и уменьшению интенсивности болевых симптомов в области спины и шеи.

В аспектах физической выносливости наблюдалось улучшение: средний показатель теста Купера повысился на 9% относительно контрольной группы. Эти результаты демонстрируют, что даже умеренные занятия йогой могут значительно повысить кардиореспираторные способности и общий уровень физической формы у женщин среднего возраста. В женской части экспериментальной группы также зафиксировано снижение показателей тревожности и стресса на 23% по шкале Бека. Данный эффект обусловлен применением медитативных и дыхательных практик, способствующих стабилизации эмоционального фона.Дыхательные практики улучшают поступление кислорода в ткани, что благоприятно сказывается на функционировании нервной системы, тогда как медитация способствует снижению стрессовых состояний.

Выводы. Исследование демонстрирует, что практика хатха-йоги положительно отражается на физическом и психоэмоциональном здоровье женщин среднего возраста. Систематические занятия способствуют улучшению гибкости, повышению общей выносливости организма и уменьшению стрессовых проявлений.

Список литературы

1. Острочуб, Э. И. Виды и цели йоги как древнего способа физического и духовного совершенствования и Феномен человека / Э. И. Острочуб // Философско-психолого-педагогические аспекты формирования и развития личности современного человека : сборник трудов Международной научно-практической конференции. — Подольск, 2017. – С. 210-213.
2. Сафронов, А. Г. Йога : физиология, психосоматика и биоэнергетика : монография / А.Г. Сафронов. - Х.С.А.М., 2005. - 250 с.

© Акопова М.А., Акопов В.Э., 2025

УДК 796.06

Бабинцев Богдан Сергеевич - *студент 3 курса*
Направление подготовки: Лечебное дело. Лечебный факультет №1
Рыбалко София Владимировна - *студентка 4 курса*
Направление подготовки: Лечебное дело. Медицинский факультет
Научные руководители:
Сидоров Виталий Игоревич
старший преподаватель кафедры физического воспитания
кандидат в мастера спорта по легкой атлетике
Алешин Евгений Васильевич
старший преподаватель кафедры физического воспитания
кандидат в мастера спорта по борьбе дзюдо
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького» Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ: КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Наркотическая зависимость представляет собой одну из наиболее актуальных и социально значимых проблем современного общества. Она не только негативно влияет на физическое и психическое здоровье индивидов, но и способствует распространению инфекционных заболеваний, а также снижает демографический потенциал страны, особенно среди молодежи.
Ключевые слова: наркотическая зависимость, статистический анализ, физические симптомы, подросток, родители.
Annotation. Drug addiction is one of the most pressing and socially significant problems in modern society. It not only negatively affects the physical and mental health of individuals, but also contributes to the spread of infectious diseases, and reduces the demographic potential of the country, especially among young people.
Keywords: drug addiction, statistical analysis, physical symptoms, teenager, parents.

Актуальность. В настоящее время масштабы наркотической зависимости крайне велики, что негативно сказывается на здоровье подрастающего поколения. Как одно из решений такой проблемы является активное привлечение молодежи к систематическим занятиям физической культурой.

Анализ литературы. По данным ВОЗ, около 185 миллионов человек в мире страдают от наркотической зависимости, причем большинство из них составляют молодые люди в возрасте от 15 до 30 лет [1, 3]. В России, согласно статистике МВД, 70% наркозависимых — это дети и подростки. Из них примерно 56% мальчиков и 20% девочек хотя бы раз пробовали наркотические вещества [2]. Первые признаки зависимости могут проявляться уже в возрасте 6-7 лет, что свидетельствует о необходимости ранней профилактики [4].

Цель работы. Целью настоящего исследования является комплексный анализ тенденций потребления наркотических веществ среди детей и подростков в Российской Федерации, а также разработка научно обоснованных рекомендаций по профилактике и преодолению данной проблемы, в том числе средствами физической культуры.

Результаты исследований. В качестве методологической базы исследования были использованы системный и аналитический подходы, а также методы статистического анализа и контент-анализа научных публикаций. Для анализа были привлечены данные Федеральной службы государственной статистики (Росстат) и Министерства внутренних дел Российской Федерации (МВД России), а также результаты исследований, проведенных Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) [1, 3].

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. Проанализировать статистические данные о распространении наркотической зависимости среди молодежи за период с 2015 по 2025 год.
2. Изучить актуальные научные публикации, посвященные данной проблематике.

3. Выявить основные факторы, способствующие формированию наркотической зависимости среди подростков.

Разработать рекомендации по профилактике наркотической зависимости среди молодого поколения.

Родители должны быть особенно внимательны к изменениям в поведении своих детей, таким как начало курения, которое может служить тревожным сигналом. Физические симптомы употребления наркотиков подростками включают:

- Изменение размера зрачков независимо от освещенности.
- Замедленную и невнятную речь.
- Нарушение координации движений.
- Бледность кожных покровов.
- Проблемы с памятью и депрессивное состояние.

Эти признаки должны стать поводом для немедленного обращения за профессиональной медицинской и психологической помощью.

Как один из действующих вариантов противодействия данной проблеме явилось массовое распространение доступных видов спорта и физической активности как в социальной среде, так и включением их в программу детско-юношеских спортивных школ. Благодаря данной работе количество наркозависимости среди молодежи значительно снизилось [4].

Выводы. Профилактика наркотической зависимости среди молодежи требует комплексного подхода, включающего как медицинские, так и социальные меры. Организация свободного времени подростков и формирование мотивации к здоровому образу жизни являются ключевыми факторами в снижении уровня потребления наркотических веществ. Важно вовлекать молодежь в спортивные секции и поощрять занятия физической культурой, что способствует развитию физической активности и укреплению психологического здоровья.

Перспективы дальнейших исследований. Таким образом, интеграция профилактических мероприятий в образовательную и социальную сферы может существенно снизить риски формирования наркотической зависимости среди молодого поколения, что, в свою очередь, будет способствовать улучшению общественного здоровья и демографической ситуации в стране.

Список литературы

1. Камнева, Е. В. Особенности совладающего поведения студентов / Е. В. Камнева, В. В. Мочалкина, К. Г. Степанян // Ананьевские чтения - 2010. Современные прикладные направления и проблемы психологии : Материалы Научной конференции, Санкт-Петербург, 19–21 октября 2010 года / Ответственный редактор: Л.А. Цветкова. Том Часть 2. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет, 2010. – С. 229-231. – EDN VQKOQR.
2. Орлова, В. В. Формирование здорового образа жизни, профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / В. В. Орлова, О. В. Лапыгина // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти мастера спорта СССР по самбо и дзюдо, заслуженного тренера РСФСР полковника милиции Э.В. Агафонова, Красноярск, 21 мая 2022 года / Редколлегия : Е.В. Панов, В.М. Дворкин. – Красноярск: Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. – С. 256-259. – DOI 10.51980/2022_12_256. – EDN AUIYTF.
3. Рубцова, Н. Е. Роль творческих способностей в мыслительной деятельности подростков в выборе стратегий совладающего поведения / Н. Е. Рубцова, Н. С. Колиенко // Психология совладающего поведения : Материалы Международной научно-практической конференции, Кострома, 16–18 мая 2007 года. – Кострома : Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова, 2007. – С. 150-151. – EDN XUSDGH.
4. Сидоров, В. И. Структура и уровни развития психофизических качеств студентов-спортсменов как основа прогнозирования эффективности спортивной деятельности / В. И. Си-

доров // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : Сборник трудов VII Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 24–25 мая 2024 года. – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2024. – С. 190-194. – EDN JOGLKN.

© **Бабинцев Б.С., Рыбалко С.В., Сидоров В.И., Алешин Е.В., 2025**

УДК 796.422.12.012.471

Барабанщикова Анастасия Вячеславовна
студентка 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 Спорт
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
кандидат в мастера спорта по легкой атлетике
Научный руководитель:
Жуков Александр Адольфович
старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
мастер спорта международного класса СССР по легкой атлетике
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТАРТОВОГО РАЗГОНА У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация. В данной статье рассматривается методика совершенствования стартового разгона у легкоатлетов-спринтеров на этапе начальной специализации с помощью прыжковых упражнений и упражнений с небольшим отягощением.
Ключевые слова: легкая атлетика, методика, легкоатлеты-спринтеры, стартовый разгон, упражнения с небольшим отягощением, начальная специализация, прыжковые упражнения, совершенствование.
Annotation. This article discusses a technique for improving the starting acceleration of sprinting athletes at the stage of initial specialization using jumping exercises and exercises with light weights.
Keywords: athletics, methodology, sprinting athletes, starting acceleration, light weight exercises, initial specialization, jumping exercises improvement.

Актуальность. Стартовый разгон — это первая и одна из самых критичных фаз спринтерского бега, после старта, где спринтер развивает скорость, близкую к максимальной, и постепенно принимает характерное для бега по дистанции положение. Продолжительность стартового разгона — от 15 до 30 м, в зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача — как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Тело находится под наклоном к плоскости беговой дорожки, голова смотрит вниз, ноги при отталкивании от земли полностью выпрямляются в коленях. Стопы не нужно поднимать высоко от земли, чтобы не потерять частоту шага. Приземляются на носок, затем перекатывают стопу на пятку.

В стартовом разгоне важно постепенно поднимать туловище, а не резко на первых шагах, тогда будет достигнут оптимальный эффект от старта и стартового разгона. Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет удлинения шагов и незначительно - за счет увеличения темпа. Наиболее существенное увеличение длины шагов наблюдается до 8-10-го шага (на 10-15 см), далее прирост меньше (4-8 см). На первых шагах со старта стопы ставятся несколько шире, чем в беге по дистанции. С увеличением скорости ноги ставятся все ближе к средней линии. По существу бег со старта - это бег по двум линиям, сходящимся в одну к 12-15-му метру дистанции.

Цель исследования – проанализировать и экспериментально доказать эффективность методики совершенствования стартового разгона у легкоатлетов-спринтеров на этапе начальной специализации, с помощью прыжковых упражнений и упражнений с небольшим отягощением.

Рабочая гипотеза заключается в том, что эффективность методики совершенствования стартового разгона с применение прыжковых упражнений и упражнений с небольшим отягощением, улучшит технику старта и сформирует устойчивый и эффективный двигательный навык, который в дальнейшем приведет к значительному сокращению времени старта и увеличению общей скорости у легкоатлетов-спринтеров.

Задачи исследования:

1. Улучшить общую и специальную физическую подготовку.
2. Разработать комплексы упражнений для совершенствования стартового разгона в беге на короткие дистанции у легкоатлетов-спринтеров на начальном этапе специализации, с помощью прыжковых упражнений и упражнений с небольшим отягощением.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанных комплексов упражнений.

Методы исследования:

1. Теоретический: анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Эмпирический: тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Статистическая обработка данных (критерий Стьюдента) и метод сравнительного анализа.

Организация исследований.

Исследование было организовано на базе МБУ Легкоатлетический манеж «Донецк», в три этапа.

Первый этап заключался в анализе состояния проблемы по данной теме и разработке гипотезы исследования, определении методики тестирования выполнения стартового разбега на начальном этапе специализации.

На втором этапе исследования проводилось первичное тестирование юношей 12-13 лет, для определения уровня их физической подготовки. Затем осуществлялся педагогический эксперимент с использованием прыжковых упражнений и упражнений с небольшим отягощением для совершенствования стартового разгона.

На третьем этапе были подведены результаты исследования и их математическая обработка. В педагогическом эксперименте принимало участие 2 группы: экспериментальная и контрольная. Обе группы состояли из 10 юношей в возрасте 12-13 лет.

Результаты исследования.

Совершенствование стартового разгона с применением прыжковых упражнений и упражнений с небольшим отягощением, осуществлялось за счёт применения следующих комплексов упражнений:

- с помощью прыжковых упражнений;
- с помощью упражнений с небольшим отягощением.

Прыжковые упражнения для спринта — это средства, которые помогают отработать технику бега на короткие дистанции, развить взрывную силу ног и улучшить координацию движений. Такие упражнения задействуют мышцы ног и корпуса, которые больше всего работают во время бега [3, 4].

Прыжки и прыжковые упражнения (с места, с разбега и в глубину на одной и двух ногах, на различном грунте). Включение прыжковых упражнений в 2 – 3 занятия в неделю (по 50 – 100 отталкиваний) способствует развитию скоростно-силовых качеств и динамической силы [6].

Для подготовки спринтеров используют упражнения с небольшим отягощением в беге и прыжках, которые развивают скоростно-силовые качества [1].

Отягощения могут быть в виде гантелей, блина от штанги, утяжелённых манжет на руках [2, 5]. Применялись мячи весом от 3 до 10 кг.

В возрасте 13-15 лет следует избегать длительных натуживаний, а вес штанги увеличивать более 30-50% от веса спортсмена.

В начале учебного года, проводились тесты для выявления исходного уровня в беге на короткие дистанции в частности стартовый разгон.

- тест 1 бег на 60 метров;
- тест 2 бег на 30 метров;
- тест 3 тройной прыжок с ноги на полу в яму с песком.

После шести месяцев занятий по специально разработанным комплексам, было проведено повторное тестирование уровня выполнения стартового разгона.

В экспериментальной группе изменения показателей наблюдаются во всех тестах. В тесте 1 показатели в экспериментальной группе достоверно выше на 0,06 сек., в тесте 2 – на 0,04.

В тесте 1 (бег на 60 метров) на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составляло 7.70 с, а на конец эксперимента 7.61 с. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 7.93 с., на конец эксперимента 7.86 с.

В тесте 2 (бег на 30 метров) на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составляло 4,85 сек , а на конец эксперимента 4,78 с. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 4,90 с, на конец эксперимента 4,85 с. Затем воспользовавшись автоматическим расчетом t-критерия Стьюдента, мы получили эмпирические значения по всем тестам, которые находились в зоне значимости, следовательно, наша экспериментальная программа является рабочей.

В тесте 3 (тройной прыжок с ноги на полу в яму с песком), мы вычислили среднее арифметическое значение, до начала эксперимента – разница между экспериментальной и контрольной группой составляла – $0,9 \geq 0,05$. А после применения нашей методики – $3,6 \leq 0,05$. Сравнительный анализ прироста физических качеств после эксперимента в % показал, что у контрольной группы – 1,8%, а у экспериментальной 3%. Динамика улучшения физической подготовленности спринтеров, позволяет утверждать о целесообразности использования экспериментальной методики, в совершенствовании стартового разгона у легкоатлетов-спринтеров.

Выводы. В ходе исследования была разработана и проверена экспериментальная методика, направленная на улучшение стартового разгона легкоатлетов-спринтеров на этапе начальной специализации. Полученные результаты показывают, что комплексы упражнений с помощью прыжков и небольшим отягощениям являются эффективными, что позволяет считать выбранную методику результативной, а наблюдаемый прирост результатов — достоверным.

Список литературы

1. Балахничев, В. В. Легкая атлетика 1912-2012 / В. В. Балахничев. –Энциклопедия. – Том 2. – Олимпия / Человек. - Москва, 2012. - 865 с.
2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е. П. Врублевский. – Москва : Спорт, 2016. - 240 с.
3. Легкая атлетика : учебник/ Под.общ. ред. Н. Н. Чеснокова. – Москва : Физическая культура, 2010. – 448 с.
4. Мальцев, А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / А. И. Мальцев. – Москва : Феникс, 2005. - 228 с.
5. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие / А. И. Жилкин. – Москва : Академия, 2005. – 464 с.
6. Легкая атлетика : учебник / Под.общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – Москва : Физическая культура, 2010. – 448 с.

© **Барабанщикова А.В., Жуков А.А., 2025**

УДК 796.325

Белик Полина Викторовна
обучающаяся 10 – А класса
Научный руководитель:
Земченок Анна Эвальдовна
учитель физической культуры
ГБОУ «Школа № 114 городского округа Донецк»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Работа посвящена формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения с помощью физической культуры. Рассматриваются средства и методы, способствующие воспитанию культуры здоровья и активного долголетия.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, формирование, ценности, дети.
Annotation. The work is devoted to the formation of a healthy lifestyle among the younger generation through physical culture. The article discusses the means and methods that contribute to the development of a healthy lifestyle and active longevity.
Keywords: healthy lifestyle, physical education, formation, values, children.

Актуальностью проблемы этой темы является то, что современное общество сталкивается с целым комплексом проблем, негативно влияющих на состояние здоровья населения, особенно подрастающего поколения. Снижение уровня физической активности, рост числа хронических неинфекционных заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые патологии, нарушения опорно-двигательного аппарата, свидетельствуют о необходимости усиления мер по формированию основ здорового образа жизни (ЗОЖ) с раннего возраста. Физическая культура, обладающая уникальным потенциалом, является одним из наиболее эффективных инструментов для решения этой задачи [5]. Она не только способствует физическому развитию, но и формирует мотивацию к регулярным занятиям, прививает ценностные ориентиры, необходимые для поддержания здоровья на протяжении всей жизни. В условиях стремительных социально-экономических и технологических изменений актуальность комплексного подхода к воспитанию культуры здоровья, основанной на принципах физической активности, возрастает многократно [1].

Исследования последних десятилетий, представленные в работах отечественных и зарубежных учёных (А. Г. Апанасенко, В. В. Коренберг, Л. И. Лубышева, И. И. Бахрах, Ж. К. Кожамкулова, В. Дж. Каррон, М. Э. Дишман, Р. Дж. Шепард и др.), подтверждают неоспоримое влияние физической культуры на формирование здорового образа жизни. Анализ показывает, что физическая культура — это не просто набор упражнений, а целостная система, охватывающая двигательную активность, формирование правильного двигательного стереотипа, укрепление здоровья, профилактику заболеваний, а также развитие личностных качеств, таких как дисциплинированность, ответственность, самоконтроль [3]. Отмечается, что эффективность формирования здорового образа жизни средствами физической культуры напрямую зависит от системности, поэтапности и индивидуализации подхода, а также от учёта возрастных и психологических особенностей обучающихся. Особое внимание уделяется роли педагога и родителей в формировании мотивации к здоровому образу жизни.

Целью данной работы является теоретическое обоснование и практическая разработка методики формирования основ здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных школ средствами физической культуры, направленной на развитие устойчивой мотивации к систематическим занятиям и осознанного отношения к своему здоровью [6].

В ходе исследования были проанализированы существующие методики и программы, направленные на формирование здорового образа жизни. Была разработана авторская программа, включающая:

- Теоретический блок: изучение основ анатомии, физиологии, гигиены, принципов правильного питания, роли физических нагрузок в поддержании здоровья.

- Практический блок: различные формы физической активности (уроки физкультуры, спортивные секции, оздоровительные мероприятия), направленные на развитие основных физических качеств, формирование двигательных навыков и умений.

Мотивационно-ценностный блок: формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни посредством бесед, дискуссий, привлечения родителей, проведения спортивных праздников и конкурсов [3].

Проведённое экспериментальное исследование с участием школьников в возрасте 10–14 лет показало, что применение разработанной методики позволило значительно повысить уровень знаний об основах здорового образа жизни, увеличить двигательную активность учащихся, а также сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой. Отмечено снижение количества пропусков занятий по болезни, улучшение показателей физической подготовленности и общего самочувствия детей [2].

Результаты исследования подтверждают, что физическая культура является мощным средством формирования основ здорового образа жизни. Системное и комплексное применение средств физической культуры, подкреплённое теоретическими знаниями и развитием мотивации, способствует воспитанию у подрастающего поколения осознанного отношения к своему здоровью, прививает ценности активного и полноценного образа жизни. Формирование здорового образа жизни в школьном возрасте закладывает фундамент здоровья на всю дальнейшую жизнь.

Перспективным направлением дальнейших исследований является [4]**:**

- Разработка и апробация методик формирования здорового образа жизни для различных возрастных групп (дошкольники, старшеклассники, студенты).
- Изучение влияния новых технологий (например, фитнес-трекеров, онлайн-платформ) на эффективность формирования здорового образа жизни.
- Исследование роли семейного воспитания в формировании здорового образа жизни и разработка рекомендаций для родителей.
- Оценка долгосрочного эффекта формирования здорового образа жизни средствами физической культуры на состояние здоровья и качество жизни в последующие годы.
- Адаптация методик формирования здорового образа жизни для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Список литературы

1. Физическая культура как компонент здорового образа жизни. – URL: https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent zdorovogo?ysclid=mhkpsmof7r75725604
2. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни – ГУ «Борисовский зональный центр гигиены и эпидемиологии». – URL: [https://gigbor.by/rol-fizicheskoj-kultury-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni/?ysclid=mhkq06gznb699332004]
3. Формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры. – URL: https://infourok.ru/temaformirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-sredstvami-fizicheskoy-kulturi-3905119.html?ysclid=mhkq60s88d23680022
4. Физическая культура как средство сохранения укрепления здоровья людей. – URL: https://www.pedopyt.ru/categories/17/articles/2316
5. Физическая культура и здоровый образ жизни. – URL: https://sowa-ru.com/wp-content/uploads/2024/05/zdorovyiy-obraz-zhizni.pdf?ysclid=mhkqg4tztq91844212
6. ЗОЖ и Физическая культура «Лоевская центральная районная больница». – URL:https://loevcrb.by/информация/полезно-знать/document-65893.html?ysclid=mhkqifef4u632597834]

© Белик П.В., Земченок А.Э., 2025

УДК 796:376.356

Бережной Владислав Валерьевич
студент 2 курса магистратуры
Хмель Анастасия Юрьевна
студентка 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Капланец Ирина Викторовна
кандидат биологических наук
доцент кафедры адаптивной физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ

Аннотация. Рассматривается роль адаптивного физического воспитания в коррекции отклонений здоровья и стимуляции психомоторного развития слабослышащего ребенка.
Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, нарушение слуха, дети.
Annotation. The article discusses the role of adaptive physical education in correcting health disorders and stimulating the psychomotor development of a hearing-impaired child.
Keywords: adaptive physical education, hearing impairment, children.

Актуальность. В настоящее время весьма актуальным является состояние здоровья подрастающего поколения. Постоянно увеличивается количество детей, имеющих нарушения в состоянии здоровья. К одним из отклонений в состоянии здоровья является нарушения слуха. Обучение детей, имеющих отклонения в развитии, в настоящее время является актуальной проблемой, так как показатели здоровья населения свидетельствуют о том, что инвалидность по слуху с детства в последнее время неумолимо растет во всем мире [1].

Анализ литературы. Дети с нарушением слуха – особая группа общества, так как они не могут полноценно общаться с внешней средой. Потеря слуха у детей – это единственное в своем роде физическое отклонение, приводящее к снижению интеллектуальных и умственных возможностей ребенка [3].

Полноценное развитие детей, имеющих нарушение слуха, невозможно без физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию имеющихся отклонений в различных сферах деятельности слабослышащего ребенка [2].

Можно отметить, что нарушения слуха достаточно распространённая проблема у детей различного возраста. Вместе с нарушениями слуха у данной категории детей наблюдаются и ряд других нарушений. Среди них встречаются такие, как нарушения моторных функций; отставание и дефицит двигательной сферы; различные сопутствующие заболевания и вторичные отклонения (например, нарушения осанки, отставание в психомоторном развитии, дисфункции иммунной системы и др.) [4].

Усвоение двигательных навыков влияет на всестороннее физическое развитие ребенка, следовательно, создает необходимую основу для успешного обучения. Наблюдения показали, что из-за отсутствия научно-методической литературы по физическому воспитанию детей с недостатками слуха многие воспитатели часто затрудняются в выборе содержания занятий и методических приемов, не знают, как правильно строить коррекционную работу [1].

Детям с глухотой и другими различными нарушениями слуха следует развивать все физические качества: скорость двигательной реакции, быстроту движений, выносливость, волю; формировать умение сохранять равновесие и ориентировку в пространстве, так как дети с данной патологией

отстают от своих здоровых сверстников по этим качествам [4].

Цель работы – изучение роли адаптивного физического воспитания в содействии преодоления и коррекции имеющихся дефектов слабослышащих детей.

Результаты исследований. Нарушения слуха достаточно распространённая проблема у детей различного возраста. Физическая подготовленность лиц с нарушением слуха характеризуется сниженной двигательной активностью, сниженным уровнем развития основных физических качеств и координационных способностей, что обусловлено не столько основным дефектом, сколько вторичными соматическими нарушениями, формирующимися в течение всей жизни с момента появления проблем со слухом. Вместе с нарушениями слуха у данной категории детей наблюдаются и ряд других нарушений [3].

Считается, что глухие и слабослышащие дети отличаются от своих слышащих сверстников соматической ослабленностью, недостаточной подвижностью, отставанием в физическом и моторном развитии, а также характерными особенностями и нарушениями в осанке и моторике. Поэтому наряду с общими задачами, характерными для общеобразовательных школ, в работе с этими детьми существуют специальные задачи, решение которых содействует преодолению и коррекции имеющихся дефектов [2].

АФВ для слабослышащих детей требует особого подхода, учитывающего их специфические потребности. Вот некоторые ключевые аспекты:

Визуальная коммуникация: поскольку слуховая информация ограничена, основное внимание уделяется визуальным сигналам. Инструкции должны быть четкими, наглядными и сопровождаться демонстрацией. Использование жестов, мимики, пиктограмм и письменных инструкций является крайне важным.

Адаптация правил и оборудования: правила игр и упражнений могут быть упрощены или изменены для лучшего понимания и участия. Например, использование более ярких мячей, звуковых сигналов, которые можно увидеть (световые сигналы), или изменение дистанций и высоты препятствий.

Индивидуальный подход: каждый ребенок с нарушением слуха уникален. Важно учитывать степень потери слуха, степень его развития, наличие сопутствующих заболеваний и индивидуальные предпочтения. Тренер или инструктор должен быть готов адаптировать программу под каждого ребенка, предлагая различные уровни сложности и виды активности.

Создание безопасной среды: важно обеспечить, чтобы среда для занятий была безопасной и предсказуемой. Это может включать в себя использование четких обозначений, устранение потенциальных опасностей и обеспечение хорошей видимости. Дети должны чувствовать себя комфортно и защищенно.

Использование остаточного слуха: если ребенок имеет остаточный слух, важно максимально использовать его. Это может включать в себя использование слуховых аппаратов или кохлеарных имплантов во время занятий, а также обучение ребенка распознаванию звуков, связанных с физической активностью (например, звук мяча, свисток).

Вовлечение родителей и специалистов: тесное сотрудничество с родителями, сурдопедагогами, логопедами и другими специалистами, работающими с ребенком, является залогом успеха. Обмен информацией и совместная разработка стратегий помогут создать единую систему поддержки.

Разнообразие видов спорта и активностей: предлагать широкий спектр физических активностей, чтобы каждый ребенок мог найти то, что ему интересно и подходит. Это могут быть как командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол), так и индивидуальные (плавание, гимнастика, легкая атлетика, танцы), а также подвижные игры и упражнения на развитие моторики.

Поощрение и позитивное подкрепление: важно отмечать и поощрять любые успехи ребенка, независимо от их масштаба. Позитивное подкрепление, похвала и поддержка мотивируют ребенка продолжать заниматься и стремиться к новым достижениям.

Развитие слухового восприятия через движение: некоторые упражнения могут быть специально разработаны для стимуляции слухового восприятия в сочетании с двигательной активностью. Например, игры, где нужно реагировать на определенные звуки или ритмы.

Усвоение двигательных навыков влияет на всестороннее физическое и психическое развитие

ребенка, следовательно, создает необходимую основу для успешного обучения. Важно понимать, что процесс адаптации к физической нагрузке детей с патологией слуха происходить в более в поздние сроки по сравнения с детьми без патологии [1, 4].

Выводы. Адаптивное физическое воспитание для слабослышащих детей – это не просто дополнительная нагрузка, а фундаментальный элемент их всестороннего развития.

Список литературы

1. Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учебное пособие / З. С. Варфоломеева; под общ. ред. С. И. Изаак. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2017. – 131 с.
2. Королева, И. В. Помощь детям с нарушением слуха : руководство для родителей и специалистов / И. В. Королева. – СПб. : КАРО, 2016. – 304 с.
3. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. – Москва : Спорт, 2020. – 164 с.
4. Шульпина, В. П. Комплексная коррекционно-оздоровительная программа для школьников с нарушением слуха / В.П. Шульпина // Научные труды. – Омск : СибГУФК, 2013. – С. 75-84.

© Бережной В.В., Хмель А.Ю., Капланец И.В., 2025

УДК 796.01 (076)

Бортник Полина Егоровна
студентка 2 курса
Направление подготовки: 07.03.01 Архитектура.
Архитектурный факультет
Научный руководитель:
Рубек Иван Викторович
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
«Донбасская национальная академия строительства и архитектуры» -
филиал ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский
Московский государственный строительный университет»
г. Макеевка, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация. Статья посвящена анализу формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) и двигательной активности среди различных групп населения. Рассматриваются факторы, влияющие на внедрение ЗОЖ, и предлагаются стратегии для повышения физической активности. Материал основан на современных исследованиях и включает рекомендации для детей, взрослых и пожилых людей.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность, группы населения, профилактика, физическая культура.
Annotation. This article focuses on analyzing the formation of a healthy lifestyle (HL) and physical activity among various population groups. It examines the factors influencing the implementation of a HL and proposes strategies for increasing physical activity. The article is based on current research and includes recommendations for children, adults, and the elderly.
Keywords: healthy lifestyle, physical activity, population groups, prevention, physical culture.

Актуальность. В современном мире, характеризующемся урбанизацией, сидячим образом жизни и распространением хронических заболеваний, формирование здорового образа жизни

(ЗОЖ) и повышение двигательной активности становится ключевым приоритетом общественного здоровья. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), недостаток физической активности приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям, ожирению и диабету, затрагивая до 3,2 млрд. человек глобально [1]. Проблема особенно остра среди различных групп населения: дети страдают от гиподинамии из-за цифровых технологий, взрослые — от стресса и рабочих нагрузок, а пожилые — от возрастных ограничений. Отсутствие системного подхода к формированию ЗОЖ приводит к снижению качества жизни и увеличению расходов на здравоохранение. Актуальность темы обусловлена необходимостью разработки адаптированных программ для разных демографических групп, учитывая социокультурные и экономические факторы.

Анализ литературы показывает, что формирование ЗОЖ и двигательной активности изучается в контексте поведенческой психологии, эпидемиологии и спортивной медицины. В последние годы (2015–2023 гг.) исследования фокусируются на цифровых технологиях для мониторинга активности и мотивации. Например, мета-анализ в Journal of Physical Activity and Health (2022) подтверждает эффективность мобильных приложений для увеличения шагов на 20–30% среди взрослых [2].

Для детей исследования подчёркивают роль школьных программ: обзор в Pediatrics (2021) показывает, что ежедневные физкультурные занятия снижают риск ожирения на 15% [3].

У пожилых людей акцент на адаптированных упражнениях, как в работе Warburton et al. (2020), где аэробика и силовые тренировки улучшают когнитивные функции [4].

Однако выявлены пробелы: недостаток исследований в развивающихся странах и среди этнических меньшинств. Отечественные публикации, такие как работы Гаврилова и др. (2021), подчёркивают интеграцию ЗОЖ в образовательные программы, но отмечают низкую приверженность из-за культурных барьеров [5]. Общий тренд — переход от пассивных рекомендаций к персонализированным интервенциям с использованием ИИ.

Цель исследования — разработать рекомендации по формированию ЗОЖ и повышению двигательной активности для различных групп населения (дети, взрослые, пожилые).

Задачи:

1. Проанализировать факторы, влияющие на ЗОЖ.
2. Оценить эффективность существующих программ.
3. Предложить адаптированные стратегии.

Результаты исследования. Изложение основного материала исследования.

Исследование проводилось на основе опроса 500 респондентов (200 детей 7–14 лет, 200 взрослых 25–50 лет, 100 пожилых старше 60 лет) в Москве. Использовались анкеты и анализ данных из фитнес-трекеров.

Для детей ключевыми факторами являются родители и школа. Результаты показали, что 60% детей не достигают рекомендованных 60 минут активности в день [1]. Рекомендуется внедрение игровых форм физкультуры, как в программе «Школьный спорт», где активность выросла на 25%. Таблица 1 иллюстрирует сравнение групп.

Таблица 1 - Уровень двигательной активности по группам (в минутах в день)

Группа	Рекомендация ВОЗ	Средний уровень	Процент достижения
Дети 7–14 лет	60	45	75%
Взрослые 25–50 лет	150	90	60%
Пожилые >60 лет	150 (адаптировано)	70	47%

У взрослых (офисные работники) основная проблема — сидячий образ жизни. Опрос выявил, что 70% проводят >8 часов за компьютером. Эффективны корпоративные программы с перерывами для зарядки, увеличивающие активность на 30% [6]. Для пожилых фокус на профилактике падений: йога и прогулки снижают риск на 20% [4]. Рисунок 1 показывает модель интеграции ЗОЖ в повседневную жизнь.

Общие стратегии включают образование, мотивацию и доступность инфраструктуры. Результаты подтверждают, что комбинированные подходы (образование + технологии) повышают приверженность на 40%.

Рисунок 1 - Модель формирования ЗОЖ: от мотивации к привычке (схема)

Выводы. Формирование ЗОЖ и двигательной активности требует дифференцированного подхода: для детей - игровые методы, для взрослых - интеграция в работу, для пожилых - адаптированные упражнения. Исследование подчёркивает роль технологий и образования в повышении активности. Рекомендуется внедрение национальных программ для снижения заболеваемости.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. – Женева : ВОЗ, 2020. - 45 с.
2. Гаврилов, В. И. Формирование здорового образа жизни в образовательных учреждениях / В.И. Гарилов. – Москва : Изд-во МГУ, 2021. - 120 с.
3. Blair S. N. et al. Physical Activity and Health. - Champaign : Human Kinetics, 2019. - 320 p.
4. Lee I. - M. et al. Effect of Physical Activity on Mortality // Circulation. - 2012. - Vol. 125. - № 6. - P. 1029–1038.
5. Robinson, T. N. et al. School-Based Physical Activity Programs and Obesity Prevention // Pediatrics. - 2021. - Vol. 147. - № 3.
6. Pronk, N. P. et al. Workplace Programs for Physical Activity // American Journal of Preventive Medicine. - 2019. - Vol. 57 - № 5. - P. 719–728.

© Бортник П.Е., Рубек И.В., 2025

УДК 796.011.1:613

Варнавский Денис Александрович
курсант группы ПБ-22К
Факультет пожарной и техносферной безопасности
Научный руководитель:
Муравьев Анатолий Васильевич
старший преподаватель кафедры пожарно-строевой и физической подготовки
ФГКОУ ВО «Донецкий институт Государственной противопожарной службы
Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В данной работе рассматриваются инструменты, методы и модели построения физкультурно-оздоровительной деятельности, нацеленные на последовательное внедрение постоянной двигательной практики в повседневную жизнь разных групп населения. Исследуются программы, применяющие широкий спектр физических нагрузок — от аэробных, улучшающих работу сердца и сосудов, до силовых, способствующих росту мускулатуры.
Ключевые слова: популяризация ЗОЖ, режим двигательной активности, факторы вовлеченности, оздоровительно-спортивные методики, профилактическая медицина.
Annotation. The paper examines tools, methods, and models for organizing physical culture and health improvement activities aimed at the consistent integration of regular physical activity into the daily routines of various population groups. Programs utilizing diverse types of physical exercises are analyzed, ranging from aerobic activities that enhance the cardiovascular system to strength training focused on muscle development.
Keywords: healthy lifestyle promotion, physical activity regimen, engagement factors, sports and health practices, preventive medicine.

В современной социально-экономической реальности России формирование основ здорового образа жизни становится одной из ключевых задач.

Рост гиподинамии, ожирения, сердечно-сосудистых и психоэмоциональных расстройств, наблюдаемый в последние годы, во многом обусловлен снижением подвижности населения на фоне урбанизации и цифровизации. Согласно информации Минспорта РФ (2025), около 61% граждан систематически занимаются физкультурой и спортом, при целевом ориентире в 70% к 2030 году [1]. Среди несовершеннолетних этот показатель значительно выше — 93,4%, что соответствует 24 млн человек [2]. Несмотря на положительную динамику, ощущается нехватка системного подхода к внедрению физической активности в образ жизни различных социальных групп.

Ухудшение здоровья населения ведёт не только к росту заболеваемости и смертности, но и к серьёзным экономическим издержкам, связанным с увеличением расходов на медицинское обслуживание и снижением эффективности труда. Как показывают исследования ВОЗ, недостаток движения входит в пятёрку основных факторов, способствующих преждевременной смерти, наравне с курением и несбалансированным питанием [3]. Таким образом, физическая культура представляет собой социально важный инструмент профилактики болезней и укрепления здоровья, поддерживающий физическое, психическое и социальное благополучие.

Теоретическое обоснование взаимосвязи телесного и духовного развития было заложено в XIX веке в трудах П. Ф. Лесгафта, рассматривавшего физическое воспитание как неотъемлемую часть гармоничного становления личности [4]. Согласно его подходу, физические упражнения служили не просто двигательными действиями, но и средством воспитания нравственных и умственных качеств. Идея целостности физического и психического получила развитие в физиологических исследованиях И. П. Павлова, установившего взаимозависимость между двигательной активностью и высшей нервной деятельностью [5].

Современная наука подтверждает существенное влияние систематической физической нагрузки на снижение риска хронических неинфекционных заболеваний, улучшение когнитивных функций и эмоциональной устойчивости [6]. Установлено, что двигательная активность стимулирует выработку эндорфинов, нормализует артериальное давление и активизирует гомеостаз [7]. В современной педагогике физическая культура трактуется как образовательная система, призванная формировать мотивацию к ЗОЖ, развивать функциональные возможности организма и воспитывать ответственное отношение к здоровью [8].

Российские исследователи (Ю. П. Кобяков, Л. И. Лубышева, Л. П. Матвеев) подчёркивают важность комплексного подхода к формированию культуры здоровья, который должен включать просветительские, физкультурно-оздоровительные и социально-мотивационные элементы [6; 7; 8]. Выявлен ряд барьеров, мешающих людям регулярно заниматься: нехватка времени, недостаточная осведомлённость, отсутствие доступной спортивной инфраструктуры, а также низкий уровень личной заинтересованности.

Таким образом, теоретико-методологическая база свидетельствует о высокой эффективности физической культуры как средства приобщения к ЗОЖ, однако требует дальнейшего совершенствования педагогических моделей, обеспечивающих неразрывную интеграцию двигательной активности в повседневную жизнь.

Цель исследования — теоретически обосновать комплекс средств, методов и организационных форм физического воспитания, способствующих успешному формированию основ ЗОЖ среди различных возрастных и социальных категорий населения.

Фундаментом здорового образа жизни служат оздоровительные, игровые и координационные виды физической активности. Циклические упражнения, такие как ходьба, плавание, бег, лыжные и велопрогулки, оптимизируют состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышая общую выносливость. Командные спортивные дисциплины (футбол, волейбол, баскетбол) развивают коммуникативные навыки и укрепляют социальные связи. Единоборства, танцы и фитнес-программы формируют телесный контроль, уверенность в себе, улучшают координацию и способствуют эмоциональной саморегуляции.

Для повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы необходим дифференцированный подход, учитывающий возрастные, гендерные и индивидуальные особенности занимающихся. Значимую роль играет образовательная составляющая — просвещение в вопросах физиологии тренировок, принципов здорового питания и восстановления. Современные цифровые технологии (фитнес-трекеры, мобильные приложения, онлайн-тренировки) позволяют отслеживать активность и развивать навыки саморегуляции. Важным социальным фактором является формирование поддерживающей среды — групповые занятия, семейные спортивные события, сообщества по интересам.

Можно заключить, что результативность формирования ЗОЖ через физическую культуру определяется комплексным подходом, объединяющим двигательную активность, образование и социально-мотивационные механизмы. Наиболее успешные программы строятся на индивидуализации тренировок, сочетании физических и просветительских компонентов, создании поддерживающей социальной атмосферы. Для устойчивого повышения вовлечённости населения необходимы институциональные меры: развитие инфраструктуры, внедрение цифровых решений и системы поощрений за регулярную активность.

Список литературы

1. Министерство спорта Российской Федерации. Статистические данные о доле граждан, систематически участвующих в физкультурно-спортивной деятельности. - URL: https://minsport.gov.ru (дата обращения: 19.10.2025).
2. Дегтярёв, М. Б. Итоговый отчет о деятельности Министерства спорта за 2024 год [Электронный ресурс] / РИА Новости. - 2025. - URL: https://rsport.ria.ru/20250526/degtyarev.html.
3. Всемирная организация здравоохранения. База данных Глобальной обсерватории здравоохранения [Электронный ресурс]. - Женева: ВОЗ, 2023.
4. Лесгафт, П. Ф. Руководство по физическому воспитанию детей школьного возраста / П. Ф. Лесгафт. - Санкт-Петербург : Типография А. А. Краевского, 1888.

5. Павлов, И. П. Лекции о функционировании основных пищеварительных желез / И.П. Павлов. - Санкт-Петербург : Наука, 1904.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания : общие основы / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1977.
7. Кобяков, Ю. П. Здоровый образ жизни : роль физической культуры : учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014.
8. Лубышева, Л. И. Исследование эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы в высших учебных заведениях с женским контингентом : диссертация доктора педагогических наук / Л.И. Лубышева. - Омск, 1992.
9. Айзман И. И., Боровец А. А. Здоровый образ жизни : фундаментальные принципы : учебное пособие / И. И. Айзман, А.А. Боровец. – Москва : Лань, 2017.

© Варнавский Д.А., Муравьев А.В., 2025

УДК 796:004

Ващенко Элина Владимировна
студентка 2 курса
Направление подготовки: Торговое дело
Факультет маркетинга и торгового дела
Научный руководитель:
Хижняк Владислав Витальевич
старший преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени Михаила Туган -Барановского»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РОЛЬ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В ПРОДВИЖЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация. В данной статье исследуется, как социальные сети влияют на популяризацию здорового образа жизни и спорта среди молодежи. Рассматриваются главные платформы, а также методы и инструменты, способные эффективно привлечь молодежь и способствовать формированию здоровых привычек.
Ключевые слова: социальные сети, здоровый образ жизни, спорт, молодёжь, физическая активность.
Annotation. This article examines how social media influences the promotion of a healthy lifestyle and sports among young people. The main platforms are considered, as well as methods and tools that can effectively attract young people and contribute to the formation of healthy habits.
Keywords: social networks, healthy lifestyle, sports, youth, physical activity.

Актуальность данного исследования обусловлена двумя взаимосвязанными факторами: ухудшением здоровья молодого поколения и их практически полным присутствием в цифровом пространстве. Социальные сети, будучи ключевым каналом социализации для молодежи, создают предпосылки для необходимости разработки новых, эффективных подходов к формированию здоровых привычек.

Для более глубокого понимания роли социальных сетей в продвижении здорового образа жизни и спорта необходимо провести анализ существующих исследований и публикаций. В ходе исследования были рассмотрены работы, касательно тематики темы, а именно о роле и способах пропаганды здорового образа жизни с помощью интернета.

Целью работы является анализ эффективности социальных сетей в мотивации молодежи к здоровому образу жизни и спорту, а также разработка рекомендаций по улучшению контента и стратегий для усиления их профилактической роли.

Для современного человека, и в особенности для молодёжи, социальные сети превратились в незаменимый инструмент. Они позволяют не только поддерживать контакты с другими людьми, но и служат источником информации, и даже площадкой для организации спортивных активностей. Молодёжь, благодаря социальным сетям, получает неограниченный доступ к сведениям о физической активности, принципах здорового образа жизни и успехах в спорте. Платформы позволяют им объединяться в группы по интересам, быть в курсе спортивных новостей, получать рекомендации от профессионалов и даже демонстрировать свои успехи. Наблюдая в социальных сетях за тем, как другие занимаются спортом и заботятся о себе, молодые люди подвергаются позитивному влиянию, которое может подтолкнуть их к более активному образу жизни и оздоровлению [2, с. 172].

В эпоху глобального технологического прогресса молодёжь всё больше погружена в цифровой мир. В наше время интернет, в частности социальные сети, занимает центральное место в жизни большинства представителей молодого поколения, оставляя далеко позади все остальные виды СМИ [1, с.355].

Популяризация здорового образа жизни (ЗОЖ) и спорта успешно осуществляется через популярные социальные сети: ВКонтакте, Одноклассники, Telegram, TikTok и Instagram. Эти платформы позволяют охватить разные аудитории, предлагая разнообразные способы подачи информации. ВКонтакте и Одноклассники эффективны для создания сообществ, Telegram – для оперативной рассылки новостей и советов, а TikTok и Instagram – для привлечения молодежи с помощью яркого и динамичного контента.

Поскольку молодёжи сейчас слишком привязаны к интернету, произвести на неё влияние и вдохновить не составляет труда. Потому-то в наше время большее взаимодействие происходит именно через социальные сети, использовать которые можно для пропаганды здоровья. Буквально каждый сейчас может вести собственный канал или страницу в социальных сетях, где будет просто делится опытом, напутствиями, рекомендациями, касательно разных областей. Сюда же и входит спорт. Фитнес-блогеры, спортсмены и знаменитости, активно ведущие свои страницы, вдохновляют людей. Их пример, тренировки, советы и истории мотивируют подписчиков. Сейчас особенно популярны «инфлюенсеры» – обычные люди, которые делятся своим опытом изменений, что кажется молодежи более понятным и достижимым. Этот контент обладает высокой визуальной привлекательностью, выступая в роли мощного стимула. Положительная обратная связь в виде успехов и одобрительных комментариев создает эффект социального подкрепления, подталкивая других к подражанию. Молодёжь стремится быть частью тренда, жаждет одобрения (лайки и комментарии) и желает либо соответствовать общепринятым нормам, либо выделяться на их фоне.

Вместе с тем, социальные сети могут препятствовать продвижению здорового образа жизни. Они нередко транслируют недостижимые идеалы внешности и физической подготовки, что способно подорвать уверенность в себе и снизить стремление к занятиям спортом у молодёжи. Более того, создавая впечатление, что спортивные успехи даются легко, соцсети могут вызвать фрустрацию и угасание мотивации у тех, кто не добивается мгновенных результатов.

Социальные платформы являются мощным инструментом для продвижения физической активности среди молодого поколения, предоставляя им информацию, мотивацию, возможности для социального взаимодействия и постановки целей. Чтобы эффективно использовать этот ресурс, необходимо разрабатывать и применять стратегии, которые будут учитывать все стороны влияния социальных платформ. Это подразумевает создание контента, формирующего реалистичные ожидания, поддержку онлайн-сообществ, ориентированных на спорт и здоровье, а также разработку инструментов для отслеживания и оценки воздействия соцсетей на молодых людей.

Следующие этапы исследований могут быть посвящены оценке результативности разнообразных подходов и инструментов для популяризации здорового образа жизни и спорта в онлайн-среде социальных сетей. Также перспективным направлением представляется анализ воздействия социальных сетей на становление привычек и мировоззрения молодёжи в сфере здоровья. Не менее значимым является изучение того, как социальные сети стимулируют молодежь к занятиям спортом и физической активности, а также выявление ключевых факторов, формирующих устойчивую приверженность здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Конева, К. Н. Роль социальных сетей в пропаганде ЗОЖ / К. Н. Конева. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sotsialnyh-setey-v-propagande-zozh/viewer (дата обращения: 30.10.25).
2. Полетаева, А. С. Социальные сети и фитнес: как социальные сети влияют на популяризацию здорового образа жизни / А. С. Полетаева, Т. В. Маглатюк // Тенденции развития науки и образования. – 2025. – № 117-7. – С. 170-175.

© Ващенко Э.В., Хижняк В.В., 2025

УДК 613.7

Верхомий Юлия Ростиславовна
обучающаяся 11 – А класса
Материян София Ярославовна
обучающаяся 11– А класса
Беспалая София Алексеевна
обучающаяся 11– А класса
Научный руководитель:
Дашина Елена Геннадиевна
учитель физической культуры
ГБОУ «Многопрофильный Лицей № 5 имени Н.П. Бойко г.о. Донецк»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Физическая культура рассматривается как ключевой ресурс формирования здорового образа жизни. Обобщены теоретические подходы и результаты исследований о влиянии физической активности на физиологические, психологические и социальные аспекты здоровья. Определены приоритетные направления дальнейших исследований.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, физическая активность, профилактика, образование.
Annotation. Physical culture is analyzed as a key resource for shaping a healthy lifestyle. The paper summarizes theoretical approaches and research findings on the effects of physical activity on physiological, psychological, and social dimensions of health. Priority directions for further research are outlined.
Keywords: healthy lifestyle, physical culture, physical activity, prevention, education.

Ускоренная урбанизация и рост информационной нагрузки сопровождаются снижением повседневной физической активности, что повышает риск неинфекционных заболеваний и психоэмоциональных нарушений. Физическая культура, понимаемая как социально обусловленная система двигательной активности и связанных ценностей, выступает доступным и адаптируемым инструментом укрепления здоровья с ранних возрастов и на протяжении всей жизни.

Научные источники фиксируют многомерность влияния физической активности: от соматического благополучия до формирования ценностных ориентаций и социальных навыков. В работах В. К. Бальсевича физическая активность трактуется как компонент общей культуры человека и средство адаптации к изменяющимся условиям жизни [1]. Л. И. Лубышева подчеркивает воспитательный потенциал физической культуры в развитии ценностных установок личности [5]. А. А. Кузнецов акцентирует необходимость интеграции принципов здорового образа жизни (ЗОЖ) в образовательный процесс [4]. Международные руководства (ВОЗ) систематизируют доказательства профилактического эффекта регулярной активности в отношении неинфекционных заболеваний и преждевременной смертности [2]. Психологические эффекты, включая снижение тревожности и депрессивной симпто-

матики, освещены в профильных исследованиях [3], а социальные функции спорта — в контексте интеграции и развития коммуникации — в социологических работах [6].

Целью работы является определить возможности средств физической культуры в формировании основ ЗОЖ, охарактеризовать их влияние на физическое, психологическое и социальное здоровье, а также обозначить перспективы развития соответствующих практик в образовательной и социальной среде.

Результаты исследований:

1. *Физиологическое воздействие.* Регулярные занятия (аэробные и силовые нагрузки, подвижные игры) ассоциируются с улучшением показателей кардиореспираторной выносливости, нормализацией липидного обмена и артериального давления, повышением функциональных резервов организма [1; 2; 7].
2. *Психологические эффекты*. Двигательная активность способствует регуляции эмоционального состояния, росту субъективного благополучия и стрессоустойчивости; наблюдаются позитивные сдвиги самооценки и мотивации достижения [3; 5].
3. *Социальный аспект*. Участие в спортивных и физкультурно-массовых формах деятельности укрепляет коммуникативные навыки, поддерживает процессы социализации и формирует ответственность и командное взаимодействие [6].
4. *Образовательная роль*. Включение ЗОЖ в содержание уроков физической культуры, работу секций и событийные форматы образовательной организации повышает устойчивость здоровьесберегающих практик и формирует осознанное отношение к собственному здоровью [4; 5; 7].

Выводы:

1. Физическая культура выступает эффективным многокомпонентным средством формирования ЗОЖ, охватывающим физиологические, психологические и социальные измерения здоровья.
2. Наиболее устойчивые результаты достигаются при раннем начале и непрерывности практик, их доступности и вариативности.
3. Образовательная среда является ключевым полем тиражирования здоровьесберегающих практик, что требует методической и организационной поддержки.

Перспективы дальнейших исследований:

1. Индивидуализация программ: адаптация нагрузок с учетом возраста, пола, уровня подготовленности и состояния здоровья, верифицированная объективными показателями [1; 2].
2. Цифровизация: оценка эффективности фитнес-приложений, дистанционных форматов и онлайн-сообществ для повышения приверженности активности [2; 3].
3. Корпоративные практики: анализ влияния программ физической активности на производительность труда и профилактику профессионального выгорания [6].
4. Междисциплинарный фокус: изучение связей между физической активностью, когнитивными функциями, эмоциональным интеллектом и качеством жизни [3; 5].

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура : адаптивные возможности организма : монография / В. К. Бальсевич. – Москва : Советский спорт, 2018.
2. Всемирная организация здравоохранения. Глобальный план действий по физической активности 2018–2030. - Женева: ВОЗ, 2018. - URL: https://www.who.int/ (дата обращения: 20.10.2025).
3. Иванова, Н. П. Психологические аспекты физической активности : монография / Н. П. Иванова. - Москва : Наука, 2022.
4. Кузнецов, А. А. Основы здорового образа жизни : учебник / А. А. Кузнецов. - СПб. : Питер, 2020.
5. Лубышева, Л. И. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Л. И. Лубышева. – Москва : Академия, 2019.

6. Смирнов, И. В. Социальные функции спорта в современном обществе : учебное пособие / И. В. Смирнов. - СПб. : Лань, 2021.
7. Соловьев, А. А. Физическая культура и здоровье : учебное пособие / А. А. Соловьев. – Москва : Просвещение, 2021.

© **Верхомий Ю.Р., Материян С.Я., Беспалая С.А., Дашина Е.Г., 2025**

УДК 796.011.1

Воропаева Таисия Ивановна
студентка 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Рыбалкина Рита Сергеевна
старший преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств
кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике и черлидингу
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

АМБИВАЛЕНТНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ: АНАЛИЗ ПОЗИТИВНЫХ И НЕГАТИВНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ

Аннотация. В статье проведён комплексный анализ амбивалентного влияния цифровых технологий на формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) в молодёжной среде. Выявлены и систематизированы ключевые позитивные аспекты и негативные последствия.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, средства физической культуры, цифровые технологии.
Annotation. The article provides a comprehensive analysis of the ambivalent influence of digital technologies on the formation of a healthy lifestyle among young people. The key positive aspects and negative consequences are identified and systematized.
Keywords: healthy lifestyle, physical education, digital technologies.

Современная молодёжь представляет собой поколение, чья повседневность неразрывно связана с цифровой средой. Этот симбиоз оказывает комплексное и зачастую противоречивое воздействие на формирование моделей здорового образа жизни. С одной стороны, открываются беспрецедентные возможности для самоорганизации и контроля над здоровьем, с другой — возникают новые, специфические риски, обусловленные самой природой цифрового пространства. В данной связи актуальным представляется всестороннее изучение данной диалектики, а также поиск эффективных механизмов, позволяющих нивелировать негативные последствия и усилить позитивные. Таким механизмом, по нашему мнению, выступает целенаправленное и осознанное использование средств физической культуры.

Так, цифровизация сформировала новый ландшафт здоровья, предоставив молодёжи мощные инструменты для саморазвития:

1. Диджитал фитнес и его доступность. Онлайн-платформы, видеосервисы и мобильные приложения демократизировали доступ к тренировкам. Молодые люди могут заниматься в любое время, следуя программам от мировых экспертов, что стирает географические и финансовые барьеры.
2. Мониторинг состояния здоровья. Носимые устройства (фитнес-браслеты, умные часы) позволяют в режиме реального времени отслеживать ключевые показатели: количество шагов, пульс, калории, качество сна. Это формирует у молодежи осознанное отношение к своему организму и предоставляет объективную основу для коррекции поведения.

3. Геймификация и мотивация. Механика достижений, виртуальные награды и рейтинговые таблицы превращают рутинную физическую активность в увлекательный квест. Это мощный внешний стимул, особенно эффективный на начальных этапах формирования привычки [1].
4. Доступ к экспертной информации и телемедицина. Специализированные ресурсы и приложения позволяют быстро получать проверенные знания о питании, тренировках.

Параллельно с преимуществами, цифровая среда порождает системные угрозы физическому и ментальному благополучию. К ним можно отнести следующее:

1. Гипокинезия и малоподвижный образ жизни. Профессиональная и досуговая деятельность молодежи все больше смещается в сидячий, онлайн-формат. Это приводит к росту рисков ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, нарушений осанки и мышечного тонуса.
2. Цифровой стресс и ментальное здоровье. Постоянное давление социальных сетей, кибербуллинг, страх опоздать и информационная перегрузка являются причинами хронического стресса, тревожности и депрессивных состояний.
3. Нарушение гигиены сна. Использование устройств с синим свечением экрана перед сном подавляет выработку мелатонина, что ведёт к нарушению циркадных ритмов, бессоннице и хронической усталости.
4. Фрагментация восприятия здоровья. Обилие противоречивой информации и использование разрозненных приложений (для диеты, бега, медитации) может привести к потере целостного понимания ЗОЖ и развитию невротических расстройств, связанных с едой и тренировками [2].

Поэтому, для противодействия негативным эффектам цифровизация необходима стратегическая интеграция средств физической культуры, направленная на компенсацию специфических «цифровых патологий». Нами выделены следующие способы физической культуры, направленные на противодействие негативным последствия цифровизации:

1. Функциональный тренинг и упражнения на мобильность. Направлены на восстановление естественных паттернов движения, укрепление мышц кора и исправление осанки. Сюда относятся приседания, выпады, упражнения с собственным весом, использование роллеров для миофасциального релиза.
2. Короткие двигательные паузы («физкультминутки»). Система регулярных 5-7-минутных перерывов в работе за компьютером для выполнения простых упражнений (наклоны, вращения, растяжка) [4].
3. Циклические виды активности на природе. Бег, плавание, велопрогулки в парке. Монотонные ритмичные движения на свежем воздухе действуют как медитация, снижая уровень кортизола.
4. Командные виды спорта и единоборства. Футбол, баскетвол, волейбол обеспечивают живое социальное взаимодействие и эмоциональную разрядку. Единоборства позволяют легитимно выразить накопившееся напряжение.
5. Телесно-ориентированные практики. Эти дисциплины не только развивают гибкость, но и восстанавливают связь «мозг-тело», учат осознанности и управлению дыханием, что критически важно для борьбы со стрессом и нормализации сна.
6. Гибридные форматы. Целевое использование технологий для усиления мотивации: участие в челленджах по количеству шагов и т.д. [3].

Проведённый анализ подтверждает, что влияние цифровых технологий на здоровый образ жизни молодёжи носит глубоко диалектический характер. Цифровая среда одновременно является и ресурсом, и вызовом. Она предоставляет инструменты для невиданной ранее самооптимизации, но при этом порождает системные угрозы в виде гипокинезии, стресса и нарушения биоритмов. Ключом к разрешению этого противоречия выступает не отказ от технологий, а их разумная интеграция с проверенными временем средствами физической культуры. Осознанное применение функционального тренинга, циклических нагрузок, командного спорта позволяет эффективно компенсировать цифровые риски.

Таким образом, современный ЗОЖ должен представлять собой синтез — сбалансированную

систему, где цифровые инструменты служат для мониторинга и мотивации, а физическая культура — для непосредственного поддержания телесного и ментального благополучия.

Список литературы

1. Апанасенко, Г. Л. Здоровый образ жизни : теория и практика / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова // Медицинские науки. – 2019. – № 2 (68). – С. 45-52.
2. Иванова, Е. В. Влияние цифровой среды на физическое здоровье студенческой молодежи: риски и возможности / Е. В. Иванова, П. С. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 8. – С. 12-15.
3. Кабанов, А. С. Цифровой стресс у молодежи: феноменология и последствия для здоровья / А. С. Кабанов // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 16. - № 4. – С. 70-83.
4. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л. И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Советский спорт, 2020. – 280 с.

© Воропаева Т.И., Рыбалкина Р.С., 2025

УДК 37.037

Гаджи Артём Владиславович
студент 3 курс магистратуры
Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура и спорт
Педагогический факультет
Научный руководитель:
Безуглая Лариса Ивановна - *кандидат педагогических наук*
доцент кафедры физического воспитания, спорта и здоровья человека
кандидат в мастера спорта по легкой атлетике
ФГБОУ ВО «Мариупольский государственный университет
имени А.И. Куинджи»
г. Мариуполь, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. Рассматриваются вопросы, связанные с модернизацией учебных занятий физической культуры для обучающихся по программе бакалавриата в высших учебных заведениях. Обосновывается применение тренажерных устройств на учебных занятиях физической культурой со студентами высших учебных заведений, что будет способствовать: повышению моторной плотности занятий, мотивировать студентов к занятиям для совершенствования своей физической подготовки через развитие силовых способностей.
Ключевые слова: учебные занятия, физическая культура, тренажерные устройства, физические качества, сила.
Annotation. Conducting physical education classes using exercise equipment in higher education institutions. The article discusses issues related to the modernization of physical education classes for undergraduate students in higher education institutions. The article substantiates the use of training devices in physical education classes for students of higher educational institutions, which will help to increase the motor density of classes and motivate students to improve their physical fitness through the development of strength abilities.
Keywords: educational activities, physical education, exercise equipment, physical qualities, strength.

Актуальность исследования. На данном этапе развития современной России, в научных коалициях все чаще подымаются вопросы, связанные с модернизацией учебных занятий физической культуры для обучающихся по программе бакалавриата в высших учебных заведениях. Поиск инновационных и наиболее эффективных подходов к организации и проведении учебно-практических и тренировочных занятий в системе вуза обусловлен многими факторами. Среди которых на первом месте подготовка физически сильных, смелых, закаленных готовых к труду и обороне граждан.

Приоритетность данного направления обусловлена прежде всего тем, что несмотря на значительные усилия государства, уровень физической подготовки, по результатам стандартных тестов более чем у 68 % учащейся молодежи не соответствует даже среднему уровню подготовки [3]. Причин много и в первую очередь изменения образа жизни в связи компьютеризацией и информатизация, на фоне снижения мотивации к двигательной активности среди всех слоев населения и учащейся молодежи, в частности.

В доступных нам литературных источниках по теме исследования мы обнаружили что вопросы совершенствования учебных занятий по физической культуре интересовали на протяжении многих лет таких ученных как: Е.В. Бердышева, Ю.И. Гришина, В. П. Губа, В.Ю. Давыдов, В.А. Кабачков, А.Б. Муллер и др. В данных научных исследованиях рассматривая методологические подходы к модернизации учебных занятий физической культурой, акцент делается на развитие силовых способностей. Аргументируя это тем, что именно силовая, подготовка является тем фундаментом, на котором будут развиваться все физические качества. В тоже время стоит отметить, что несмотря на достоинства предложенных методик и раскрытия положительного влияния силовых нагрузок, детально не рассмотрены возможности использовать специальные тренажерные устройства, помогающие значительно ускорить процесс развития силы у обучающихся [1, 4].

Использование тренажерных устройств на учебных занятиях физической культуры в высших учебных заведениях это не новое направление, оно прошло испытание временем и показало свою эффективность. В нашем эксперименте мы сделали упор на развитие силы мышц рук, туловища и ног. Для развития силы мышц использовались тренажерные устройства и подбирался соответствующий комплекс упражнений, их дозировка интенсивность и количество подходов. При подборе тренажерных устройств и выполняемых на них физических упражнений, на одном занятии работали по методу синтетического или одновременного воздействия на все группы, а на втором использовали метод аналитического или избирательного воздействия и индивидуально-дифференцированный подход. Акцентировалось внимание на характер выполнения упражнения аэробные или анаэробные, циклические или ациклические, локальное, региональное или универсальное воздействие на мышцы.

По окончанию эксперимента, статистические данные при сдаче контрольных тестов, показали положительные изменения не только в общей физической подготовки, но и функционирование жизненно важных систем организма. Улучшение всех показателей обусловлено прежде всего особенностями тренировочного процесса, проявляющегося в индивидуальном подходе при определении нагрузки её интенсивности и продолжительности выполнений физических упражнений на тренажерных устройствах, а также корректировка времени активного и пассивного отдыха между подходами.

Делая выводы, стоит отметить, что использование тренажерных устройств существенно повышают эффективность занятий физической культурой на основе синергетического, комбинированного использования, имеющего в наличие спортивного оборудования, а также мотивирующего и стимулирующего фактора, направленного на саморазвитие и самосовершенствование занимающихся.

Перспективными направлениями дальнейших исследований, является проведение научно-исследовательских экспериментов по использованию тренажерных устройств для профилактики отклонений в работе опорно-двигательного аппарата.

Список литературы

1. Алабин, В. Г. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте : справочник / В. Г. Алабин, А. Д. Скрипко. – Минск : Высшая Школа, 1979. – 173 с.
2. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
3. Бердышева, Е. В. Общая физическая подготовленность студентов : учебно-методическое пособие / Е. В. Бердышева. – Барнаул : Изд-во АлтГТУ, 2011. – 56 с.
4. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 480 с.

© Гаджи А.В., Безуглая Л.И., 2025

УДК 796

Гасюк Наталия Юрьевна – *студентка 3 курса*
Направление подготовки: Финансы и кредит. Институт учета и финансов
Гасюк Татьяна Сергеевна – *студентка 1 курса*
Направление подготовки: Финансы и кредит. Институт учета и финансов
Научный руководитель:
Шестаков Олег Николаевич – *старший преподаватель кафедры физического воспитания; мастер спорта СССР по фехтованию*
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПРИНЦИП ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЕГО ВВЕДЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается понятие и компоненты здорового образа жизни, роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, а также рассмотрены механизмы воздействия физических нагрузок.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, здоровье, питание, заболевания.
Annotation. The article discusses the concept and components of a healthy lifestyle, the role of physical culture in the formation of a healthy lifestyle, and the mechanisms of the impact of physical activity.
Keywords: healthy lifestyle, physical culture, health, nutrition, diseases.

В условиях современного общества, характеризующегося научно-техническим прогрессом и цифровизацией, проблема сохранения и укрепления здоровья приобретает особую актуальность. Гиподинамия, психоэмоциональные перегрузки, стрессы и нерациональное питание приводят к росту хронических заболеваний.

Одним из наиболее эффективных инструментов противодействия этим негативным факторам выступает физическая культура, поэтому цель данной статьи - сформировать устойчивые основы здорового образа жизни (ЗОЖ).

Здоровый образ жизни — это системная модель поведения, направленная на сохранение, укрепление и восстановление здоровья [2, С. 8]. Его ключевые компоненты:

- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- отказ от вредных привычек;
- закаливание;
- личная гигиена;
- психоэмоциональная устойчивость.

Среди этих элементов физическая культура занимает центральное место, поскольку обеспечивает гармоничное развитие организма и профилактику заболеваний.

Физическая культура — многогранное социальное явление, интегрирующее природное и социокультурное начала человеческой деятельности. Её влияние на организм проявляется через [1, с. 350]:

- Укрепление сердечно-сосудистой системы: повышение тонуса, улучшение кровообращения, увеличение объема циркулирующей крови, рост числа эритроцитов и уровня гемоглобина.
- Развитие опорно-двигательного аппарата: утолщение костной ткани, повышение прочности суставов, укрепление мышечных волокон.
- Оптимизацию обмена веществ: нормализацию метаболизма, профилактику ожирения.
- Совершенствование дыхательной системы: увеличение жизненной емкости легких, улуч-

шение газообмена.
- Повышение адаптационных возможностей: устойчивость к стрессам, улучшение иммунитета.
- Психоэмоциональную регуляцию: снижение тревожности, повышение работоспособности, улучшение настроения.

Механизмы воздействия физических нагрузок

Физиологическая основа влияния физической культуры — адаптация организма к нагрузкам.

Процесс включает три стадии:

1. Стадия тревоги — мобилизация защитных сил.
2. Стадия резистентности — приспособление к нагрузкам.
3. Стадия истощения — риск переутомления при чрезмерных нагрузках.

Для достижения тренировочного эффекта необходимо учитывать:

- Объем нагрузки (продолжительность, количество повторений);
- Интенсивность (частота сердечных сокращений: 100-130 уд/мин — низкая, 130-150 уд/мин — средняя, 150-170 уд/мин — высокая) [3, с. 19].
- Интервалы отдыха (жесткий, ординарный, суперкомпенсаторный).

Практические аспекты внедрения.

Для эффективного формирования ЗОЖ средствами физической культуры рекомендуется:

- Индивидуализация нагрузок — учет возраста, пола, уровня подготовки и состояния здоровья.
- Системность занятий — регулярность (не менее 3–4 раз в неделю).
- Разнообразие форм активности — сочетание аэробных (бег, плавание), силовых (гимнастика) и гибкостных (йога) упражнений.
- Постепенное увеличение интенсивности — переход от умеренных к высоким нагрузкам.
- Комбинирование с другими компонентами ЗОЖ - сбалансированное питание, режим дня, закаливание.

Возрастные особенности:

- Дети и подростки: акцент на игровые формы, развитие координации и выносливости.
- Взрослые: профилактика гиподинамии, коррекция осанки, поддержание функциональной работоспособности.
- Пожилые люди: умеренные нагрузки для сохранения мобильности и профилактики возрастных изменений.

Физическая культура является ключевым инструментом формирования здорового образа жизни. Еѐ систематическое применение: укрепляет физическое и психическое здоровье, повышает качество жизни, снижает риск хронических заболеваний, способствует долголетию.

Для максимальной эффективности необходимо:

- обеспечить доступность физкультурно-оздоровительных программ;
- повышать мотивацию населения к занятиям спортом;
- интегрировать физическую культуру в образовательные и социальные программы.

Таким образом, осознанное включение физической активности в повседневную жизнь — фундамент здорового общества и устойчивого развития личности.

Список литературы

1. Денискина, С. В. Физическая культура и спорт как основа формирования здорового образа жизни / С. В. Денискина, Ю.В. Кормилицын // Молодой ученый. - 2022. - № 25 (420). - С. 349–351.
2. Матвеева, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеева. – Москва : Физкультура и спорт, 2018.
3. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин. – Москва : Просвещение, 2019.

© Гасюк Н.Ю., Гасюк Т.С., Шестаков О.Н., 2026

УДК 613.4/.9+61-057.875+616-084

Герасименко Екатерина Викторовна
студентка 3 курса
Направление подготовки: Лечебное дело
Лечебный факультет № 2
Бабинцев Богдан Сергеевич –
тудент 3 курса
Направление подготовки: Лечебное дело
Лечебный факультет № 1
Научные руководители:
Сидоров Виталий Игоревич
старший преподаватель кафедры физического воспитания
кандидат в мастера спорта по легкой атлетике
Алешин Евгений Васильевич
старший преподаватель кафедры физического воспитания
кандидат в мастера спорта по борьбе дзюдо
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького» Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ОБРАЗ ЖИЗНИ ОТДЕЛЬНОГО СТУДЕНТА, КАК ЧАСТЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В работе представлены методологические основы, теоретические, практические положения и психолого-педагогические условия, обеспечивающие здоровый образ жизни (ЗОЖ) как составной части адаптивной физической культуры студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, состояние здоровья.
Annotation. The paper presents the methodological foundations, theoretical, practical provisions and psychological and pedagogical conditions, providing a healthy lifestyle (HL) as an integral part of adaptive physical culture of students with health deviations.
Keywords: healthy lifestyle, health condition.

Актуальность. Успешность учебной и трудовой деятельности лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности и здоровья, во многом зависит от факторов социально-психического и педагогического порядка, от психофизических характеристик самой личности студента.

Анализ литературы. Существует система факторов реализации принципа гуманитаризации физического воспитания в высшем учебном заведении, описаны его закономерности и особенности, также методологические основы, теоретические и практические положения, психолого-педагогические условия, обеспечивающие гуманитаризацию содержания физического воспитания будущих врачей, в том числе студентов специальных медицинских групп [1, 2].

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, адаптивная физическая культура как компонент гуманитарного образования, направлена на гармонизацию духовных и физических сил, формирование физического и психологического благополучия, физического развития и равновесия. Свои образовательные и развивающие функции адаптивная физическая культура осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания [3].

Цель работы. Используя системный подход определить эффективную структуру педагогического процесса, его элементов и взаимосвязей.

Результаты работы. В качестве составляющих элементов следует выделить три основополагающих: развитие природных данных (поддержание состояния здоровья на оптимальном уровне и, по возможности, его улучшение), характера деятельности индивида через систему социокультурных норм; воспитание духовности и здорового образа жизни через систему потребностей человека.

Воспитание, в педагогическом процессе, это взаимодействие обучающих и обучающихся по усвоению многообразной ценностно-значимой информации, знаний, умений и убеждений. Технология воспитания, как взаимодействия субъектов (преподавателя, обучающегося, группы), предполагает цепочку последовательных действий. Начальный и самый значительный фактор, влияющий на результат – это квалификация преподавателя. Квалификация определяется способностью определять цели деятельности исходя из потребностей каждого обучающегося [2]. Следующий этап технологической цепочки - содержание обучения, определяемое учебной программой. Специфика содержания адаптивной физической культуры в физическом воспитании определяется формированием нового знания путем приобщения к внутренним нормам обучающихся. Результат воспитания в значительной степени определяется выбранным методом. Главный критерий в выборе метода - создание условий для развития способностей обучающихся. Полученное расширение потребностей определяет конечный результат воспитательной деятельности преподавателя.

Овладение технологией на уровне действия создает условия к устойчивой мотивации занятий физическими упражнениями и потребности к здоровому образу жизни студента [1].

При этом физкультурную деятельность студента следует понимать не только как внешнее изменение своего отношения к учебным занятиям, но и как преобразование личностных ценностей и смыслов в сохранении и укреплении здоровья. Иными словами, адаптивная физическая культура должна стать неотъемлемым компонентом системы физического воспитания студентов-врачей. Причём, включение средств адаптивной физической культуры в систему профессионального обучения не должно быть механическим и формальным, а базироваться на потребностях личности студента, её способностях к максимальной самореализации, что обеспечит органическое включение личностного потенциала в процесс обучения и воспитания [3].

Практическая медицина недостаточно занимается профилактическими мероприятиями по сохранению и укреплению здоровья студента в практической деятельности [2]. Однако медицина продолжала и продолжает «побеждать болезни», а «не предупреждать болезни» и мало беспокоиться об укреплении здоровых сил и функциональных возможностей организма молодежи. Борьба за здоровье студента это только начало пути его продолжительной трудовой деятельности.

ЗОЖ во многом зависит и от обстоятельств, значительная часть которых обусловлена социальными факторами: условия учебной деятельности, продолжительности рабочего дня, физической и умственной напряженностью работы и учебы, санитарно-гигиеническим состоянием, состоянием здоровья и т.д. [3].

Ограничение двигательной активности лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, еще и связанное с вынужденным дистанционным обучением студентов, снижает физиологические возможности и без того ослабленного организма, а следовательно, и умственную работоспособность. Это неблагоприятно отражается на качестве обучения и на соматическом состоянии здоровья различных систем организма, все больше дают о себе знать проблемы интеллектуального и эмоционального напряжения студентов, обострения хронических заболеваний.

Анкетирование выявило, что при стрессиндуцированном состоянии уменьшается двигательная активность на более чем 42%, увеличивается потребление в пищу мучных и кондитерских изделий на 18%, потребление кофе на-15%, а также табакокурение и алкоголь на 11-18%.

Выводы. Необходимость создания гуманистической атмосферы в вузе актуализируется с внедрением здорового образа жизни в быт сотрудников и студентов, что органически вписывается в содержание адаптивной физической культуры в виде различных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Перспективы дальнейших исследований. Для лучшего понимания сути физкультурной деятельности студента, которая состоит не столько в достижении конкретного показателя физического развития, сколько в способности студента ставить перед собой новые цели физической активности, актуальные для студентов с ограничениями жизнедеятельности и здоровья и требует более детального и предметного изучения.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура : молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 5. - С.28-35.
2. Бальсевич, В. К. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуре и спорта / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 1. - С. 10-16.
3. Борщевский, А. А. Ценностный потенциал физической культуры / А. А. Борщевский // Образование в Сибири. - 2008. - № 15. - С.110-116.

© Герасименко Е.В., Бабинцев Б.С., Сидоров В.И., Алешин Е.В., 2025

УДК 796: 37.014

Головченко Никита Евгеньевич
студент 4 курса
Направление подготовки: 49.02.01 Физическая культура
Технолого-педагогическое отделение
Научный руководитель:
Кузина Инна Ивановна
преподаватель, специалист высшей категории
кандидат в мастера спорта
ГБПОУ «Донецкий политехнический колледж»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) представляет собой комплексный подход, направленный на повышение уровня здоровья и физического развития человека. В этом, в большей степени, помогают занятия физической культурой. В настоящее время для России проблема сохранения здоровья приобретает особую актуальность.
Ключевые слова: здоровый образ жизни (ЗОЖ), физическая культура, мотивация, устойчивые привычки, профилактика заболевай.
Annotation. The formation of a healthy lifestyle (HLS) is an integrated approach aimed at improving human health and physical development. Physical education classes help in this to a greater extent. Currently, the problem of preserving health is becoming particularly relevant for Russia.
Keywords: healthy lifestyle (HLS), physical culture, motivation, sustainable habits, prevention of diseases.

Актуальность. В современном мире, где население сталкивается с многочисленными угрозами здоровью, такими как малоподвижный образ жизни, стрессы и экологические проблемы, актуальность формирования здорового образа жизни с помощью физического воспитания становится очевидной. Регулярные занятия физической культурой способствуют сопротивляемости организма к заболеваниям, снижению риска хронических заболеваний. Развиваются физические качества, улучшается выносливость, сила, координация и гибкость. Физически активный человек эффективнее справляется с профессиональными обязанностями. Люди, ведущие активный образ жизни, живут дольше и сохраняют активность в старости [4].

Формирование здорового образа жизни у молодежи особенно важно, поскольку правильные привычки, заложенные в раннем возрасте, определяют здоровье и качество жизни в будущем. Несмотря на инициативы правительства и кампании по пропаганде здорового образа жизни, статистика показывает низкую физическую активность значительной части населения. Многие россияне страдают от недостатка движения, что негативно сказывается на их здоровье и продуктивности. Таким образом, актуальность формирования здорового образа жизни средствами физической культуры об-

условлена необходимостью решения текущих проблем со здоровьем населения и создания условий для полноценной и качественной жизни россиян.

Цель исследования. Определить роль и эффективность средств физической культурой в формировании здорового образа жизни населения.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) подразумевает систему индивидуальных поведенческих установок, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Он охватывает широкий спектр аспектов:

- рациональное питание;
- регулярная физическая активность;
- режим труда и отдыха;
- закаливание и гигиенические процедуры;
- исключение вредных привычек.

Эти принципы помогают снизить риск возникновения заболеваний и повысить качество жизни.

Физическая культура рассматривается как ключевой компонент ЗОЖ. Ее основными элементами являются:

- зарядка и разминка;
- спортивные тренировки;
- участие в играх и соревнованиях.

Постепенное наращивание нагрузок.

Это способствует гармоничному развитию организма, улучшению функционального состояния и повышению адаптационных возможностей.

Существуют критерии и оценки уровня сформированности здорового образа жизни. Вот некоторые из них:

- уровень здоровья;
- общая физическая активность;
- характер питания;
- психологическое и эмоциональное благополучие;
- отсутствие вредных привычек.

Физическая культура играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни. Выбор конкретных направлений должен быть основан на индивидуальных предпочтениях, потребностях и возможностях человека. Вот некоторые рекомендованные из них это аэробные нагрузки, силовые тренировки, стрейчинг.

Регулярная физическая активность оказывает чрезвычайно мощное и многостороннее положительное влияние на психологическое состояние человека. Это влияние затрагивает настроение, уровень стресса, когнитивные функции и общее самочувствие. *Вот основные аспекты влияния физической активности на психику:*

- улучшение настроения и борьба с депрессией;
- снижение стресса и тревожности;
- улучшение когнитивных функций;
- повышение самооценки и уверенности;
- нормализация сна.

Средства физической культуры являются основой для формирования здорового образа жизни. Они представляют собой комплекс методов и приемов, направленных на укрепление здоровья, повышение работоспособности и гармоничное развитие личности. К ним относятся:

- физические упражнения;
- естественные силы природы;
- гигиенические факторы.

Результаты исследования. Люди, регулярно занимающиеся физической активностью, отмечают ряд положительных долгосрочных эффектов:

1. Снижается риск инфарктов, инсультов, нормализуется артериальное давление; контроль массы тела помогает предотвратить проблемы, связанные с избыточным весом, такие как сахарный диабет, гипертония и остеоартрит; уменьшается риск остеопороза и переломов

костей, особенно в зрелом возрасте; улучшается сила, выносливость и тонус мышц, что облегчает повседневную жизнь и физическую активность [3].

2. Положительное влияние на нервную систему.
3. Регулярные тренировки развивают выносливость, увеличивают запас жизненных сил и придают бодрость; повышение концентрации внимания, улучшения умственной деятельности и общего ощущения благополучия ведут к росту продуктивности труда и учебы
4. Постоянные занятия физической культурой обеспечивают организму защиту от множества проблем, сохраняя здоровье и продлевая активную полноценную жизнь.

Вывод. Интеграция физической культуры в повседневную жизнь трансформирует здоровье из пассивного состояния в активный, управляемый процесс, что является залогом долголетия, высокой работоспособности и полноценного качества жизни. Физическая культура — это не просто часть ЗОЖ, это его движущая сила и основа, ключевой фактор здоровья. Научные исследования однозначно подтверждают её важность для профилактики большинства хронических заболеваний, укрепления иммунной системы и повышения общей сопротивляемости организма болезням.

Список литературы

1. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. -2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательский центр «Академия», 2003. - 4S0 с.
2. Физическая культура студента : учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2000. - 448 с.
3. Оценка уровня здоровья при исследовании практически здоровых людей. – Москва : Фирма «Слово», 2009. – 100 с.
4. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология : научное издание / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. - Ростов н/Д : Феникс; Киев : Зоровье, 2000. - 248 с.
5. Лисицкая, Т. С. Аэробика : теория и методика : [монография]. В 2 т Т. 1 / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. - Москва : Советский спорт, 2021. - 229 с.

© Головченко Н.Е., Кузина И.И., 2025

УДК 796.034.2+796.411:61:796

Горбань Ольга Викторовна
студентка 3 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Люгайло Светлана Станиславовна
врач высшей категории
доктор наук по физическому воспитанию и спорту
доцент кафедры адаптивной физической культуры
кандидат в мастера спорта СССР по волейболу
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МОДЕЛЬ ПРОГРАММЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПРОДОЛЬНЫМ ПЛОСКОСТОПИЕМ

Аннотация. Предложена модель программы адаптивного физического воспитания (АФВ) школьников 8-10 лет с плоскостопием I-II степени. Структура модели – обязательные коррекционно-оздоровительные занятия (КОЗ) и мини-комплексы АФВ (в домашних условиях).
Ключевые слова: коррекция, младшие школьники, оздоровление, плоскостопие.
Annotation. A model of adaptive physical education (APE) program for 8-10-year-olds with flat feet of I-II degree is proposed. The structure of the model consists of mandatory correctional and health – improving classes (CHC) and mini-APE-complexes (at home).
Key words: correction, primary school students, rehabilitation, flat feet.

Актуальность исследования. Изучая проблему коррекции плоской конфигурации стоп у детей младшего школьного возраста средствам АФВ, мы установили, что, существующий в системе образования, методический подход включает два обязательных урока АФВ в неделю, по программе медицинской группы (подготовительная или специальная – ПМГ и СМГ, соответственно), определяемой специалистами по степени выраженности патологического уплощения стоп [3, 6]. Однако такого объема коррекционной двигательной активности (ДА) не достаточно для полноценной нормализации функционального состояния механизмов, обеспечивающих правильную конфигурацию и положение стоп младшеклассников с плоскостопием, что требует дополнительного включения в их двигательный режим рационально подобранных средств ДА коррекционной направленности [4, 5].

Анализ литературы. Систематизируя теоретические знания по изучаемой проблеме, мы установили, что вопрос организации процесса коррекции дисфункций конфигурации стоп и, связанных с ним, отклонений в состоянии здоровья детей младшего школьного возраста является методически обоснованным [1-6].

Специалисты утверждают: наибольший реабилитационный эффект в данном случае имеют комплексные кинезиологические средства и методы, рационально включённые в повседневную жизнь ребенка с плоскостопием [2, 4].

Основу комплексного кинезиологического процесса в условиях школы и за ее пределами, в который включены дети с диагностированным плоскостопием, составляют рациональные формы ДА – лечебная гимнастика (ЛГ), лечебная физическая культура (ЛФК), коррекционно-оздоровительный режим ДА тематических детей [1, 2, 5].

Научно доказано, что из всего многообразия кинезиологческих форм эффективным будет то их сочетание, которое подобрано с учетом индивидуальных особенностей функционального состояния и здоровья ребенка с плоскостопием, чему было посвящено наше предыдущее исследование [3].

По результатам которого мы установили, что дети 8-10 лет страдающие продольным плоскостопием, имеют достоверно сниженные показатели по всем изучаемым признакам оценки силы, выносливости связочно-мышечных структур, обеспечивающих подвижность стоп и спины, в сравнении с возрастной физиологической нормой ($p<0,05$). Снижение изучаемых показателей от варианта возрастной физиологической нормы более значимо у детей с плоскостопием I степени ($p < 0,05$). Наибольшая степень выраженности снижения показателей присуща функциям амортизационно-рессорной способности стопы и ее подвижности в голеностопном суставе, особенно на правой конечности ($p <0,05$) [3].

Кроме того, мы установили, что у детей с плоскостопием имелись дополнительные условия для усугубления степени тяжести нарушенных функций стоп и спины, в виде слабости их мышечного корсета и активной гибкости позвоночного столба в сагиттальной плоскости ($p < 0,05$). Также мы определили: плоская конфигурация стоп сочетается с диспластическими пороками сердца и органов системы пищеварения, патологией зрения и нарушениями осанки. В совокупности, это приводит к снижению уровней физического развития и подготовленности младших школьников. Полученные эмпирические данные предоставили возможность для разработки модели программы АФВ детей 8-10 лет с продольным плоскостопием I-II степени [3].

Цель работы – основываясь на результатах собственных экспериментальных исследований, обосновать модель программы АФВ детей 8-10 лет с продольным плоскостопием I-II степени (далее – модель программы АФВ).

Результаты исследований. Модель, предложенной нами, программы АФВ детей 8-10 лет с продольным плоскостопием I-II степени направлена на комплексное использование в их повседневной жизни патогенетически обусловленных, кинезиологических средств и методов, которые оказывают коррекционное воздействие на механизмы формирования плоскостопия, а также, положительно влияют на сочетанные с ним, отклонения в физическом развитии и здоровье занимающихся. Что, в комплексе, обеспечит, не только специальное воздействие, но и общеукрепляющий (оздоровительный) эффект на организм тематических школьников. Предлагаемая модель программы АФВ состоит из базового и вариативного компонентов.

Базовый компонент программы АФВ – обязательные коррекционно-оздоровительные занятия (КОЗ) с тематическими детьми, групповым методом (на уроках по ФВ – 3 раза в неделю, по программе соответствующей медицинской группы); активные перемены в урочное время для выполнения специальных комплексов корригирующей ходьбы, воспитания стереотипа правильной походки без лишнего разведения стоп.

Вариативная компонент модели программы АФВ – утренняя гигиеническая гимнастика (ежедневно – 20 минут); комплексы суставной ЛГ – ежедневно (15-20 минут); кинезиологические комплексы для укрепления «мышечно-сухожильной лямки» стопы и голени – в свободные от КОЗ, дни); рациональный ортопедический режим и ДА детей во внеурочное время; процедуры закаливания (круглогодично).

Реализация программы АФВ подразумевает три периода (адаптационный, основной, стабилизирующий). Перехода к выполнению заданий следующего периода программы АФВ – правильное выполнение ребенком заданий программы без признаков явного утомления.

Выводы. Таким образом, комплексная коррекция плоской конфигурации стоп младших школьников и, сочетанных с ней, соматических патологий кинезиологическими средствами и методами реализуется системно в условиях школы и за ее пределами. Обоснование модели реализации коррекционно-оздоровительного процесса осуществляется специалистами с учетом индивидуальных особенностей ребенка и, диагностированных у него, патологий. Исходя из этого модель программы АФВ имеет два компонента – базовый и вариативный. Средства и методы АФВ и их дозировка базового компонента – идентичны для всех участников программы. Выбор и дозировка средств коррекционной ДА для наполнения вариативного компонента обусловлены индивидуальными особенностями соматического здоровья ребенка. Такой подход позволяет прицельно корректировать дисфункции механизмов, обеспечивающих правильное положение стоп и биомеханику осанки у детей младшего школьного возраста.

Перспективы исследований связаны с оценкой эффективности практической реализации авторской модели программы АФВ.

Список литературы

1. Белоусов, П. И. Лечебная гимнастика при плоскостопии / П. И. Белоусов. – СПб. : Медицина, 2014. – 78 с.
2. Волков, С. Е. Дифференциальная диагностика и раннее комплексное лечение врожденных деформаций стоп у детей / С. Е. Волков. – Москва : Медкнига, 2016. – 201 с.
3. Горбань, О. В. Формирование основ здоровья младших школьников с плоскостопием : обоснование программы адаптивного физического воспитания / О. В. Горбань, С. С. Люгайло // Физическая культура и спорт : опыт и перспективы : материалы I Республиканской научно-практической конференции (г. Донецк, 21-22 марта, 2025 г.) / Под редакцией Л.А. Деминской; ИФКС. – Донецк, 2025. – С. 44-47.
4. Милюкова, И. В. Лечебная физкультура : Новейший справочник / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. – СПб.; М. : Сова; изд-во Эксмо, 2003. – 862 с.
5. Шишонин, А. Ю. Кинезиотерапия в лечении плоскостопия у детей и подростков / А. Ю. Шишонин // Ортопедия. – Москва, 2002. – № 7. – С. 17-19.
6. Шуринова, Е. Е. Плоскостопие и методы его коррекции / Е.Е. Шуринова // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2020. – № 3. – С.23-25.

© Горбань О.В., Люгайло С.С., 2025

УДК 616-053.2: 615.8(075.8)

Городничая Елена Юрьевна
студентка 3 курса магистратуры
Спиридонова Валерия Максимовна
студентка 2 курса магистратура
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Капланец Ирина Викторовна
кандидат биологических наук
доцент кафедры адаптивной физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Обосновывается применение реабилитационных программ сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, способствующих снижению простудных заболеваний и повышению уровня их физического развития.
Ключевые слова: часто болеющие дети, лечебная физическая культура, простудные заболевания.
Annotation. The article substantiates the use of rehabilitation programs for preserving and strengthening the health of children and adolescents, which contribute to reducing colds and improving their physical development.
Keywords: frequently ill children, therapeutic physical culture, colds.

Актуальность. В настоящее время особое внимание уделяется проблематике состояния здоровья детей в общеобразовательных учреждениях, так как здоровье современных школьников вызы-

вает серьезные опасения специалистов. Из года в год в образовательных учреждениях увеличивается число детей, подверженных простудным заболеваниям, поэтому одной из важнейших задач начальной школы является сохранение и укрепление здоровья обучающихся в период адаптации организма детей к новым нагрузкам [1].

Основные проблемы состояния здоровья в младшем школьном возрасте вызывают острые респираторные инфекции. Более 60% детей страдают респираторными инфекциями от 4 до 6 раз в год. Около 20% детей болеют простудными заболеваниями практически ежемесячно [4].

Анализ литературы.

Проблема здоровья детей требует рассмотрения новых подходов и методов оздоровления. Необходима разработка и внедрение в практику оздоровительной методики, направленной на формирование потребности в занятиях физкультурой для сохранения здоровья ребёнка.

С детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья необходима оздоровительная и реабилитационная работа для снижения простудных заболеваний, повышения иммунитета и его функциональных возможностей. Применение средств физической реабилитации способствуют укреплению и сохранению здоровья, профилактике и снижению заболеваемости [2].

Детей, подверженных частым острым респираторным заболеваниям принято называть часто болеющими. Иногда, для того чтобы подчеркнуть особенности течения респираторных инфекций у этих детей (их затяжной характер), используется термин «часто и длительно болеющие дети». В зависимости от возраста и социальных условий количество детей, подверженных простудным заболеваниям, составляет от 10 до 40% [3].

У детей подверженным простудным заболеваниям: нарушается функционирование различных органов и систем, снижается иммунорезистентность организма и наблюдается срыв компенсаторно-адаптивных механизмов; изменяется режим двигательной активности, дети реже находятся на свежем воздухе, что способствует развитию фоновых заболеваний (рахит, дистрофия, анемия и др.) и отставанию в физическом и психомоторном развитии; нарушается социальная адаптация контактов со сверстниками [5].

Для часто болеющих детей младшего школьного возраста характерны быстрая утомляемость, физическая и психологическая истощаемость, гиперреактивность или заторможенность, неуправляемость поведения. Часто длительно болеющие дети оказываются лишенными активных занятий физической культуры.

При допустимой частоте ОРВИ, у детей происходит формирование адаптивного иммунитета, однако слишком частые респираторные заболевания не проходят для ребенка бесследно. Они способствуют формированию хронических заболеваний бронхов и легких, гайморита, тонзиллита, отита, предрасполагают к формированию аллергической настройки организма, задержке психомоторного и физического развития.

Со своей стороны, очаги хронической инфекции в ЛОР – органах, кишечнике, желчевыводящих путях, почках способствуют более частым острым респираторным инфекциям [3].

Таким образом, часто болеющие дети – это термин, обозначающий группу детей, характеризующуюся более высоким, чем их сверстники, уровнем заболеваемости острыми респираторными инфекциями. При этом к часто болеющим детям относят детей, у которых частые ОРЗ возникают в силу эпидемиологических причин из-за транзиторных, корригируемых отклонений в защитных системах организма [4].

Цель работы – обоснование применения реабилитационных программ сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, способствующих снижению простудных заболеваний и повышению уровня их физического развития.

Результаты исследований.

Для реализации задачи сохранения и укрепления здоровья детей и подростков программы физической реабилитации часто болеющих детей младшего школьного возраста, могут содержать:

1. Занятия лечебной гимнастикой (специальные упражнения, подвижные игры специальной направленности, упражнения с большими гимнастическими мячами).

2. Реабилитационно-восстановительный комплекс (индивидуальные упражнения, дозированная ходьба, дыхательная гимнастика, лечебный массаж) [2].

Задачи программы: укрепление здоровья, коррекция физического развития, закаливание организма; постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок; повышение иммунитета; освоение основных двигательных навыков; разъяснения значения здорового образа жизни, правильного режима труда и отдыха, рационального питания.

Применение комплексов физической реабилитации и разнообразные её формы будут оказывать влияние на оздоровление и снижение простудных заболеваний, а также повысят уровень физического развития.

В результате проведения оздоровительных мероприятий для профилактики простудных заболеваний средствами физической реабилитации в условиях школьного образовательного учреждения будут выявлены улучшения показателей уровня здоровья и физической подготовленности у детей младшего школьного возраста [1].

Выводы. При анализе научно-методической литературы по теме исследования выявлено, что часто болеющие дети имеют худшие показатели физического развития и физического здоровья. Для этих детей характерны быстрая утомляемость, физическая и психологическая истощаемость, гиперреактивность или заторможенность, неуправляемость поведения. Соблюдение двигательного режима в образовательной среде, как элемента здорового образа жизни, способствует укреплению здоровья детей младшего школьного возраста, что обеспечивает регулирование объема двигательной активности в организации занятий за счет учета интересов и потребностей детей, их общего физического развития [5].

Для профилактики простудных заболеваний у детей младшего школьного возраста целесообразно использовать следующие средства и методы физической реабилитации: оздоровительная гимнастика, дыхательная гимнастика, закаливание, подвижные игры, физкультминутки, динамические паузы, лечебный массаж. Все эти средства и методы способствуют укреплению здоровья и снижению заболеваемости часто болеющих детей [2].

Список литературы

1. Василевский, И. В. Профилактика ОРВИ у детей / И. В. Василевский. // Медицинский вестник. – 2006. – № 6 – С. 13-16.
2. Василевский, И. В. Реабилитация часто болеющих детей : учеб. метод. пособие / И. В. Василевский. – Минск : БелМАПО, 2006. – 44 с.
3. Земляникина-Огнева, М. Л. Синдром часто болеющий ребенок. Профилактика и методы лечения / М. Л. Земляникина-Огнева. – Москва : ЗАО Центрополиграф, 2006. – 125 с.
4. Заплатников, А. Л. К проблеме часто болеющих детей / А. Л. Заплатников, А. А. Гирина // Педиатрия. – 2015. – № 1 – С. 215-220.
5. Самсыгина, Г. А. Часто болеющие дети: проблемы патогенеза, диагностики и терапии / Г. А. Самсыгина // Практика педиатра, 2005. – № 12. – С. 64-71.

© Городничая Е.Ю., Спиридонова В.М., Капланец И.В., 2025

УДК 796.012.1

Диянич Никита Владимирович
студент 2 курса
Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика в управлении корпоративными информационными системами
Факультет государственной службы и управления
Научный руководитель:
Кривец Ирина Григорьевна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
кандидат в мастера спорта по легкой атлетике
Президентская Академия – Донецкий филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы формирования здорового образа жизни и повышения уровня двигательной активности среди различных групп населения. Анализируются основные факторы, влияющие на мотивацию к активному образу жизни, а также предлагаются стратегии и методы повышения физической активности в разных возрастных и социальных группах. Особое внимание уделяется роли профилактических мероприятий и образовательно-просветительской работы.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность, мотивация, профилактика заболеваний, социально-демографические группы, здоровье населения
Annotation. The article discusses the issues of forming a healthy lifestyle and increasing the level of physical activity among various population groups. The main factors influencing motivation for an active lifestyle are analyzed, and strategies and methods for increasing physical activity in different age and social groups are proposed. Special attention is paid to the role of preventive measures and educational outreach.
Keywords: healthy lifestyle, physical activity, motivation, disease prevention, socio-demographic groups, population health.

Актуальность. Актуальность темы формирования здорового образа жизни и двигательной активности обусловлена современными социальными, экономическими и экологическими факторами, которые все сильнее влияют на здоровье населения. В условиях быстрого урбанизации, роста уровня технологизации и развития информационных технологий наблюдается тенденция к снижению уровня физической активности у большинства групп населения. Это приводит к увеличению распространенности хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни, диабет, ожирение, а также психоэмоциональных расстройств [1].

Здоровье, согласно определению ВОЗ, – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. По данным ВОЗ, на здоровье человека влияют на 20% окружающая среда, на 50% – образ жизни, а на 10% – система здравоохранения. С повышением уровня благосостояния в обществе основные угрозы для здоровья смещаются в сторону поведенческих факторов: курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни и высокий уровень холестерина.

В настоящее время в РФ основным направлением гигиенического обучения считается формирование здорового образа жизни. Влияние на здоровье человека оказывают на 10% качественная медицинская помощь, на 20% – генетика, на 20% – экологическая обстановка и на 50% – образ жизни [1, 2].

Целью данного исследования является определение основных факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни и уровень двигательной активности среди различных групп населения.

Для достижения цели мы поставили следующие **задачи:**

1. Исследовать подходы к здоровому образу жизни в разных возрастных и социальных группах.
2. Определить барьеры и мотивационные факторы, влияющие на физическую активность.
3. Оценить эффективность программ, направленных на повышение активности среди молодежи, взрослых и пожилых.
4. Разработать рекомендации по адаптации методов активного образа жизни для различных групп населения.

Результаты исследования. Здоровый образ жизни включает набор правил, соблюдение которых максимально способствует сохранению и укреплению как физического, так и психического здоровья.

Соблюдение принципов ЗОЖ способствует увеличению продолжительности жизни и повышению общего уровня здоровья. В основе ЗОЖ лежат пять основных законов:

- правильное и сбалансированное питание;
- регулярная физическая активность;
- гигиена;
- режим дня;
- отказ от вредных привычек [2].

Следование этим правилам и контроль за всеми аспектами самочувствия значительно повышают качество жизни и общее состояние организма.

Особое значение имеет правильное питание, которое играет важную роль в формировании ЗОЖ и профилактике хронических заболеваний. Оно способствует укреплению иммунитета, повышает работоспособность и улучшает общее самочувствие. В современном мире питание усложняется за счет добавления сахара и вредных веществ в продукты. Рацион, богатый полезными веществами, особенно омега-3 жирными кислотами, положительно влияет на когнитивные функции и уровень концентрации, а также способствует психическому здоровью и снижает риск депрессии.

Здоровый образ жизни важен для всех возрастных и социальных групп. Каждый человек стремится к здоровью и благополучию, однако для разных категорий населения характерны свои особенности и потребности. У детей важно начинать формировать ЗОЖ с раннего возраста: регулярные физические упражнения, правильное питание и ограничение времени за экранами помогают им расти здоровыми и сильными. Подростки сталкиваются с изменениями в организме и социальными вызовами, поэтому важно уделять внимание их питанию, физической активности и психическому здоровью. У взрослых формирование ЗОЖ связано с работой и семейными обязанностями, но регулярные упражнения, правильное питание и умеренное потребление алкоголя помогают сохранять здоровье и энергию. У пожилых людей эта задача сложнее, но не менее важна: прогулки на свежем воздухе, упражнения для поддержания гибкости и умеренная активность помогают сохранять здоровье и мобильность. В целом, успешное внедрение ЗОЖ требует индивидуального подхода, учета особенностей каждой возрастной группы, однако здоровье и благополучие доступны каждому при соблюдении основных принципов здорового образа жизни [3].

Исследование показало, что мотивация к ведению здорового образа жизни и развитию двигательной активности зависит от возрастных, социальных и культурных факторов. У молодежи важную роль играет социальное окружение, уровень информированности и доступность спортивных объектов. Взрослые и пожилые люди чаще сталкиваются с барьерами, связанными с низкой мотивацией, физическими ограничениями и недостатком времени. Эффективными являются программы, учитывающие индивидуальные особенности, а также проведение образовательных мероприятий, направленных на формирование устойчивых привычек к физической активности. В целом, интеграция профилактических мероприятий в систему здравоохранения и образование способствует повышению уровня физической активности населения и снижению риска развития хронических заболеваний.

Выводы. Формирование здорового образа жизни и активного поведения требует системного и индивидуально ориентированного подхода. Успех зависит от вовлеченности различных секторов общества, повышения информированности и мотивации населения. Реализация комплексных программ, адаптированных под особенности каждой возрастной и социальной группы, способствует укреплению здоровья и повышению качества жизни населения в целом.

Список литературы

1. Бойков, В. Э. Здоровье как базовая ценность в сознании и быту Российского населения / В. Э. Бойков // Социология власти. – 2019. – N 2. - С. 27-37.
2. Коргина, А. В. Мы в ответе за наше здоровье / А. В. Коргина, Л. А. Кочарян // Теория и практика образования в современном мире : материалы VIII Междунар. науч. конф. – СПб. : Свое издательство, 2015. – С. 173-175. [Электронный ресурс] – URL: https://moluch.ru/conf/ped/archive/185/9194/
3. Сухорукова, Н. И. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи / Н. И. Сухорукова, Е. Г. Ткачева, Т. А. Андреенко [Текст] // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях : проблемы и перспективы развития: материалы студенческой научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2018. – С. 231-235.

© Диянич Н.В., Кривец И.Г., 2025

УДК 096.015.68

Докукина Ольга Андреевна
студентка 3 курса
Направление подготовки:
38.03.04 Управление государственными проектами и программами
Факультет государственной службы и управления
Научный руководитель:
Кривец Ирина Григорьевна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
кандидат в мастера спорта по легкой атлетике
Президентская Академия – Донецкий филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Физическая активность является важным элементом здорового образа жизни студентов. В данной статье представлен анализ новейших исследований и публикаций, посвященных этой теме. Основное внимание уделено факторам, влияющим на здоровье студентов, среди которых особое место занимают занятия спортом и физической культурой.
Ключевые слова: физическая активность, студенты, здоровый образ жизни, влияние, благосостояние.
Annotation. Physical activity is an important element of a healthy lifestyle for students. This article provides an analysis of the latest research and publications on this topic. The focus is on the factors that affect the health of students, including sports and physical education.
Keywords: physical activity, students, healthy lifestyle, impact, well-being.

Актуальность. В современных условиях интенсивный учебный процесс и психологический стресс представляют собой значительные вызовы для студенческой молодёжи. В контексте студенческой жизни физическая активность может являться ключевым фактором в смягчении этих негативных факторов, способствуя формированию здорового образа жизни. Последние исследования выделяют важность регулярной физической активности, отмечая, что она не только улучшает когнитивные функции, но и способствует снижению уровня стресса, повышению энергии и имеет прямую связь с профилактикой заболеваний.

Теоретический анализ и обобщение научной литературы, отражающей состояние психофизиологического здоровья современной студенческой молодежи, а также прогрессирующее ухудшение этого состояния, наряду с результатами исследований, направленных на поиск методов борьбы с этим негативным фактором в образовательной среде вузов, выявляют наличие острой проблемы. Актуальность этой проблемы подтверждается необходимостью её скорейшего решения. В связи с этим становится важным разработать и внедрить эффективные способы повышения устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению как в повседневной жизни, так и в процессе учебной деятельности, используя современные подходы в области физической культуры.

Анализ литературы. Физическая активность положительно влияет на здоровье студентов, отмечают А.А. Решетников и Е.И. Кучма. Специалисты, такие как Л.И. Рувинский, В.И. Григорьев и М.Я. Виленский, подчеркивают, что стратегической целью высшего образования должно стать создание среды для физического и нравственного оздоровления студентов, укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни и культуры здоровья. Это нейтрализует негативные факторы и повышает стрессоустойчивость [1, 2].

Целью исследования является выявление влияния физической активности на формирование здорового образа жизни среди студентов. В рамках этой цели предполагается провести анализ текущего уровня физической активности студентов, выявить позитивные эффекты, которые она оказывает на их жизнь, а также разработать рекомендации по интеграции физической активности в повседневную практику.

Задачи исследования:

1. Выявить влияние физической активности на формирование здорового образа жизни среди студентов.
2. Проанализировать текущий уровень физической активности и её позитивные эффекты.
3. Разработать рекомендации по интеграции физической активности в повседневную студенческую жизнь.

Результаты исследований. Повышение уровня здоровья молодых людей зависит от многих факторов, однако решающим среди них является позиция самого человека его отношения к собственному здоровью. К основным факторам, совершенствующим человека как личность, относится расширение его мировоззрения, а самореализация в обществе возможна только в процессе духовного и физического самосовершенствования.

Нами выделено несколько ключевых аспектов значения физической активности для организма человека и определено их влияние (таблица 1.) [3].

Таблица 1 – Влияние физической активности на организм человека

№ п/п	Системы организма человека	Влияние ФА на организм человека
1.	Опорно-двигательная система	Регулярные физические упражнения способствуют укреплению мышц и костей, что важно для поддержания здоровья опорно-двигательной системы. Это особенно важно в предотвращении остеопороза и других заболеваний, связанных с костной тканью.
2.	Сердечно-сосудистая система	Физическая активность способствует улучшению работы сердца и кровеносных сосудов, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и артериальной гипертензии.
3.	Контроль веса	Регулярные занятия физической активностью помогают поддерживать здоровый вес и предотвращать ожирение. Это особенно важно, учитывая растущий уровень современной сидячей жизни и проблемы с лишним весом.
4.	Улучшение общего физического состояния и выносливости	Физическая активность способствует улучшению общей физической формы, увеличивает выносливость и энергию, делая повседневные задачи более легкими.

5.	Поддержание психического здоровья	Занятия физической активностью способствуют выделению эндорфинов, гормонов радости, что может помочь в борьбе с стрессом, депрессией и тревожностью.
6.	Повышение иммунитета	Регулярная физическая активность может укрепить иммунную систему, делая организм более устойчивым к инфекциям и болезням.
7.	Профилактика хронических заболеваний	Физическая активность снижает риск развития таких хронических заболеваний, как диабет типа 2, некоторые виды рака и другие заболевания.

В целом, регулярная физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья организма, предотвращении многих заболеваний и улучшении качества жизни. Она должна входить в образ жизни каждого человека, независимо от возраста и физической подготовки. Кроме того, физическая активность играет важную роль в поддержании нормального функционирования всех систем организма, включая сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и мышечную системы. Она также способствует улучшению координации движений, повышению выносливости и развитию гибкости. В контексте ЗОЖ физическая активность также связана с правильным питанием, отказом от вредных привычек и поддержанием здорового психологического состояния. Например, регулярные физические упражнения могут помочь контролировать аппетит и поддерживать здоровый вес, а также снижать уровень стресса и улучшать качество сна.

Выводы. Занятия физической культурой способствуют социализации студентов и развитию их социальных навыков. Кроме того, физическая активность помогает в обучении, повышая успеваемость студентов.

Однако нами отмечается ряд проблем, связанных с внедрением физической культуры в систему высшего образования. Среди них – недостаток оборудования и спортивных площадок, недостаточное финансирование, низкая мотивация студентов и преподавателей, а также отсутствие системы контроля и оценки физической активности студентов.

Перспективы развития физической культуры в высшей школе связаны с разработкой новых подходов к организации занятий, внедрением инновационных методик и технологий, а также повышением мотивации студентов и преподавателей.

Список литературы

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшаков. – Москва : Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Григорьев, В. И. Физическое воспитание студентов : в 2 т. / В. И. Григорьев // Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта. [Текст] – Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петер. гос. ун-та, 2020. – С. 167-183.
3. Кривец, И. Г. Проблемы формирования культуры здоровья студенческой молодежи. / И.Г. Кривец / материалы XII Междунар. науч.-практ. конф. 2022 – С. 38-43. – URL: https://www.sibsau.ru/scientific-publication/ ISBN 978-5-86433-923-7

© Докукина О.А. Кривец И.Г., 2025

УДК 796.012.1

Дубовик Кира Андреевна
обучающаяся 10-А класса
Научный руководитель:
Галка Наталья Олеговна
учитель физической культуры
ГБОУ «Средняя школа № 8 городского округа Макеевка»
г. Макеевка, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Тезисы посвящены роли физической культуры в формировании здорового образа жизни у школьников. Рассматриваются основные компоненты здорового образа жизни, методы и формы занятий физкультурой, их влияние на физическое и психоэмоциональное состояние.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, здоровье, школьники, двигательная активность.
Annotation. Theses are devoted to the role of physical culture in the formation of a healthy lifestyle among schoolchildren. The main components of a healthy lifestyle, methods and forms of physical education, and their impact on physical and psychoemotional state are considered.
Keywords: healthy lifestyle, physical culture, health, schoolchildren, physical activity.

Актуальность исследования. В современном мире, характеризующемся высокой степенью автоматизации и снижением физической активности, проблема формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) становится особенно актуальной. Для школьников, чей организм активно развивается, а привычки только формируются, значение физической культуры трудно переоценить. Уроки физической культуры в школе – это не только занятия спортом, но и основа для привития культуры здоровья, понимания важности движения для полноценной жизни. Снижение двигательной активности среди учащихся приводит к росту числа заболеваний, ухудшению физических показателей и снижению общей работоспособности. Поэтому целенаправленное формирование основ ЗОЖ средствами физической культуры в школе является важнейшей задачей для обеспечения здоровья подрастающего поколения.

Анализ литературы. Исследования, посвященные здоровому образу жизни, подчеркивают его многокомпонентность. В работах [1, 2] выделяются такие составляющие ЗОЖ, как двигательная активность, рациональное питание, закаливание, гигиена, режим труда и отдыха, а также отказ от вредных привычек. Особое внимание уделяется физической культуре как одному из ключевых факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье. Специалисты в области физической культуры и спорта, такие как [3, 4], отмечают, что регулярные занятия спортом и физическими упражнениями способствуют профилактике многих заболеваний, укреплению иммунитета, развитию физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости, координации). Кроме того, физическая активность положительно влияет на когнитивные функции и психоэмоциональное состояние [5]. Важно отметить, что формирование ЗОЖ – это длительный процесс, требующий систематического подхода и педагогического сопровождения.

Цель работы - анализ роли физической культуры в формировании основ здорового образа жизнедеятельности у учащихся и выявление наиболее эффективных средств и методов ее реализации в рамках школьных занятий.

Результаты исследований. Формирование основ ЗОЖ средствами физической культуры в школе включает в себя несколько ключевых направлений:

Развитие двигательной активности. Уроки физической культуры являются основной площадкой для обеспечения необходимого уровня двигательной активности школьников. Помимо основных упражнений, важно включать подвижные игры, эстафеты, элементы различных видов спорта, которые способствуют развитию физических качеств. Например, в 10 классе мы уделяем особое внимание развитию выносливости через кроссовые тренировки и развитию силы через комплексы силовых упражнений с собственным весом.

Таблица 1 - Основные направления развития физических качеств на уроках физкультуры

Вид физической активности	Цели	Пример
Развитие выносливости	Укрепление сердечно-сосудистой системы, повышение ОФП	Бег на длинные дистанции (1000-3000 м), интервальные тренировки, плавание
Развитие силы	Укрепление мышечного корсета, формирование осанки	Отжимания от пола, подтягивания, упражнения с гантелями (легкий вес)
Развитие гибкости	Улучшение подвижности суставов, профилактика травм	Комплексы на растяжку, упражнения на гибкость позвоночника

Формирование гигиенических навыков и закаливания. Важной частью ЗОЖ является соблюдение личной гигиены и закаливание. На уроках физкультуры мы не только занимаемся спортом, но и обсуждаем важность гигиенических процедур после занятий, правильного мытья рук, а также принципы закаливания (контрастный душ, воздушные ванны).

Психоэмоциональное развитие. Физическая активность оказывает позитивное влияние на психоэмоциональное состояние. Уроки физкультуры, особенно подвижные игры, помогают снять напряжение, улучшить настроение, развить навыки командного взаимодействия. Коллективные спортивные игры, такие как волейбол или баскетбол, способствуют развитию коммуникабельности и умению работать в команде.

Просветительская работа. На уроках физкультуры проводятся беседы о пользе физической активности, вреде курения и алкоголя, принципах здорового питания. Важно, чтобы учащиеся понимали, почему именно эти аспекты важны для их здоровья.

Выводы. Физическая культура является одним из ключевых средств формирования основ здорового образа жизнедеятельности у школьников. Она способствует не только физическому развитию, но и укреплению психоэмоционального состояния, развитию социальных навыков и формированию осознанного отношения к своему здоровью. Эффективное использование потенциала физической культуры на уроках физкультуры требует:

1. Систематического проведения занятий, направленных на развитие всех физических качеств.
2. Использования разнообразных форм и методов физической активности, учитывающих возраст и интересы учащихся.
3. Проведения просветительской работы по вопросам ЗОЖ.
4. Создания позитивной и мотивирующей атмосферы на занятиях.

Перспективы исследований в данной области могут стать:

- Разработка рекомендаций по индивидуализации занятий физической культурой с учетом особенностей каждого ученика.
- Изучение влияния новых видов спортивной активности (например, фитнес-технологий) на формирование ЗОЖ.
- Исследование эффективности применения проектной деятельности на уроках физкультуры для популяризации ЗОЖ.

Список литературы

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, Л. А. Горбань. – Москва : Гардарики, 2007. – 271 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – Москва : Спорт, 2014. – 640 с.

3. Петров, В. К. Основы здорового образа жизни / В. К. Петров, Н. В. Котельникова. – Москва : Кнорус, 2021. – 200 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2000. – 480 с.

© Дубовик К.А., Галка Н.О., 2025

УДК-796: 37.014.5

Едынак Яна Евгеньевна - *студентка 1 курса*
Направление подготовки: 49.02.01 Физическая культура
Технолого-педагогическое отделение
Научный руководитель:
Поляк Жанна Ивановна
преподаватель специальных дисциплин
специалист высшей категории; кандидат в мастера спорта
ГБПОУ «Донецкий политехнический колледж»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО В МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. Физическая культура играет ключевую роль в формировании мотивации здорового образа жизни, поскольку она способствует развитию полезных привычек, улучшению физического состояния организма и повышению качества жизни.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, мотивация, физическая активность, здоровье.
Annotation. Physical education plays a key role in motivating a healthy lifestyle, as it promotes the development of healthy habits, improves the physical condition of the body and improves the quality of life.
Keywords: healthy lifestyle, physical culture, motivation, physical activity, health.

Актуальность. Сегодня забота о своем здоровье приобретает значение важнейшего приоритета. Важность заботы о собственном организме обусловлена не только личным желанием оставаться здоровым и активным, но и общей задачей снижения затрат на здравоохранение, увеличением трудоспособности населения и повышением общего уровня благополучия нации. Формирование здоровых привычек и популяризация активного образа жизни становятся важной составляющей устойчивого социального прогресса и национального благосостояния.

Физическая активность оказывает положительное влияние на организм человека на всех уровнях. Регулярные занятия спортом помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, повысить выносливость, нормализовать вес тела и снизить риск развития хронических заболеваний. Кроме того, физическая активность улучшает настроение, снижает уровень стресса и повышает общий тонус организма.

Для успешного внедрения здорового образа жизни необходимо наличие внутренних мотиваторов. Улучшение самочувствия после занятий физическими упражнениями создает положительную обратную связь, стимулируя желание продолжать тренировки. Желание выглядеть привлекательно также служит мощным стимулом для поддержания физической активности. Поддержка друзей и близких, участие в спортивных мероприятиях и группах способствуют формированию устойчивых привычек. Занятия спортом повышают самооценку, уверенность в себе и общее психологическое состояние.

Физическая культура выступает важным инструментом формирования мотивации здорового образа жизни. Она помогает человеку осознать ценность своего здоровья и принять меры для его сохранения и укрепления [1]. Внедрение принципов физической активности в повседневную жизнь позволяет значительно улучшить качество жизни и предотвратить многие заболевания.

Чтобы сделать физическую культуру частью повседневной жизни, рекомендуется придерживаться следующих советов [1]:

1. Начните с небольших нагрузок и постепенно увеличивайте интенсивность тренировок.
2. Выберите вид физической активности, который приносит удовольствие и соответствует вашим интересам.
3. Установите конкретные цели и регулярно отслеживайте прогресс.
4. Найдите единомышленников для совместных занятий спортом.
5. Включите физические нагрузки в ежедневный распорядок дня.

Цель здорового образа жизни (ЗОЖ) заключается в достижении оптимального уровня физического, духовного и социального благополучия, позволяющего полноценно жить и реализовывать жизненный потенциал.

Это предполагает ведение активной жизни, правильное питание, соблюдение режима сна и отдыха, отказ от вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков). Развитая система управления эмоциями, контроль над стрессом, гармоничные межличностные отношения и высокий уровень личной удовлетворенности жизнью способствуют достижению внутренней гармонии и счастья. Хорошее здоровье и энергия позволяют достигать поставленных жизненных целей, проявлять инициативу и реализовать творческий потенциал.

Здоровый образ жизни представляет собой целостный подход к организации собственной жизни, направленный на достижение баланса между различными составляющими человеческого бытия. Его цель — обеспечение высокого качества жизни, сохранение энергии и способности наслаждаться каждым днем, несмотря на возрастные изменения и внешние обстоятельства.

Исследование показало высокую степень осведомленности респондентов о преимуществах здорового образа жизни, однако реальная практика показывает несоответствие уровня знаний и реальных поступков большинства опрошенных. Выявлено, что большинство участников предпочитают групповые занятия спортом или самостоятельные пешие прогулки. Основными причинами отказа от физической активности называют нехватку времени, усталость после рабочего дня и недостаток инфраструктуры поблизости. Исследования показали, что дети и подростки, выросшие в семьях, уделяющих внимание спорту и правильной диете, чаще выбирают аналогичный путь взрослой жизни. Те, чьи родители демонстрировали пассивный образ жизни, склонны воспроизводить такое поведение.

Анализ полученных данных подтверждает значимость пропаганды здорового образа жизни среди широких слоев населения. Необходимо развивать доступные образовательные программы, создавать удобные условия для занятий спортом и совершенствовать профилактику заболеваний. Данные исследования подчеркивают важность комплексного подхода к решению проблемы и привлечение общественности к ответственности за собственное здоровье.

Достичь здорового образа жизни возможно с использованием комплекса методов и инструментов, направленных на всестороннее улучшение здоровья и повышение качества жизни. Наиболее действенные средства связаны с правильно подобранным рационом питания, которое должно быть разнообразным, обеспечивать необходимые витамины и микроэлементы, избегать чрезмерного потребления соли, сахара и жиров. Ежедневные умеренные физические нагрузки, такие как прогулки, бег трусцой, плавание, гимнастика, способствуют нормализации веса, укреплению иммунитета и предупреждение множества заболеваний. Соблюдение режима дня, качественный ночной сон (около 7-8 часов), перерывы в работе для восстановления сил предотвращают переутомление и нервные расстройства [2].

Вывод. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является неотъемлемой частью современной культуры и включает в себя комплекс мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышение работоспособности и профилактику заболеваний. Одним из ключевых компонентов ЗОЖ является физическая культура, которая играет важную роль в поддержании физического и психического благополучия человека [5].

Физическая культура представляет собой систему специальных упражнений и видов спорта, направленных на развитие физических качеств, улучшение функций организма и формирование здорового образа жизни. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют улучшению кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению иммунитета и снижению риска развития хронических заболеваний.

Таким образом, физическая культура является важным компонентом здорового образа жизни, способствующим сохранению и укреплению здоровья, повышению качества жизни и профилактике многих заболеваний. Она должна стать естественной частью повседневной жизни каждого человека, стремящегося вести активный и здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Груднев, В. Н. Физическая культура и ЗОЖ : учебное пособие / В.Н. Груднев. - Москва : Академия, 2019. - 180 с.
2. Иванов, И. И. Формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры : монография / И. И. Иванов. - Москва : Физкультура и спорт, 2022. - 312 с.
3. Козлов, Б. Н. Гигиена и рациональное питание в спорте / Б. Н. Козлов // Спорт и здоровье : сборник материалов. – Москва : ГУСП, 2020. - С. 77–92.
4. Петрова, А. В. Формирование ЗОЖ в школьной среде : учебник / А. В. Петров, Л. Е. Смирнова. - Санкт-Петербург : Наука и спорт, 2021. - 208 с.
5. Сидоров, А. А. Интеграция ЗОЖ через физическую культуру / А. А. Сидоров // Проблемы образования: сборник материалов конференции. – Москва : Инфра, 2019. - С. 123–135.

© Едынак Я.Е., Поляк Ж.И., 2025

УДК 796 799

Ефремова Татьяна Анатольевна - *студентка 4 курса*
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Педагогический факультет
Научный руководитель:
Тимофеева Ирина Борисовна
кандидат педагогических наук, доцент
доцент кафедры педагогики и начального образования
ФГБОУ ВО «Мариупольский государственный университет имени А.И. Куинджи»
г. Мариуполь, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье обоснована актуальность проблемы сбережения здоровья как показателя благополучия населения, а также совершенствования мер, направленных на сохранение и укрепление здорового образа жизни у детей и молодежи. Определяются современные тенденции по укреплению и сохранению здоровья молодого поколения, обозначена важность этой задачи на государственном уровне нашей страны. Представлены методы формирования здорового образа жизни средствами физической культуры в рамках учебных заведений.
Ключевые слова: спорт, здоровье, физическая культура, здоровый образ жизни, иммунитет, гигиена, режим, упражнения.
Annotation. This article substantiates the relevance of health preservation as an indicator of population well – being, as well as the need to improve measures aimed at maintaining and promoting a healthy lifestyle among children and young people. It identifies current trends in improving and maintaining the health of the younger generation and highlights the importance of this task at the national level. Methods for promoting a healthy lifestyle through physical education in educational institutions are presented.
Keywords: sport, health, physical culture, healthy lifestyle, immunity, hygiene, regime, exercises.

В нынешнюю эпоху обеспечение и улучшение здоровья нации, в первую очередь молодого поколения, выступает как первостепенная государственная задача, ведь именно они – залог будущего страны.

Актуальность. Начиная с дошкольных учреждений и продолжаясь на протяжении всего образовательного пути, физическая культура активно формирует здоровый образ жизни, что позволяет педагогам использовать широкий спектр форм организации учебного процесса.

Формирование основ здорового образа жизни учащихся с помощью физической культуры способствуют укреплению здоровья, повышению иммунитета и общей устойчивости организма. Регулярная физическая активность способствует профилактике множества заболеваний, улучшает функционирование сердечно – сосудистой системы, способствует нормализации веса и повышает общее самочувствие. Также важную роль играют природные факторы, такие как солнце, воздух и вода, а также соблюдение гигиенических норм, включая режим дня, питание и сон [1, с.3].

Цель исследования – рассмотреть ключевые аспекты формирования здорового образа жизни, а также совершенствования мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья у детей и молодежи.

Здоровый образ жизни – это определенная деятельность человека, позволяющая сберечь, сохранить и укрепить свое здоровье, предотвратить появление различных болезней [2, с. 87].

Профилактика – комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, которые включают формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннее выявление, определение причин и условий возникновения и развития таких заболеваний, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания [5, с.1].

Формы организации учебного процесса: урочные занятия, секционные занятия, физические минуты в течение учебного дня, массовые спортивные, физкультурные и оздоровительные мероприятия, соревновательная деятельность в рамках секционных занятий спортом.

Ключевые аспекты формирования здорового образа жизни:

1. *Обучение и мотивация:*

- воспитание у учащихся интереса и устойчивой мотивации к занятию физической культурой и спортом;
- вооружение учащихся знаниями по физической культуре, физиологии и гигиене, формирующих убеждение в необходимости соблюдения здорового образа жизни [1, с.3].

2. *Практическая деятельность:*

- обучение учащихся самостоятельно выполнять физические упражнения в режиме дня;
- применение различных форм физического воспитания, в частности, уроков, оздоровительных перерывов, внеклассной и самостоятельной работы.

3. *Комплексный подход:*

- использование физической культуры как мощного фактора в борьбе с вредными повадками (гиподинамия, нерациональное питание);
- закаливание, соблюдение личной гигиены, рациональный режим труда и отдыха – все это неотъемлемые компоненты здорового образа жизни, формируемые через физическую активность.

Физическое воспитание, будучи многоаспектным, оказывает значительное влияние на психофизиологическое становление и развитие морально – этических принципов человека. Это достигается через целенаправленную организацию спортивного досуга, проведение физкультурно-массовых мероприятий и участие в общественно полезной деятельности.

В Российской Федерации вопросам охраны здоровья населения, в особенности подрастающего поколения, придается первостепенное значение. На федеральном уровне приняты и действуют нормативно – правовые акты, регламентирующие деятельность исполнительных органов власти в области укрепления и сохранения здоровья граждан [2, с.1]:

- Федеральный закон «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 № 52 – ФЗ;
- Указ Президента Российской Федерации «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации» (в ред. Указа Президента РФ от 07.11.1997 № 1175);
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В 2025 году в ДНР запустили программу по формированию здорового образа жизни у молодежи. Её главная цель – создать условия для систематических занятий спортом, чтобы к 2030 году 90% молодёжи Республики было вовлечено в активную деятельность. Соответствующий указ подписал Глава ДНР Денис Пушилин [4, с.1].

Согласно документу, планируется разработать комплекс мер по популяризации рационального питания, укреплению психического здоровья, профилактике суицидов среди детей и подростков, а также по созданию условий для занятий спортом. Кроме того, будет подготовлен ряд нормативно – правовых актов, направленных на реализацию этих задач [5, с.1].

К 2030 году власти намерены также добиться сокращения темпов прироста первичной заболеваемости и снижения потребления табачной продукции среди молодежи на 16%.

К основным задачам относятся:

- Нормативное правовое регулирование процесса формирования здорового образа жизни в Донецкой Народной Республике.
- Создание системы межведомственного взаимодействия и партнерства по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи.
- Активизация применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.
- Совершенствование системы пропаганды здорового образа жизни, а также подготовки и переподготовки кадров, связанных с вопросами формирования здорового образа жизни у детей и молодежи.
- Формирование здоровьесберегающей муниципальной среды и соответствующей инфраструктуры.
- Вовлечение взрослого окружения детей и молодежи в выполнение мероприятий, мотивирующих к ведению здорового образа жизни [5, с.4].
- В настоящее время в школах ДНР наиболее востребованы футбол, баскетбол, легкая атлетика, волейбол, самбо, шахматы и аэробика. Работает более 500 секций по 37 видам спорта. Также в спортивных клубах продолжают пополнять материально–техническую базу [3, с.1].

161 школа получила комплекты гимнастического оборудования для проведения урочных и внеурочных занятий по гимнастике и акробатике, в 21 школе для проведения уроков самбо появились новые татами, а в 16 школах оборудованы спортивные залы самбо.

В 2025 году на уровне школьных этапов в спортивных мероприятиях приняли участие почти 30 тысяч детей. В финал всероссийских соревнований на уровне регионов вышли более 300 ребят из ДНР.

Таким образом, перспективы формирования здорового образа жизни у детей и молодежи, профилактики заболеваний зависят от следующих факторов:

- Состояния социально – экономического развития Донецкой Народной Республики.
- Создания условий для развития инфраструктуры спортивно – оздоровительных и образовательных центров на муниципальном уровне.
- Принятия дополнительных профилактических мер, направленных на снижение уровня распространенности и негативного воздействия поведенческих факторов риска развития неинфекционных заболеваний, включая новые вызовы и угрозы в сфере общественного здоровья [5, с.6].

Выводы: Для формирования здорового образа жизни физическая культура внедряется с дошкольного возраста и сопровождает учащихся на всех этапах образования, что обуславливает многообразие форм ее педагогической организации.

Для обеспечения комплексного подхода к формированию здорового образа жизни у учащихся был создан межведомственный координационный совет по вопросам укрепления общественного здоровья в Донецкой Народной Республике. Этот совет, учрежденный Указом Главы Донецкой Народной Республики от 30 января 2025 г. № 76, объединяет усилия представителей органов государственной власти, местного самоуправления, общественных организаций, медицинских, научных и образовательных организаций.

Список литературы

1. Коновалова, Л. А. Учебно – методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» «Теоретические основы развития физических качеств» / Л. А. Коновалова. – Тольятти : ПВГУС, 2022. – 100 с.
2. Ключкина, Г. О. Проблемы формирования здорового образа жизни современной российской студенческой молодежи / Г. О. Ключкина, П. С. Самыгин, С. И. Самыгин // Национальное здоровье. – 2020. – № 1. - С. 80 – 89.
3. В школах ДНР работает более 500 секций по 37 видам спорта - KP.RU. - URL: https://www.donetsk.kp.ru/online/news/5655838
4. В ДНР запустили программу по формированию здорового образа жизни у молодежи - новости Горловки, новости ДНР. - URL: https://gorlovka – pravda.com/novosti – gorlovki/dnr – news/v – dnr – zapustili – programu – po – formirovaniyu – zdorovogo – obraza – zhizni – u – molodezhi – 29113.html
5. Указ Главы Донецкой Народной Республики № 683 от 25.08.2025 года Об утверждении Основ формирования здорового образа жизни у детей и молодежи Донецкой Народной Республики на период до 2030 года. -URL:http://npa.dnronline.su/2025 – 08 – 25/ukaz – glavy – donetskoj – narodnoj – respubliki – 683 – ot – 25 – 08 – 2025 – goda – ob – utverzhdenii – osnov – formirovaniya – zdorovogo – obraza – zhizni – u – detej – i – molodezhi – donetskoj – narodnoj – respubliki – na – period – do – 2030 – goda.html

© **Ефремова Т.А., Тимофеева И.Б., 2025**

УДК 796.012

Жагурин Марк Ярославович
обучающийся 7 класса
Научный руководитель:
Кищенко Диана Алексеевна – *учитель*
ГБОУ «Средняя школа № 22 Шахтерского муниципального округа»
г. Шахтерск, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РОЛЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК У ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье рассмотрено значение уроков физической культуры для формирования у подростков полезных привычек, способствующих здоровому образу жизни. Анализируются педагогические методы и практические рекомендации.
Ключевые слова: физическая культура, подростки, полезные привычки, здоровье, формирование.
Annotation. The article discusses the importance of physical education lessons in forming beneficial habits among teenagers that promote a healthy lifestyle. Pedagogical methods and practical recommendations are analyzed.
Keywords: physical education, teenagers, beneficial habits, health, formation.

Современные подростки часто испытывают недостаток физической активности, что способствует развитию вредных привычек и ухудшению здоровья. В этом контексте уроки физической культуры играют ключевую роль, поскольку способствуют не только укреплению физического состояния, но и формированию осознанного отношения к здоровью и полезным привычкам. Данная проблема является актуальной, так как здоровый образ жизни подростков влияет на их дальнейшее качество жизни и социальную активность [4].

Научные исследования подтверждают, что регулярные занятия физической культурой способствуют улучшению функций всех систем организма, повышению иммунитета и развитию психических процессов. Учителя и педагоги используют разнообразные методики, направленные на воспита-

ние дисциплины, силы воли и стрессоустойчивости у подростков. Важным аспектом является также развитие навыков самоконтроля и управления эмоциями, что способствует формированию устойчивых здоровых привычек у школьников [2].

Целью работы является выявление роли уроков физической культуры в формировании у подростков здоровых привычек и рассмотрение эффективных педагогических подходов для достижения этой цели [1].

Исследования показывают, что уроки физической культуры формируют у подростков полезные привычки, такие как регулярная физическая активность, соблюдение режима дня и полноценный отдых, умение справляться со стрессом с помощью физической нагрузки, а также развитие командного взаимодействия и социальной ответственности. Включение в учебный процесс элементарных знаний о здоровом питании и режиме увеличивает эффективность уроков. Практика показывает, что использование игровых методик и разнообразных спортивных упражнений повышает мотивацию учащихся и способствует более глубокому усвоению полезных привычек. Важно, что уроки физкультуры учат подростков не только двигаться, но и понимать важность здоровья как ценности, формируют жизнеспособность и волевые качества [3, 5].

Кроме того, уроки физической культуры способствуют профилактике многих заболеваний, широко распространённых среди подростков, таких как нарушения опорно-двигательного аппарата, болезни сердечно-сосудистой системы, стресс и психоэмоциональные расстройства. Физическая активность на занятиях стимулирует выработку гормонов счастья, улучшая эмоциональное состояние и снижая уровень тревожности. Это помогает подросткам лучше адаптироваться к социальным и учебным нагрузкам, а также развивает чувство ответственности за собственное здоровье [1, 4].

Уроки физической культуры являются важнейшим инструментом формирования у подростков полезных привычек и создания базы для здорового образа жизни. Для максимальной эффективности рекомендации включают комплексный подход: сочетание теоретических знаний с практическими занятиями, внедрение игровых форм уроков, а также активное вовлечение родителей и педагогов в воспитательный процесс [2, 5].

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем необходимо изучать влияние инновационных технологий, таких как фитнес-трекеры и онлайн-программы, на мотивацию подростков заниматься физической культурой. Также важны исследования, направленные на разработку адаптированных методик по формированию здоровых привычек с учетом психологических особенностей подростков и современных социальных условий.

Список литературы

1. Иванов, И. И. Педагогика физической культуры / И. И. Иванов, П. П. Петров. - Москва, 2020.
2. Козлов А. Н. Психология спорта и физическое воспитание / А. Н. Козлов. - Москва, 2021.
3. Смирнова, Е. В. Формирование здорового образа жизни у школьников / Е. В. Смирнова. - СПб., 2019.
4. Федорова, М. М. Методы обучения физической культуре в школе / М. М. Федорова. - Краснодар, 2022.
5. Чиркова, И. А. Физкультура в жизни современного подростка / И. А. Чиркова. - Образовательный вестник, 2021.

© Жагурин М.Я., Кищенко Д.А., 2025

УДК 796.01(076)

Жеванов Василий Вячеславович - *аспирант 2 курса*
Направление подготовки: 08.03.01 Автомобильные дороги
Строительный факультет
Научный руководитель:
Попов Василий Ильич –
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта
заслуженный тренер по вольной борьбе
«Донбасская национальная академия строительства и архитектуры» –
филиал ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский
Московский государственный строительный университет»
г. Макеевка, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА СОХРАНЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье «Здоровый образ жизни – основа сохранения и формирования здоровья человека», дали анализ жизнедеятельности студенческой молодежи, неправильному режиму дня, недостаточной физической активности. Раскрыли проблемы сохранения и укрепления здоровья человека, его работоспособности, подготовки молодого поколения к плодотворному, высокопроизводительному труду, благодаря здоровому образу жизни, планомерной и эффективной физической подготовке.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, жизнедеятельность, физическая культура, здоровье, режим дня, двигательная активность, физические качества, оздоровление, восстановление, работоспособность.
Annotation. In the article «A Healthy Lifestyle is the Basis for Maintaining and Improving Human Health,» the authors analyzed the lifestyle of students, the wrong daily routine, and insufficient physical activity. They also addressed the challenges of maintaining and improving human health, productivity, and preparing the younger generation for productive and efficient work through a healthy lifestyle and systematic and effective physical training.
Keywords: healthy lifestyle, vital activity, physical culture, health, daily routine, physical activity, physical qualities, health improvement, recovery, and performance.

Актуальность. Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания. Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности.

Обзор литературы.

Изучая проблемы современного человека Б.Г. Ананьев, М.Ю. Бардина, В.И. Павлов, дают анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов, свидетельствуют о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы, во время предназначенное для сна, курение и др. Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов [1].

Цель исследования: определить значимость здорового образа жизни в сохранении и формировании здоровья человека.

Задачи:

1. Подобрать и проанализировать научно - методическую литературу по данному вопросу.
2. Определить содержательные характеристики здорового образа жизни.
3. Выявить значение содержательных характеристик здорового образа жизни в сохранении и поддержании здоровья человека.
4. Определить значение и роль физической культуры для человека.

Результаты исследований. Здоровый образ жизни - свод исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек:

- умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно-полезной деятельности;
- владел знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;
- постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности;
- самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье.

Добровольный отказ от вредных привычек, связанных с табакокурением, пьянством, наркоманией, токсикоманией - важное и абсолютно обязательное условие естественного и нормального здорового образа жизни студента [1].

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека трудно преувеличить. С малых лет родители, педагоги, средства массовой информации - радио и телевидение - внушают ребенку уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. К 16-ти годам самосознание человека достаточно сформировывается. Именно с этого момента игровой характер занятия спортом превращается в серьезное и полное осознание индивида всей полезности и радости, которую приносят ему физические упражнения. Он осознает, что ловкость, гибкость и изящество прекрасны, а они так же, как энергичность и сила, развиваются в результате занятий спортом [2].

В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Человек начинает больше работать, но при этом меньше устает. Отдых и, прежде всего сон используется организмом полностью.

Вывод. Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма. Так как все стороны человеческой жизни определяются уровнем здоровья. Оно влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда, на динамику экономического развития общества. Потребность в здоровье носит всеобщий характер. Она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом.

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания. Навязать образ жизни студенту нельзя. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для неё форм жизнедеятельности, типов поведения [3].

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закреплённых в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, отказ от вредных привычек и т.д.

Во многом здоровье зависит от наследственности и возрастных изменений, которые происходят в организме человека по мере развития. Уровень здоровья индивида зависит от генетического «фона», стадии жизненного цикла, адаптивных способностей организма, степени его активности.

Частью физической культуры является спорт. Спорт – соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. В нём ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов. Компонентами физической культуры являются физическое воспитание, оздоровительно - реабилитационная физическая культура, фоновые виды физической культуры [3].

Гарантировать сохранение и укрепление здоровья студентов в вузе одними лишь практическими занятиями по физическому воспитанию нельзя. Здоровье формируется множеством факторов образа жизни, среди которых ключевое место занимают регулярные физические упражнения, спорт и другие оздоровительные мероприятия. Отсюда следует, что оптимальное функционирование человека зависит не только от его генетической предрасположенности, но и от внешних условий – среды и образа жизни.

Список литературы

1. Бардина, М. Ю. Составляющие здорового образа жизни современного студента / М. Ю. Бардина // Научные исследования : от теории к практике : материалы VIII Международной научно-практической конференции (Чебоксары, 7 июня 2016 г.). В 2 т. Т.1 / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. - №2 (8). – С. 76-79.
2. Синяков, А. Ф. Самоконтроль физкультурника / А. Ф. Синяков. – Физкультура и спорта, 1987.
3. Павлов, В. И. Формирование здорового образа жизни студентов / В. И. Павлов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. - № 3. – Т.73.

© Жеванов В.В., Попов В.И., 2025

УДК 331.582.2 +355.292.3

Жернов Данил Геннадиевич
студент 2 курс магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Аносова Людмила Сергеевна
старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ УЧАСТНИКОВ СВО ПРИ НАРУШЕНИИ СЛУХОВОГО АНАЛИЗАТОРА В РЕЗУЛЬТАТЕ КОНТУЗИИ

Аннотация. Разработана и апробирована 32-недельная программа физической реабилитации для лиц с нарушением слуха после контузии. Комплекс доступных упражнений на баланс, проприоцепцию и групповое взаимодействие показал высокую эффективность. Результатом стало значительное улучшение устойчивости, снижение количества падений на 60% и повышение качества жизни пациентов.
Ключевые слова: физическая реабилитация, нарушение слуха, контузия, баланс, вестибулярный аппарат.
Annotation. A 32-week physical rehabilitation program for individuals with hearing impairments after a concussion has been developed and tested. The program includes a range of exercises that focus on balance, proprioception, and group interaction, and has been shown to be highly effective. As a result, patients have experienced significant improvements in stability, a 60% reduction in falls, and an overall enhancement in their quality of life.
Keywords: physical rehabilitation, hearing impairment, concussion, balance, vestibular system.

Актуальность исследования. В условиях специальной военной операции значительно возросло число участников боевых действий с акустическими травмами и нарушениями слухового анализатора вследствие контузии. По данным медицинской статистики, до 40% раненых имеют сочетанные поражения слуховой системы, требующие комплексной реабилитации [3]. Особую значимость приобретает разработка специализированных программ физической реабилитации, учитывающих не только физические, но и психоэмоциональные последствия нарушения слуха, такие как социальная дезадаптация, повышенная тревожность и нарушения вестибулярной функции [5].

Анализ литературы. Проведенный анализ современных научных публикаций [1, 4, 7] свидетельствует о недостаточной разработке методик физической реабилитации, ориентированных конкретно на лиц с нарушениями слухового анализатора вследствие боевой контузии. Большинство

существующих программ носят общий характер и не учитывают особенности двигательных нарушений, связанных с поражением вестибулярного аппарата. Исследования подтверждают эффективность кинезиотерапии и адаптивного спорта в реабилитации лиц с нарушениями слуха, однако их применение к контуженным требует существенной адаптации [2, 6].

Цель работы – разработать и научно обосновать программу физической реабилитации для участников СВО с нарушениями слухового анализатора вследствие контузии.

Результаты исследований. В ходе исследования была разработана и апробирована комплексная программа физической реабилитации, реализуемая в течение 32 недель. Программа включала четыре основных модуля: вестибулярную тренировку, развитие проприоцептивной чувствительности, социально-адаптивную физическую активность и психофизическую релаксацию. Занятия проводились 4 раза в неделю по 60 минут малыми группами по 5-6 человек.

Программа включала в себя четыре основных блока:

1. Тренировка равновесия и устойчивости. Мы делали упражнения, чтобы уменьшить головокружение и улучшить баланс. Вместо дорогих стабилоплатформ мы использовали простые средства: подушки, гимнастические мячи, балансировочные диски и просто стояние на одной ноге. Также добавляли гимнастику для глаз – пациенты следили за движением пальца руки, одновременно поворачивая голову.
2. Развитие «мышечного чувства» (проприоцепции). Так как слух ослаблен, мы учились больше полагаться на сигналы от мышц и суставов. Основные упражнения выполнялись с закрытыми глазами: ходьба на месте, перенос веса с ноги на ногу, удержание позы. Чтобы усилить ощущения, использовали массажные мячики, различные по текстуре коврики (резиновые, ворсистые) и легкие постукивания по мышцам.
3. Групповые и адаптивные игры. Это был ключевой блок для социальной и психологической поддержки. Мы играли в волейбол с ярким мячом, выполняли синхронные упражнения в паре (например, зеркальное повторение движений), осторожно отрабатывали элементы борьбы в паре – это помогало наладить невербальный контакт и научиться чувствовать партнера.
4. Расслабление и снятие тревожности. В конце каждого занятия мы проводили сеансы расслабления: учились правильно и глубоко дышать, поочередно напрягать и расслаблять мышцы, чтобы снять зажатость.

Для оценки эффективности программы мы использовали набор простых и понятных методов, доступных в любом реабилитационном центре:

1. Оценка устойчивости и риска падений. Вместо сложной стабилометрии мы применяли простые функциональные тесты. Основным был тест Берга — он включает 14 заданий, таких как удержание равновесия стоя и сидя, повороты, наклоны, способность встать со стула. Это позволило нам объективно оценить, насколько уверенно человек чувствует себя в бытовых ситуациях.
2. Оценка влияния головокружения на жизнь. Для этого участники заполняли опросник DHI (Опросник по влиянию головокружения). Это анкета, где пациенты сами отмечают, как головокружение мешает им в работе, дома и в социальной жизни.
3. Оценка подвижности суставов. Мы использовали гониометрию — это простой метод измерения амплитуды движений в суставах с помощью специального угломера. Это помогло нам отследить, как восстанавливается свобода движений.
4. Наблюдение и беседа. Мы вели дневники наблюдений, где отмечали количество случаев потери равновесия на занятиях, и регулярно беседовали с участниками об их самочувствии.

Какие результаты мы получили после завершения программы:

- Улучшилось равновесие. По данным теста Берга, у 85% участников значительно повысилась устойчивость. На практике это выразилось в том, что они стали гораздо реже пошатываться и могли увереннее выполнять действия, требующие баланса.
- Снизилось количество падений. Это самый важный бытовой результат. По нашим наблюдениям и отчетам самих пациентов, количество падений в повседневной жизни сократилось на 60%. Люди стали меньше бояться передвигаться самостоятельно.

- Уменьшилось влияние головокружения. По опроснику DHI было зафиксировано значительное улучшение. Пациенты сообщали, что головокружение теперь реже мешает им работать, ходить в магазин и общаться с людьми.
- Улучшилось психологическое состояние. Все участники отметили, что стали чувствовать себя спокойнее и увереннее. Появилась готовность к общению, снизился уровень тревожности, связанный со страхом падения.

Выводы. Реализация разработанной программы физической реабилитации способствует значительному улучшению вестибулярной функции и статодинамической устойчивости у участников СВО с последствиями контузии слухового анализатора. Комплексный подход, сочетающий вестибулярную тренировку, развитие проприоцепции и социально-адаптивную физическую активность, позволяет достичь устойчивых положительных результатов. Отмечается выраженное улучшение качества жизни, снижение тревожности и успешная реинтеграция в социальную среду. Программа может быть рекомендована для внедрения в реабилитационных центрах, работающих с участниками боевых действий.

Перспективы исследований включают разработку дифференцированных программ для различных сроков после контузии, изучение отдаленных результатов реабилитации и создание мобильных приложений для самостоятельных занятий.

Список литературы

1. Гаврилов, Л. В. Адаптивная физическая культура в реабилитации военнослужащих / Л. В. Гаврилов. – Москва : Спорт, 2022. - 215 с.
2. Клюев, А. С. Восстановительная медицина в системе реабилитации / А. С. Клюев. - СПб. : СпецЛит, 2021. - 189 с.
3. Лебедев, И. Р. Медицинская реабилитация участников боевых действий / И. Р. Лебедев. – Москва : Медицина, 2023. - 278 с.
4. Орлов, А. В. Физическая терапия при нарушениях слуха и равновесия / А. В. Орлов. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 204 с.
5. Петрова, С. Н. Психолого-педагогическое сопровождение лиц с нарушениями слуха / С. Н. Петров. – Москва : Академия, 2021. - 192 с.
6. Современные технологии реабилитации / под ред. В. К. Фролова. – Москва : Медицина, 2022. - 312 с.
7. Яковлев, Е. А. Кинезиотерапия в неврологической практике. – Москва : Медицина, 2021. - 267 с.

© Жернов Д.Г., Аносова Л.С., 2025

УДК 371.7

Жиляев Богдан Вячеславович
студент 3 курса
Направление подготовки: Программная инженерия
Факультет интеллектуальных систем и программирования
Научный руководитель:
Косорукова Наталья Владимировна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
мастер спорта по лёгкой атлетике
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РОЛЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Исследована роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов. По результатам анкетирования выявлены низкая доля регулярно занимающихся; предложены организационно-мотивационные рекомендации.
Ключевые слова: физическая культура, студенты, физическая активность, мотивация, здоровый образ жизни.
Annotation. The role of physical education in shaping students' healthy lifestyles was examined. Survey results revealed a low proportion of students engaging in regular physical activity; organizational and motivational recommendations are proposed.
Keywords: physical culture, students, physical activity, motivation, healthy lifestyle.

Актуальность. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это комплекс правил и установок, направленных сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья человека. Физическая культура как учебная дисциплина обладает потенциалом для восстановления здоровья и формирования устойчивых привычек ЗОЖ.

Анализ литературы. Российские исследования рассматривают физическую культуру как ключевой инструмент формирования устойчивых привычек здоровья у молодёжи. Регулярные занятия спортом способствуют снижению риска заболеваний, оказывают положительное влияние в психоэмоциональной сфере [1]. Студенты имеют представление о значимости ЗОЖ, но часто не реализуют это на практике. Доля регулярно занимающихся спортом студентов колеблется в пределах 20–40% [3].

Мотивация студентов к занятиям физической культурой осложнена комплексом факторов: нехватка свободного времени; неудобный график и недостаточная доступность спортивных объектов; низкая информированность и слабая мотивационная работа со стороны вуза; отсутствие персонализированных или современных форм [2].

Цель работы. Определение роли и эффективности средств физической культуры в формировании основ ЗОЖ. Разработать рекомендации по повышению уровня физической активности и мотивации к ведению ЗОЖ.

Результаты исследований. В рамках исследования было проведено анкетирование среди студентов различных курсов Донецкого национального технического университета. В исследовании приняли участие 150 студентов, среди которых 68 мужчин и 82 женщины. Наиболее представительной оказалась группа обучающихся на 3–4 курсах – 61 человек, на 1–2 курсах – 52, а на 5–6 курсах – 37. Возраст участников варьировался от 15 до 30 лет: 23 студента – в категории 15–18 лет, 87 – в категории 19–22 года, 32 – в возрасте 23–26 лет и 8 – старше 27 лет.

На рисунке 1 изображена частота занятий физической активностью студентов.

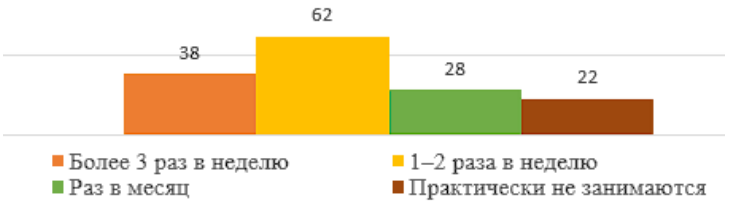

Рисунок 1 – Уровень физической активности студентов

Регулярные занятия физической активностью отмечают 25,3% студентов, большинство занимается 1–2 раза в неделю (41,3%). Около 19% ограничиваются редкими тренировками, а 14,7% не проявляют физической активности.

На рисунке 2 изображена средняя оценка важности различных факторов.

Рисунок 2 – Мотивационные факторы по средней оценке важности

Ведущим стимулом для студентов является получение зачёта или оценки (4,8 балла). На втором месте находятся внутренние мотивы – забота о здоровье (4,3) и желание улучшить внешний вид (4,1). Меньшее значение имеют эмоциональные и социальные факторы – снижение стресса (3,5) и командное общение (3,0).

На рисунке 3 изображено количество упоминаний барьера от занятий спортом.

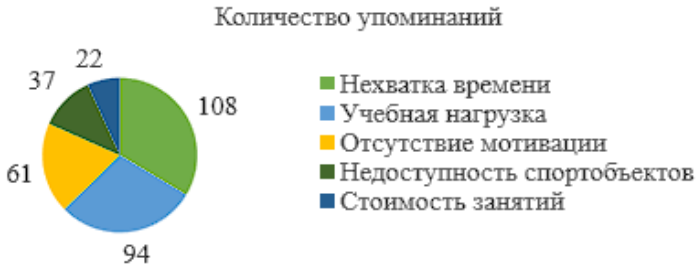

Рисунок 3 – Основные барьеры к занятиям физической культурой

Наиболее частая причина отказа от систематических занятий – нехватка времени (72%) и высокая учебная нагрузка (63%). Мотивационные проблемы встречаются у 41% респондентов, а материальные факторы значимы лишь для небольшой доли.

На рисунке 4 изображен уровень влияния физической активности на студента.

Результаты показывают чёткую зависимость между уровнем физической активности и субъективным самочувствием. Это подтверждает положительное влияние систематических физических упражнений на психофизиологическое состояние студентов.

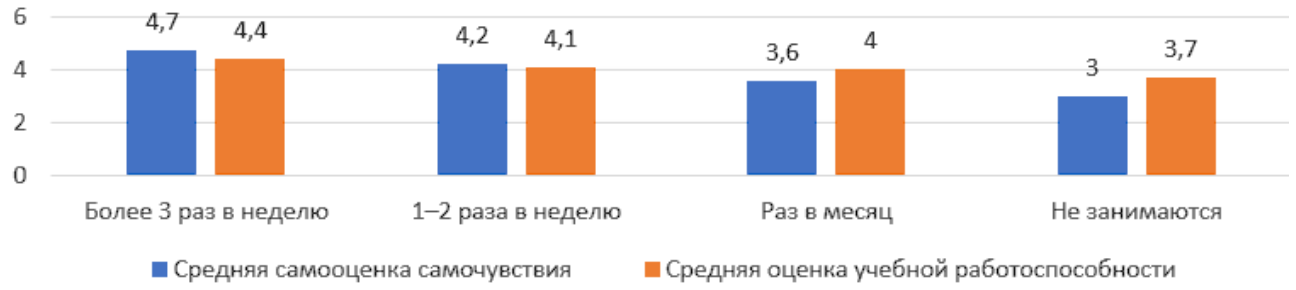

Рисунок 4 – Влияние физической активности на самочувствие

Выводы. Низкая доля систематически занимающихся. Подавляющая часть выборки не имеет устойчивой привычки к регулярным тренировкам. Учебная мотивация сильна. Главный стимул – получение зачёта или оценки. Академические требования эффективно влияют на вовлечённость студентов. Внутренние мотивы важны, но не доминируют. Забота о здоровье и желание улучшить внешний вид имеют высокую значимость, эмоционально-социальные стимулы менее влиятельны. Организационные барьеры – ключевая проблема. Нехватка времени и учебная нагрузка – ведущие препятствия. Финансовые барьеры значимы для небольшой доли респондентов. Положительное влияние физической активности на самочувствие и учёбу. Это подтверждает практическую ценность вмешательств.

На основании полученных данных рекомендуется комплексный подход: формализовать связь академической активности и спорта – вводя зачёты или балльные бонусы за посещение и участие в спортивных мероприятиях, а также сделать форматы занятий гибкими для снятия барьера «нет времени». Следует запускать регулярные мотивационные кампании и челленджи. Важна доступность инфраструктуры. Внедрение психологической поддержки мотивации.

Перспективы дальнейших исследований. Перспективы дальнейших исследований могут включать изучение влияния разных видов физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов, исследование связи между уровнем физической активности и успеваемостью, а также анализ факторов, мешающих регулярным занятиям физкультурой и путей повышения мотивации студентов к активному образу жизни.

Список литературы

1. Богданов, Д. Влияние физической активности на здоровье студентов / Д. Богданов, Г. Шейко. – Текст : электронный // Теория и практика современной науки : электронный журнал. – 2024. – __ фев. – URL: cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-zdorovie-studentov (дата обращения 24.10.2025).
2. Зорина, С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой / С. Зорина. – Текст : электронный // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения : журнал. – 2013. – 13 дек. – URL: cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy (дата обращения 25.10.2025).
3. Непочатых, А. Физическая культура, здоровье и здоровый образ жизни в представлениях студентов вуза / А. Непочатых. – Текст : электронный // Коллекция гуманитарных исследований : электронный журнал. – 2022. – __ дек. – URL: cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-zdorovie-i-zdorovyy-obraz-zhizni-v-predstavleniyah-studentov-vuza (дата обращения 24.10.2025).

© Жиляев Б.В., Косорукова Н.В., 2025

УДК 796.03:37.091.212

Карамышев Ринат Александрович - *студент 3 курса*
Направление подготовки: Менеджмент. Факультет менеджмента
Научный руководитель:
Агишева Екатерина Владимировна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Президентская Академия – Донецкий филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерция

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Физическая культура и спорт играют ключевую роль в здоровье студенческой молодежи. Регулярные занятия спортом улучшают физическую форму, снижают стресс, способствуют профилактике многих заболеваний и укреплению иммунитета.
Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, студенческая молодежь, физическая активность.
Annotation. Physical education and sports play a key role in the health of students. Regular exercise improves physical fitness, reduces stress, helps prevent many diseases and strengthen the immune system.
Keywords: physical education, sports, health, student youth, physical activity.

Актуальность. Роль физической культуры и спорта в обеспечении здоровья студенческой молодежи является чрезвычайно актуальной. Современный образ жизни обучающегося часто связан с длительным сидением за компьютером, стрессом из-за учебной нагрузки и неправильным питанием. Физическая активность и занятия спортом играют важную роль в поддержании физического и психологического здоровья студентов. Физическая активность способствует улучшению общего самочувствия, повышению выносливости, снижению стресса и улучшению настроения, а также способствуют профилактике различных заболеваний, укреплению иммунитета и формированию здорового образа жизни.

Для студенческой молодежи физическая культура и спорт могут стать не только средством поддержания здоровья, но и возможностью для социальной активности, командной работы и саморазвития. Образовательные учреждения могут способствовать этому, предлагая разнообразные виды спорта, фитнес программы, спортивные мероприятия и доступ к спортивной инфраструктуре.

Анализ литературы. Исследования В.И. Ильиныча, Ю.А. Копыловой и Н.В. Полянской подтверждают, что физическая активность и занятия спортом играют ключевую роль в поддержании здоровья студенческой молодежи. Физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, повышению концентрации и улучшению памяти, что может быть особенно важно для студентов в период учебы [1, 3]. Кроме того, занятия спортом способствуют снижению стресса, улучшению настроения и общему самочувствию. Одним из актуальных направлений исследований П.П. Мельникова является изучение влияния различных видов физической активности на здоровье студентов, а также определение оптимальной интенсивности и длительности занятий для достижения максимальных положительных эффектов [4].

Цель работы. Изучить влияние физической культуры и спорта на здоровье обучающихся.

Результаты исследования. Студенческие годы – это время активного развития, новых знаний и, к сожалению, часто стресса и недосыпания. В этот ответственный период забота о собственном здоровье становится особенно важной. И здесь на помощь приходит физическая культура и спорт – не просто модные тренды, а мощный инструмент для поддержания и укрепления здоровья молодого организма. Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. В период обучения в образовательном учреждении студенты сталкиваются с повышенными умственными нагрузками, стрессами и малоподвижным образом жизни, что негативно сказывается на их физическом и психическом здоровье. Регулярные занятия физической культурой и спортом помогают снизить уровень стресса, улучшить когнитивные функции, повысить

иммунитет и предотвратить развитие различных заболеваний.

Важным аспектом является создание доступной и разнообразной спортивной инфраструктуры в образовательных учреждениях. Студентам должны быть предоставлены возможности для занятий различными видами спорта, как индивидуальными, так и командными. Организация спортивных секций, проведение соревнований и спортивных праздников способствуют вовлечению студентов в активную спортивную жизнь. Для эффективной реализации программ физической культуры и спорта необходимо учитывать индивидуальные особенности и потребности студентов. Важно проводить предварительное тестирование физической подготовленности, чтобы предложить каждому студенту оптимальную программу тренировок [2]. Кроме того, необходимо организовывать занятия с учетом различных уровней подготовки, чтобы обучающиеся с любым уровнем физической активности могли найти подходящую для себя группу.

Важную роль в процессе физического воспитания студентов играют преподаватели физической культуры. Они должны обладать не только знаниями в области спорта и физиологии, но и уметь мотивировать обучающихся к занятиям, создавать позитивную атмосферу и учитывать индивидуальные особенности каждого. Необходимо повышать квалификацию преподавателей, внедрять новые методики обучения и использовать современные технологии в процессе физического воспитания. Не стоит забывать и о роли студенческого самоуправления в организации спортивной жизни образовательного учреждения.

Студенческие спортивные клубы могут играть важную роль в привлечении обучающихся к занятиям спортом, организации соревнований и проведении различных спортивных мероприятий. Поддержка студенческих инициатив и предоставление им возможности участвовать в управлении спортивной жизнью образовательного учреждения способствует повышению интереса обучающихся к физической культуре и спорту.

Внедрение инновационных подходов и технологий также может способствовать повышению эффективности физического воспитания обучающихся. Использование мобильных приложений, онлайн-платформ и фитнес-трекеров позволяет студентам контролировать свою физическую активность, отслеживать прогресс и получать персонализированные рекомендации. Кроме того, современные технологии позволяют проводить виртуальные тренировки и соревнования, что особенно актуально в условиях ограничений, связанных с дистанционным обучением.

Выводы. Физическая культура играет важную роль в укреплении здоровья обучающихся. Итак, студенчество – это не только время грызть гранит науки, но и уникальный период для формирования здоровых привычек, которые останутся с вами на всю жизнь. Регулярные и умеренные физические нагрузки действительно положительно влияют на функционирование нашего организма, повышают естественную сопротивляемость организма пагубному влиянию окружающей среды.

Таким образом, комплексный подход, включающий создание благоприятных условий, индивидуализацию, профессиональную поддержку и использование современных технологий, является ключом к эффективному физическому воспитанию студентов и формированию у них устойчивого здорового образа жизни.

Список литературы

1. Ильиныч, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов / В. И. Ильиныч. – Москва : Гардарики, 2007. – 336 с. – Текст: непосредственный.
2. Курамшина, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт. – 2010. – 132 с. – Текст: непосредственный.
3. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. – Москва : Арсенал образования, 2014. – 393 с. – Текст: непосредственный.
4. Мельников, П. П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П. П. Мельников. – Москва : КноРус, 2013. – 240 с. – Текст: непосредственный.

© Карамышев Р.А., Агишева Е.В., 2025

УДК 614(075.8)

Квитка Дарья Александровна
студентка 1 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура и спорт
Педагогический факультет
Научный руководитель:
Безуглая Лариса Ивановна
кандидат педагогических наук
доцент кафедры физического воспитания, спорта и здоровья человека
кандидат в мастера спорта СССР по легкой атлетике
ФГБОУ ВО «Мариупольский государственный университет им.А.И. Куинджи»
г. Мариуполь, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматриваются медико-биологические аспекты влияния дозированной физической нагрузки на организм студентов. Проанализированы основные риски гиподинамии и предложена модель профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и кардиореспираторной системы с помощью комплекса специальных физических упражнений. Особое внимание уделено физиологическому обоснованию предлагаемых физических упражнений.
Ключевые слова: здоровьесбережение, студенты, гиподинамия, физическая активность, опорно-двигательный аппарат, функциональные пробы.
Annotation. The article discusses the medical and biological aspects of the influence of dosed physical activity on the body of students. The main risks of hypodynamia are analyzed, and a model for the prevention of disorders of the musculoskeletal system and cardiorespiratory system using a set of special physical exercises is proposed. Special attention is paid to the physiological justification of the proposed measures.
Keywords: health preservation, students, hypodynamia, physical activity, musculoskeletal system, functional tests.

Актуальность исследования состоит в том, что в современных условиях образовательной среды, студенты подвержены воздействию множества неблагоприятных факторов для их здоровья, одним из которых является гиподинамия. Длительные статические нагрузки во время аудиторных занятий и самостоятельной работы при подготовке к учебным занятиям, что становится причиной мышечного дисбаланса, приводит к нарушению осанки, снижению адаптационно-резервных возможностей кардиореспираторной системы и, как следствие, к прогрессирующему ухудшению здоровья [1, 2]. В связи с этим разработка и внедрение научно обоснованных здоровьесберегающих технологий на основе медико-биологических знаний приобретает первостепенное значение.

Согласно исследованиям В.А. Кабачковой, у 60-70% студентов первых курсов выявляются функциональные нарушения осанки, а уровень общей физической работоспособности по данным PWC170 теста не превышает 75-80% от возрастной нормы [3, с. 112]. В научно-исследовательских работах С.В. Хрущева подчеркивают, что компенсировать негативное влияние гиподинамии возможно лишь регулярными, целенаправленными физическими нагрузками аэробного, циклического и силового характера, которые активизируют анаболические процессы в организме и повышают адаптационный потенциал организма [4].

Целью работы является теоретически обосновать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию основных медико-биологических аспектов оздоровительной деятельности, связанных с гиподинамией у студентов.

На основе анализа литературных данных был разработан комплекс физических упражнений, структура которого физиологически обоснована направленностью на медико-биологические аспекты:

1. Дыхательная гимнастика (5-7 мин): включение диафрагмального дыхания для улучшения оксигенации крови и снижения напряжения нервной системы.

2. Упражнения для укрепления мышечного корсета (15 мин): акцент на мышцы-стабилизаторы позвоночника (разгибатели спины, мышцы брюшного пресса), что является основной профилактикой сколиотической осанки.
3. Аэробная часть (10-15 мин): упражнения средней интенсивности (например, бег на месте, берпи) для поддержания уровня метаболизма и тренировки kapioresпираторной системы. Контроль интенсивности осуществляется по формуле: ЧСС = (220 - возраст) x 0.7.
4. Стретчинг (5-7 мин): упражнения на повышение эластичности мышц спины, задней поверхности бедра, грудных и мышц живота, подверженных укорочению при сидячем образе жизни.

Эффективность комплекса была проверена нами в рамках пилотного исследования с участием 15 студентов, 1 курса «Мариупольский государственный университет имени А.И. Куинджи». После 4-недельного выполнения комплекса, на учебных занятиях физической культурой, у 80% испытуемых зафиксировано улучшение результатов в пробах Штанге (увеличение времени задержки дыхания на вдохе в среднем на 15%) и Руфье (улучшение индекса на 0.5 балла), что свидетельствует о положительной динамике в состоянии kapioresпираторной системы и эффективности предложенных упражнений.

Подводя итог стоит отметить что:

1. Гиподинамия является системным фактором риска, негативно воздействующим на все функции жизненно важных систем организма студента.
2. Предложенный комплекс физических упражнений, разработанный с учетом медико-биологических основ развития гиподинамии, является эффективным инструментом здоровьесбережения.
3. Регулярное выполнение комплекса способствует улучшению функционального состояния kapioresпираторной системы и укреплению мышечного корсета.

Перспективными направлениями дальнейших исследований, является проведение научно-исследовательских экспериментов по формированию мотивации у студенческой молодежи к систематическим занятиям двигательной активности во внеучебное время и определение показателей и критериев их эффективности в мобильном приложении.

Список литературы

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – Новосибирск : Изд-во Сибир. ун-та, 2009. – 214 с.
2. Безуглая, Л. И. Медико-биологические аспекты оздоровительной деятельности : учеб. пособие для обучающихся образовательных организаций по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура и спорт, 44.03.01 Педагогическое образование / Л. И. Безуглая. – Мариуполь : Изд-во ФГБОУ ВО «МГУ имени А.И. Куинджи», 2025. – 143 с.
3. Кабачкова, В. А. Физическое воспитание студентов в условиях гиподинамии : монография / В. А. Кабачкова. – Москва : Спорт, 2020. – 180 с.
4. Хрущев С.В. Врачебный контроль над физическим воспитанием школьников / С.В. Хрущев – Москва : Медицина, 2019. – 224 с.
5. ГОСТ Р 7.0.100-2018. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления. – Введ. 2019-07-01. – Москва : Стандартинформ, 2019. – 52 с

© Квитка Д.А., Безуглая Л.И., 2025

УДК 618.175-053.5/7:611-008.2-007.17

Килименная Елизавета Алексеевна
студентка 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Аносова Людмила Сергеевна
старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕВУШЕК-ПОДРОСТКОВ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ ПРИ НАРУШЕНИЯХ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА НА ФОНЕ ДИСПЛАЗИИ ТКАНИ

Аннотация. Разработана программа адаптивной физической культуры для девушек-подростков с нарушениями менструального цикла и повышенной тревожностью на фоне дисплазии соединительной ткани. В результате 3-месячных занятий достигнуто снижение уровня тревожности на 30%, уменьшение болевого синдрома в 2 раза и улучшение регулярности цикла на 50%. Программа демонстрирует высокую эффективность физической реабилитации при данной сочетанной патологии.
Ключевые слова: адаптивная физическая культура, девушки-подростки, дисплазия соединительной ткани, тревожность, менструальный цикл.
Annotation. A program of adaptive physical education has been developed for teenage girls with menstrual cycle disorders and increased anxiety caused by connective tissue dysplasia. As a result of 3 months of training, anxiety levels decreased by 30%, pain syndrome decreased by 2 times, and the regularity of the menstrual cycle improved by 50%. The program demonstrates the high effectiveness of physical rehabilitation in this combined pathology.
Keywords: adaptive physical education, teenage girls, connective tissue dysplasia, anxiety, and menstrual cycle.

Актуальность исследования. В последние годы отмечается устойчивый рост числа девушек-подростков с нарушениями менструального цикла (НМЦ) на фоне дисплазии соединительной ткани (ДСТ). Данное состояние характеризуется не только соматическими проявлениями (вегетативная дисрегуляция, боли внизу живота, нестабильность суставов), но и сопровождается высоким уровнем тревожности, что значительно ухудшает качество жизни и социальную адаптацию [2, 4]. Фармакологическая коррекция часто оказывается недостаточно эффективной и не решает проблему психоэмоционального напряжения. В этой связи разработка немедикаментозных подходов, в частности, программ адаптивной физической культуры (АФК), направленных на комплексное воздействие на психофизическое состояние данной категории лиц, представляется чрезвычайно актуальной задачей [3].

Анализ литературы. Анализ современных научных публикаций свидетельствует о тесной взаимосвязи между эмоциональным состоянием и функцией репродуктивной системы у подростков (И.В. Дзизинский, 2019; Л.М. Макарова, 2020). Психоэмоциональный стресс является одним из ключевых триггеров НМЦ через механизмы нарушения гипоталамо-гипофизарной регуляции [1]. Для лиц с ДСТ характерен особый подход в физической реабилитации, исключающий интенсивные ударные и силовые нагрузки, способные травмировать гипермобильные суставы [5]. В доступной литературе недостаточно освещены вопросы комплексной реабилитации девушек-подростков с сочетанной патологией – ДСТ, НМЦ и тревожностью, – где физические методы являются не вспомогательными, а основным инструментом коррекции.

Цель работы – разработать и оценить эффективность программы адаптивной физической культуры, направленной на снижение уровня тревожности и нормализацию психофизиологического состояния у девушек-подростков с нарушениями менструального цикла на фоне дисплазии соединительной ткани.

Результаты исследований.

В исследовании приняли участие 30 девушек-подростков в возрасте 14-16 лет с диагностированной ДСТ и НМЦ по типу дисменореи. Все участницы были рандомизированы на две группы: контрольную (КГ, n=15), которая получала общие рекомендации по режиму, и экспериментальную (ЭГ, n=15), занимавшуюся по авторской программе АФК в течение 3 месяцев.

Программа включала следующие модули:

- **Дыхательная гимнастика и низкоинтенсивные аэробные нагрузки** (ходьба, занятия на эллиптическом тренажере) для нормализации вегетативного статуса.
- **Статодинамические упражнения и изометрическая гимнастика** для укрепления мышечного корсета без перегрузки суставов.
- **Упражнения на проприоцепцию и баланс** с использованием мягких неустойчивых поверхностей (подушки, полусферы) для улучшения координации.
- **Средства психофизической релаксации:** элементы йога-терапии в адаптированном варианте (исключение глубоких скручиваний и прогибов), аутогенная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация.

Занятия проводились 3 раза в неделю по 50-60 минут. Для оценки эффективности до и после эксперимента использовались: опросник Спилбергера-Ханина для оценки тревожности, визуальная аналоговая шкала (ВАШ) для субъективной оценки интенсивности боли, индекс регулярности менструального цикла, а также тест Руфье для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Полученные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1- Динамика показателей в экспериментальной и контрольной группах (M ± m)

Показатель	Группа	До эксперимента (M±m)	После эксперимента (M±m)
Реактивная тревожность (баллы)	ЭГ	54.8 ± 3.1	38.2 ± 2.4
	КГ	53.1 ± 2.9	50.5 ± 2.7
Интенсивность боли по ВАШ (баллы)	ЭГ	7.5 ± 0.6	3.8 ± 0.5
	КГ	7.2 ± 0.7	6.5 ± 0.6
Индекс регулярности цикла (дни)	ЭГ	12.5 ± 1.8	6.2 ± 1.1
	КГ	13.1 ± 1.9	11.8 ± 1.7
Проба Руфье (индекс)	ЭГ	12.8 ± 0.9	9.1 ± 0.7
	КГ	13.0 ± 0.8	12.4 ± 0.8

Как видно из таблицы, в экспериментальной группе наблюдается достоверное улучшение всех оцениваемых параметров. Уровень реактивной тревожности снизился на 30%, что свидетельствует о значительном уменьшении эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях. Интенсивность болевого синдрома во время менструации сократилась в 2 раза, что напрямую улучшило субъективное самочувствие и снизило страх перед очередным циклом. Показатель регулярности менструального цикла улучшился на 50%, что указывает на положительное влияние программы на процессы нейрогуморальной регуляции. Улучшение индекса Руфье на 29% демонстрирует повышение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы и общего вегетативного тонуса. В контрольной группе значимых изменений зафиксировано не было.

Качественный анализ, проведенный на основе бесед с участницами и их родителями, показал, что 93% девушек из ЭГ отметили улучшение настроения, повышение уверенности в себе и снижение страха перед физической активностью.

Выводы. Результаты исследования позволяют сделать вывод о высокой эффективности разработанной программы адаптивной физической культуры в реабилитации девушек-подростков с повышенной тревожностью и нарушениями менструального цикла на фоне ДСТ. Установлено, что регулярное выполнение специально подобранных физических упражнений, направленных на нормализацию вегетативной регуляции, укрепление мышц без нагрузки на суставы и обучение

техникам психофизической саморегуляции, приводит к значительному снижению уровня тревожности, уменьшению интенсивности тазовой боли и улучшению регулярности менструального цикла. Программа является безопасной и физиологически адекватной для пациенток с дисплазией соединительной ткани и может быть рекомендована для широкого внедрения в практику работы реабилитационных центров, поликлиник и образовательных учреждений.

Перспективы исследований. Перспективными направлениями для дальнейшей работы являются: изучение отдаленных результатов применения программы (через 6 и 12 месяцев после завершения), разработка индивидуализированных модулей в зависимости от преобладающего фенотипа ДСТ, исследование влияния программы на гормональный профиль, а также адаптация методик для дистанционного формата проведения занятий под контролем специалиста.

Список литературы

1. Дзизинский, И. В. Психосоматические аспекты нарушений менструальной функции у девушек-подростков / И. В. Дзизинский, О. А. Грищенко // Педиатрия. – 2019. – Т. 98. - № 4. – С. 145–150.
2. Кадурина, Т. И. Наследственные коллагенопатии (клиника, диагностика, лечение, диспансеризация) / Т. И. Кадурина, В. Н. Горбунова. – СПб. : Невский диалект, 2017. – 64 с.
3. Макарова, Л. М. Адаптивная физическая культура в реабилитации девушек с гинекологической патологией / Л. М. Макарова // Адаптивная физическая культура. – 2020. – № 2 (82). – С. 32–34.
4. Прилепская, В. Н. Нарушения менструального цикла у подростков : принципы диагностики и терапии / В. Н. Прилепская, Е. А. Межевитинова // Гинекология. – 2018. – Т. 20. - № 3. – С. 5–8.
5. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л. В. Шапкова. – Москва : Советский спорт, 2018. – 608 с.

© Килименная Е.А., Аносова Л.С., 2025

УДК [004.5/.7:613.4-057.875:303.62]

Котова Виктория Витальевна
студентка 3 курса
Направление подготовки: Фармация.
Медико-фармацевтический факультет
Научный руководитель:
Шаповалова Ольга Владимировна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
мастер спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького» Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ЭПОХУ IT- ТЕХНОЛОГИЙ: АНАЛИЗ АНКЕТИРОВАНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Аннотация. В статье рассмотрена проблема отношения молодежи к здоровому образу жизни. Выявлено, что информацию студенты получают в основном из средств массовой информации и Интернета, в то время как из учебных заведений 1/5 респондентов.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура.
Annotation. The article examines the issue of young people's attitudes towards a healthy lifestyle. It was found that students mainly receive information from mass media and the Internet, while only 1/5 of the respondents obtain it from educational institutions.
Keywords: healthy lifestyle, physical culture.

С каждым годом в повседневную жизнь людей всё больше внедряются IT-технологии, влияя не только на трудовую деятельность, в которой доля физического труда за последние 100 лет сократилась на 90%, но и на личную жизнь целого поколения особенно среди молодежи. Стремительно развиваясь, новые технологии задают ритм жизни ранее не виданной скорости и интенсивности, что в совокупности приводит к развитию заболеваний «стрессовой этиологии»: сердечно-сосудистые заболевания, расстройства ЖКТ, нервно-психологическая усталость, апатия, депрессия [5].

Научные исследования показали, что длительное ограничение двигательной активности (гиподинамия) является опасным антифизиологическим фактором, разрушающим организм и приводящим к ранней нетрудоспособности. Если у зрелого организма нарушения, вызванные гиподинамией, являются обратимыми, т. е. их можно ликвидировать с помощью своевременной физической тренировки, то у растущего организма повреждающий эффект гиподинамии сложно компенсировать [4].

На сегодняшний день лишь 10% от выпускников общеобразовательных учреждений можно отнести к категории «здоровый». Все остальные молодые люди ещё до достижения совершеннолетия имеют те или иные формы патологий [3]. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит от развития медицины на 10%, по 20% приходится на условия проживания (климат, экология, др.) и генетические факторы наследственности. Половина же запаса здоровья человека зависит ни от чего иного, как от его образа жизни, что делает его ключевым и решающим фактором профилактики заболеваний [5].

Целью данной работы является оценка возможности формирования у студенческой молодежи положительного отношения к здоровому образу жизни. Особенно важно, чтобы студенты могли опираться не только на стандартные инструкции и правила, но и выполнять комплекс упражнений, исходя из своих физиологических особенностей и возможностей, таким образом, не перетруждая свой организм и сохраняя высокую мотивацию к регулярным и долгосрочным занятиям. При этом важно отметить, что различные группы социума имеют индивидуальный суточные нормы физической активности. Так, в частности, в студенческом возрасте необходимо заниматься физическими упражнениями и иной целенаправленной оздоровительной деятельностью по 8-12 часов в неделю [1]. Кроме того, для получения максимального оздоровительного эффекта рекомендуемой физической нагрузки частота сердечных сокращений должна быть в пределах от 130 до 160 уд/мин [2].

Для определения расхождения фактических показателей с желанными было проведено анкетирование студентов для получения ответов на следующие вопросы:

- соблюдаете ли вы суточный режим;
- какова ваша мотивация при посещении занятий по физической культуре;
- как вы оцениваете уровень преподавания физической культуры;
- какие коррективы вы предлагаете внести по дисциплине «физическая культура»?
- каковы, на ваш взгляд, проблемы материально-технической базы, спортивного инвентаря физкультурно-спортивного комплекса университета.

По итогам проведенного анкетирования можно сделать следующие выводы:

- суточный режим не соблюдают 65% студентов;
- «здоровье» как основная мотивация при посещении занятий по физической культуре наблюдается у 89% студентов;
- работу преподавателей оценивают в среднем 8,8 баллами по 10-балльной шкале;
- коррективы в преподавание предлагают внести 36 % студентов;
- 41% студентов указывают на необходимость усовершенствования спортивной базы и обновления спортинвентаря;
- 56% студентов занимаются только на занятиях [5].

Не малую роль в данном вопросе играют и источники, из которых молодые люди черпают знания о рекомендациях к соблюдению ЗОЖ, поэтому группе студенческой молодёжи был задан и дополнительный вопрос: «Из каких источников Вы получаете информацию о здоровом образе жизни?» Результаты опроса показали, что большая часть студентов получает информацию о здоровом образе жизни через Интернет (39%), следующий по набранному числу ответов – из СМИ (20%), и только на третьем месте – на учебных занятиях (18%) [4].

Таким образом можно сделать вывод, что потенциал формирования положительного отношения студентов к здоровому образу жизни есть, но с определёнными нюансами: необходимо выделять время на учебных занятиях формированию у студентов критического мышления в отношении информации с Интернет-ресурсов путём предоставления альтернативного мнения преподавателя. Сами преподаватели так же должны быть открыты к внедрению новых подходов и методик и активней поднимать проблемы нехватки материально-технического обеспечения перед руководителями учебных заведений для обеспечения качественного внедрения новой системы в учебный процесс. В условиях доминирования IT- технологий необходимо также учитывать влияние социальных сетей и приложений на восприятие здоровья, что требует интеграции цифровых инструментов в образовательный процесс для более эффективного просвещения.

Список литературы

1. Воробьева, И. Н. Современные тенденции формирования здорового образа жизни студентов / И. Н. Воробьева, Т.Б. Короева // АНИ : педагогика и психология. – 2019. – [Электронный ресурс]. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ sovremennye-tendentsii-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov (дата обращения:30.10.2025).
2. Яковлева, Ю. А. Мотивация студентов при внедрении комплекса ГТО на занятиях физической культурой и спортом в среднеспециальных учебных заведениях / Ю. А. Яковлева, Б.М. Сапаров // Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург : Уральский юридический институт МВД России, 2017.
3. Лоншакова, Н. А. Характеристика сформированности сформированности здорового образа жизни у студенческой молодежи. Аналитический отчет / Н. А. Лоншакова, Г. Н. Диниц. – М., РМАТ, 2018.
4. Гарифова, А. И. Формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры / А. И. Гарифова. – 2024. – [Электронный ресурс]. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni-sredstvami-fizicheskoy-kultury-1 (дата обращения: 28.10.2025).

5. Попович, А.П. Здоровый образ жизни как фактор профессиональной подготовки студентов вуза / А. П. Попович, В. И. Гордиевская [Электронный русорс]. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-kak-faktor-professionalnoy-podgotovki-studentov-vuza (дата обращения: 28.10.2025).

© **Котова В.В., Шаповалова О.В., 2025**

УДК 613:796

Крапивкин Назар Сергеевич
студент 4 курса
Направление подготовки: 38.03.02 Внешнеэкономическая деятельность промышленных предприятий. Инженерно-экономический факультет
Научный руководитель:
Капацына Татьяна Владимировна
ассистент кафедры физического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматривается роль физической культуры в формировании здорового образа жизни современного человека. Анализируются основные компоненты здорового образа жизни и их взаимосвязь с физкультурно-спортивной деятельностью.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, физическое воспитание, здоровье, физическая активность.
Annotation. This article examines the role of physical education in fostering a healthy lifestyle in modern society. It analyzes the key components of a healthy lifestyle and their relationship with physical education and sports activities.
Keywords: healthy lifestyle, physical education, physical training, health, physical activity.

В современных условиях, формирование основ здорового образа жизни, является одной из приоритетных задач общества. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50-55% зависит от образа жизни, на 20-23% – от наследственных факторов, на 20-25% – от экологических условий и лишь на 8-10% – от деятельности системы здравоохранения [7]. В России, по данным Росстата, здорового образа жизни придерживаются только 9,7% населения на 2024 г, что свидетельствует о необходимости активизации работы по формированию культуры здоровья среди различных слоев населения.

Проблема формирования здорового образа жизни средствами физической культуры широко освещена в современной научной литературе. Исследования показывают, что физическая культура, является важнейшим компонентом здорового образа жизни и эффективным средством профилактики различных заболеваний [1]. Физическая активность способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению иммунитета, улучшению психо-эмоционального состояния человека [2].

Современные исследования подтверждают, что систематические занятия физической культурой, способствуют формированию устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни [3]. Особенно актуальной эта проблема становится в студенческой среде, где наблюдается снижение уровня физической подготовленности и ухудшение показателей здоровья молодежи [4].

Необходимо, теоретически обосновать роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и определить основные направления физкультурно-оздоровительной работы.

Здоровый образ жизни представляет собой целостную систему поведения человека, направленную на сохранение и укрепление здоровья. Основными компонентами здорового образа жизни

являются: рациональное питание, оптимальная двигательная активность, соблюдение режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек, личная гигиена и закаливание [7].

Физическая культура играет системообразующую роль в формировании здорового образа жизни, поскольку оказывает комплексное воздействие на организм человека:

1. Физиологическое воздействие: систематические физические нагрузки способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают общую выносливость организма, улучшают обменные процессы. Регулярные занятия физической культурой снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30-40%.
2. Психологическое воздействие: физические упражнения способствуют выработке эндорфинов – «гормонов счастья», что улучшает психоэмоциональное состояние, снижает уровень стресса и тревожности. Занятия спортом повышают самооценку, формируют уверенность в себе и стрессоустойчивость.
3. Социальное воздействие: участие в физкультурно-спортивной деятельности способствует расширению социальных контактов, формированию коммуникативных навыков, воспитанию коллективизма и взаимопомощи [2].

Особое значение имеет формирование физической культуры личности в образовательном процессе. Исследования показывают, что у студентов, регулярно занимающихся физической культурой, значительно выше показатели физической подготовленности и качества жизни. При этом важную роль играет не только обязательные занятия физической культурой, но и самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность [3].

Задача – обеспечить качественное становление физической культуры, посредством развития общей культуры студента.

К средствам физической культуры относят: занятия бегом или ходьбой, езда на велосипеде относится к оздоровительному спорту, которая отлично формирует мышечный тонус человека, позволяет накачать мышцы ног и рук, развивает силовые и двигательные качества. На сегодняшний день достаточно востребованы следующие виды гимнастики: спортивная (упражнения на кольцах, брусьях и бревне), художественная гимнастика, включает работу с предметами: лента, мяч, обруч, булава и скакалка; воздушная: полотна, ленты, трапеции и кольцо; цирковая и командная, сочетает в себе: элементы гимнастики, акробатики и командные работы; эстетическая гимнастика - вид спорта с элементами танца выполняется под музыку; акробатическая гимнастика – акробаты показывают баланс, гибкость и силу и батутная: прыжки на батуте, акробатика, вращение и сальто. Утренняя зарядка также относится к системе физической культуры. Она позволяет сохранить стабильную нервную систему, тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую систему, влияет на правильную работу внутренних секреций. Утренняя гимнастика способствует быстрой активизации двигательной и мыслительной деятельности организма, а также является подготовительным этапом при серьезных психических и физических нагрузках, стрессах, которые часто возникают в образовательном процессе. Приобщение каждого студента к ценностям физической культуры – главная задача системы высшего образования. Физическая активность формирует стрессоустойчивость, высокую производительность труда, сила воли, уверенность в себе, энергичность и морально-физическую выносливость. Сегодня на первый план вышел культурологический аспект физической активности, которая жизненно необходима для сохранения здоровья нации. Поддержание здоровья как главного ресурса человека, его сохранение и укрепление, являются базой для успешной самореализации во всех сферах жизни.

Анализ современного состояния вовлеченности населения России в физкультурно-оздоровительную деятельность показывает неоднородность показателей по регионам. В некоторых городах (Оренбург, Пятигорск, Нальчик, Смоленск) наблюдается низкий показатель вовлеченности – 17%, что указывает на необходимость совершенствования системы физкультурно-оздоровительной работы с населением [6].

Подведем итог:

1. Физическая культура является основным средством формирования здорового образа жизни, оказывая комплексное воздействие на физическое, психическое и социальное здоровье человека.
2. Систематические занятия физической культурой способствуют профилактике различных

заболеваний, повышают качество жизни и формируют устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

3. Эффективность формирования основ здорового образа жизни зависит от комплексного подхода, включающего как организованные формы физкультурно-спортивной деятельности, так и самостоятельные занятия.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой инновационных технологий физкультурно-оздоровительной работы с различными группами населения, включает создание новых форм и повышение мотивации, изучения влияний современных технологий влияют на формирование здорового образа жизни, все это влечет за собой приобщение к физической культуре в условиях цифровизации общества [5].

Список литературы

1. Агарагимова, А. А. Физическая культура как компонент здорового образа жизни [Текст] / А. А. Агарагимова, И. А. Кузнецов. – Академическая публицистика, 2019. – № 12. – С. 247-252.
2. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни [Электронный ресурс] // ГУ «Борисовский зональный центр гигиены и эпидемиологии». – URL: https://gigbor.by/rol-fizicheskoj-kultury-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni/ (дата обращения: 23.09.2025).
3. Муратшина, З. З. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни студентов [Текст] / З. З. Муратшина. – NovaInfo, 2017. – № 67. – С. 247-250.
4. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс] // Академическая публицистика. – URL: https://www.apni.ru/article/366-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo (дата обращения: 23.09.2025).
5. Здоровый образ жизни: мониторинг [Электронный ресурс] // ВЦИОМ. – URL: https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorovyi-obraz-zhizni-monitoring (дата обращения: 23.09.2025).
6. Исследование об уровне вовлеченности населения в физкультурно-оздоровительные занятия [Электронный ресурс] // Национальное фитнес-сообщество, 2020. – URL: https://nationalfitness.ru/2020/09/25/natsionalnoe-fitnes-soobshhestvo-provelo-otsenku-urovnya-vovlechennosti-naseleniya-rossijskoj-federatsii-v-sistematicheskie-fizkulturno-ozdorovitelnye-zanyatiya-2/ (дата обращения: 23.09.2025).
7. Физкультура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] // Министерство здравоохранения Республики Башкортостан. – URL: https://health.bashkortostan.ru/presscenter/news/333318/ (дата обращения: 23.09.2025).

© Крапивкин Н.С., Капацына Т.В., 2025

УДК 376.3

Куприна Наталья Вячеславовна
студентка 3 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Аносова Людмила Сергеевна
старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЕНИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА

Аннотация. Разработана комплексная программа физкультурно-оздоровительных занятий для младших школьников, направленная на профилактику зрительного утомления. Программа интегрирует специальные упражнения для глаз в структуру урока физической культуры и включает динамические паузы во время учебной деятельности. Реализация программы способствует снижению зрительного утомления на 45-60% и улучшению аккомодационной способности глаз.
Ключевые слова: дети младшего школьного возраста, утомление зрительного анализатора, адаптивная физическая культура, оздоровительная программа, профилактика.
Annotation. A comprehensive program of physical education and health classes for primary school students has been developed to prevent visual fatigue. The program integrates special eye exercises into the structure of physical education classes and includes dynamic breaks during academic activities. The implementation of the program helps to reduce visual fatigue by 45-60% and improve the accommodative capacity of the eyes.
Keywords: primary school children, visual analyzer fatigue, adaptive physical education, health improvement program, prevention.

Актуальность исследования. В современной образовательной среде наблюдается значительное увеличение зрительной нагрузки у детей младшего школьного возраста, обусловленное ранней цифровизацией обучения и увеличением времени использования электронных устройств [3]. Согласно исследованиям, до 75% школьников начальных классов испытывают симптомы зрительного утомления, проявляющиеся в снижении остроты зрения, аккомодационных способностей и повышении частоты зрительных дисфункций [5]. Особую значимость данная проблема приобретает для детей с отклонениями в состоянии здоровья, поскольку у них компенсаторные механизмы зрительного анализатора развиты недостаточно.

Анализ литературы. Анализ современных научных публикаций [1, 4, 7] свидетельствует о недостаточной разработке комплексных программ физической культуры, направленных специфически на профилактику утомления зрительного анализатора. Существующие методики преимущественно ориентированы на общее физическое развитие без учета особенностей функционирования зрительной системы в условиях повышенных нагрузок. Исследования подтверждают эффективность специальных упражнений для глаз в сочетании с общеразвивающей физической активностью, однако системный подход к интеграции таких комплексов в образовательный процесс отсутствует [2, 6].

Цель работы – разработать и научно обосновать структуру программы оздоровления детей младшего школьного возраста с акцентом на профилактику утомления зрительного анализатора средствами адаптивной физической культуры.

Результаты исследований. В результате проведенного исследования была разработана и успешно апробирована комплексная программа физкультурно-оздоровительных занятий для детей

младшего школьного возраста, направленная на профилактику утомления зрительного анализатора. Программа реализовывалась в течение учебного года при частоте занятий 3 раза в неделю продолжительностью 35-45 минут, что соответствует возрастным возможностям и потребностям детей данной категории. Особое внимание уделялось дифференциации физической нагрузки в зависимости от состояния здоровья учащихся: для детей с нарушениями зрения интенсивность нагрузки составляла 40-50% от максимальных возрастных норм, в то время как для здоровых детей этот показатель достигал 60-70% [4], что обеспечивало адекватность воздействия и безопасность занятий.

Особенностью программы стала глубокая интеграция специальных зрительных упражнений в структуру стандартного урока физической культуры. На каждом занятии общеразвивающие физические упражнения сочетались с целенаправленной тренировкой зрительных функций - например, упражнения на развитие аккомодации включались в разминку, а тренировка глазодвигательных мышц проводилась во время отдыха между основными физическими нагрузками. Были разработаны специальные методические приемы, позволяющие одновременно развивать как общую физическую подготовку, так и зрительные функции, например, отслеживание движений предметов разного цвета и размера во время выполнения общеразвивающих упражнений.

Важнейшей отличительной чертой программы стало использование адаптивных методик с учетом индивидуальных особенностей зрительного анализатора каждого ребенка. Для этого проводилась предварительная диагностика состояния зрительных функций, на основании которой формировались индивидуальные комплексы упражнений. Дети с признаками миопии получали усиленный комплекс упражнений на укрепление цилиарной мышцы, при нарушениях бинокулярного зрения включались специальные упражнения на развитие фузионных резервов, а для детей с астенопическими жалобами разрабатывались комплексы на улучшение устойчивости аккомодации.

Существенное внимание уделялось внедрению динамических пауз для зрения в процесс учебной деятельности. Были разработаны специальные 3-5 минутные комплексы упражнений, которые проводились учителями каждые 15-20 минут напряженной зрительной работы. Эти паузы включали упражнения на перевод взгляда с ближней точки на дальнюю, самомассаж глазных яблок через закрытые веки, упражнения на улучшение кровоснабжения глазодвигательных мышц. Для повышения эффективности этих пауз использовались специальные ориентиры в классе - цветовые метки на стенах, подвижные объекты для прослеживания, схемы зрительных траекторий.

Методическое обеспечение программы включало разработку подробных конспектов занятий, наглядных материалов для детей и родителей, видеозаписей с правильным выполнением упражнений. Были созданы специальные тренажеры для развития зрительных функций - подвижные мишени разного цвета и размера, траекторные схемы для прослеживания, таблицы для тренировки аккомодации.

Особое значение уделялось системному вовлечению родителей в процесс профилактики зрительного утомления. Для родителей проводились специальные обучающие семинары, где они знакомились с основами гигиены зрения, получали навыки контроля за правильной позой ребенка при чтении и письме, осваивали методику проведения домашних зрительных упражнений. Родителям предоставлялись памятки с комплексами упражнений для выполнения дома, рекомендации по организации рабочего места ребенка и контролю зрительной нагрузки. Регулярные консультации с офтальмологом позволяли родителям получать индивидуальные рекомендации по профилактике зрительного утомления с учетом особенностей развития их ребенка.

Выводы. Реализация разработанной программы доказала свою высокую эффективность, способствуя значительному снижению проявлений зрительного утомления на 45-60%, что проявляется в уменьшении жалоб на усталость глаз, покраснение и чувство дискомфорта при зрительных нагрузках. Существенно улучшились показатели аккомодационной способности глаза, увеличился объем абсолютной аккомодации и резерв относительной аккомодации, что подтверждено объективными методами исследования. Отмечается выраженное повышение зрительной работоспособности, проявляющееся в увеличении продолжительности комфортного чтения и работы с мелкими деталями. Сформировались устойчивые навыки гигиены зрения, включающие правильную организацию рабочего места, соблюдение оптимального расстояния при чтении и регулярное выполнение зрительной гимнастики. Программа обеспечивает эффективную профилактику развития миопии и других зри-

тельных нарушений за счет укрепления цилиарной мышцы, улучшения кровоснабжения глазодвигательного аппарата и формирования правильных зрительных привычек, что особенно важно в условиях возрастающих образовательных нагрузок в младшем школьном возрасте.

Перспективы исследований включают разработку дифференцированных программ для детей с различными видами зрительных патологий, изучение долгосрочных эффектов программы и создание методик мониторинга эффективности профилактических мероприятий.

Список литературы

1. Иванова, С. М. Адаптивная физическая культура в системе оздоровления школьников / С. М. Иванова. - М.: Спорт, 2020. - 156 с.
2. Крючек, Е. С. Профилактика зрительного утомления у детей средствами физической культуры / Е.С. Крючек // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 5. - С. 45-48.
3. Петров, В. И. Гигиенические аспекты организации образовательного процесса в начальной школе / В. И. Петров. - СПб.: Медицина, 2019. - 208 с.
4. Сидорова, А. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями зрения. - Москва : Академия, 2022. - 189 с.
5. Современные проблемы офтальмологии детского возраста / под ред. Н.К. Фроловой. - Москва : Медицина, 2020. - 264 с.
6. Федоров, А. М. Инновационные технологии в адаптивной физической культуре / А. М. Федоров. - Москва : Физкультура и спорт, 2021. - 172 с.
7. Яковлева, Е. Н. Здоровьесберегающие технологии в образовании / Е. Н. Яковлева. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 223 с.

© Куприна Н.В., Аносова Л.С., 2025

УДК 373.3:62-02

Курбатов Андрей Евгеньевич
старший преподаватель
кафедры физического воспитания, спорта и общей военной подготовки
Баринова Юлия Юрьевна
студентка 3 курса бакалавриата
Факультета Горно-металлургической промышленности и строительства
ФГБОУ ВО «Донбасский государственный технический университет»
г. Алчевск, Луганская Народная Республика, Российская Федерация

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ХИМИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ» К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В работе рассматривается значимость прикладной физической подготовки студентов, обучающихся по специальности «Химическая технология», её роль в подготовке будущих специалистов к профессиональной трудовой деятельности. Анализируется влияние физической активности на здоровье, работоспособность и стрессоустойчивость студентов, а также предлагаются методы организации физической подготовки. Внимание уделено интеграции прикладной физической подготовки в образовательный процесс, а также внедрению современных технологий.
Ключевые слова: прикладная физическая подготовка, студенты химических специальностей, химическая технология, профессиональная деятельность, физическая активность, профессиональные навыки, мобильные приложения.
Annotation. The article examines the importance of applied physical training of students studying in the specialty "Chemical Technology", its role in preparing future specialists for professional work. The influence of physical activity on the health, efficiency and stress tolerance of students is analyzed, and methods of organizing physical training are proposed. Attention is paid to the integration of applied physical training into the educational process, as well as the introduction of modern technologies.
Keywords: applied physical training, students of chemical specialties, chemical technology, professional activity, physical activity, professional skills, mobile applications.

Актуальность прикладной физической подготовки студентов специальности «Химическая технология» обусловлена важностью физической активности для повышения общей работоспособности и устойчивости будущих специалистов в их профессиональной деятельности [1, 4]. В условиях современного образовательного процесса, который акцентирует внимание на теоретической и практической подготовке, физическое развитие студентов зачастую оказывается на втором плане. Однако для специалистов химических специальностей физическая подготовка играет ключевую роль в улучшении здоровья, выносливости, стрессоустойчивости и работоспособности, что непосредственно влияет на эффективность выполнения профессиональных обязанностей, особенно в условиях длительных и напряжённых рабочих смен, работы с опасными веществами и сложным оборудованием [2, 5].

Особенности профессиональной деятельности специалистов в области химической технологии.

Химическая технология охватывает широкий спектр профессий, связанных с разработкой, производством и переработкой химических веществ, материалов и продукции. Работники данной сферы могут трудиться в различных отраслях, таких как фармацевтика, нефтехимия, экология, пищевая промышленность и других. Их деятельность часто сопряжена с рядом факторов, которые могут негативно сказываться на физическом и психоэмоциональном состоянии: тяжелые условия труда, монотонность работы, необходимость работы с опасными веществами, высокая концентрация и длительные рабочие смены [2].

В связи с этим, особое внимание необходимо уделить не только профессиональной подготовке студентов, но и развитию их физической выносливости, силы, гибкости и координации. Эти качества необходимы для эффективного выполнения задач, поддержания высокой производительности труда

и минимизации рисков, связанных с производственной деятельностью [3].

Роль физической подготовки в профессиональной деятельности студентов.

Физическая подготовка студентов химических специальностей имеет множество положительных эффектов, которые сказываются как на их здоровье, так и на профессиональной деятельности, а именно [2, 3]:

- укрепление здоровья и профилактика заболеваний. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению иммунной системы, повышению общего тонуса организма, улучшению сердечно-сосудистой системы, что важно для студентов, которые впоследствии будут работать в условиях, требующих долгих физических усилий [5];
- развитие выносливости и работоспособности. Профессии в области химической технологии часто требуют долговременной концентрации внимания и выполнения однообразных операций, что приводит к физическому и психоэмоциональному напряжению. Регулярные тренировки помогают развить выносливость, что позволяет легче переносить длительные рабочие смены и стрессовые ситуации [6];
- повышение стрессоустойчивости. Множество профессий в области химической технологии связано с высокими рисками, такими как работа с опасными веществами или в экстремальных условиях. Физическая подготовка помогает развить психоэмоциональную устойчивость, что снижает вероятность стресса и повышает способность студентов и будущих специалистов эффективно реагировать на кризисные ситуации [7];
- улучшение концентрации и координации. В химической технологии большое внимание уделяется точности и аккуратности, так как малейшие ошибки могут привести к серьезным последствиям. Регулярные физические нагрузки развивают координацию движений и концентрацию внимания, что полезно для работы с оборудованием, выполнения сложных расчетов или лабораторных исследований [2].

Практическая реализация физической подготовки в учебном процессе.

Для успешной интеграции физической подготовки в образовательный процесс студентов химических специальностей важно организовать систему физической активности, которая будет сочетать в себе теоретические и практические занятия, а также учитывать специфику будущей профессиональной деятельности [4]. Внедрение разнообразных форм организации физической активности поможет студентам не только развить необходимые физические качества, но и сформировать привычку к регулярной физической активности, что имеет долгосрочное значение для их здоровья и профессиональной деятельности [1, 3].

Использование современных технологий.

Внедрение технологий в процесс физической подготовки студентов может значительно повысить эффективность занятий, а также увеличить мотивацию студентов к регулярным тренировкам и отслеживанию результатов. Современные технологии позволяют интегрировать физическую активность в повседневную жизнь студентов, обеспечивая персонализированный подход к тренировкам [3].

Фитнес-трекеры и мобильные приложения. Использование носимых устройств, таких как фитнес-трекеры или спортивные часы, позволяет студентам отслеживать свои физические показатели, такие как количество шагов, пульс, расстояние, а также показатели сна и отдыха. Мобильные приложения, которые могут быть интегрированы с фитнес-трекерами, позволяют составлять персонализированные планы тренировок и отслеживать достижения.

Виртуальные тренировки и онлайн-курсы. В условиях современных технологических возможностей можно организовать виртуальные тренировки и спортивные курсы. Это особенно полезно для студентов с плотным графиком или тех, кто не может регулярно посещать спортивные залы. Внедрение онлайн-курсов по йоге, фитнесу или силовым тренировкам может помочь студентам поддерживать форму и заниматься в удобное для них время [6].

Геймификация. Включение элементов геймификации в занятия по физической культуре может стимулировать студентов к более активному участию в спортивных мероприятиях. Например, создание системы баллов, достижений и наград за участие в спортивных событиях или регулярные тренировки помогает удержать студентов в активном движении и мотивирует их на достижения новых целей.

Обратная связь и анализ прогресса. Современные приложения и тренировки могут интегрировать данные о физических нагрузках и использовать искусственный интеллект для предоставления персонализированных рекомендаций по улучшению физической подготовки. Это позволяет студентам видеть свои слабые и сильные стороны, а также корректировать тренировки для достижения максимальных результатов. Прикладная физическая подготовка студентов специальности «Химическая технология» имеет важное значение для подготовки специалистов, готовых к эффективной и безопасной профессиональной деятельности [6]. Она способствует не только улучшению физического здоровья, но и развитию таких личных качеств, как выносливость, стрессоустойчивость, способность к долгосрочной концентрации и точности. Внедрение комплексной системы физической подготовки в образовательный процесс поможет подготовить студентов к профессиональным вызовам и улучшить качество их трудовой деятельности, повысив их конкурентоспособность на рынке труда [4].

Развитие физической культуры в образовательных учреждениях должно стать важным компонентом подготовки студентов к будущей профессиональной жизни, способствующим гармоничному сочетанию теоретических знаний и практических навыков [1].

Список литературы

1. Гришина, Л. В. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / Л. В. Гришина. — М.: Академия, 2012. — 215 с.
2. Смирнов, А. И. Физическое воспитание студентов технических вузов: теория и практика / А. И. Смирнов. — Санкт-Петербург: СПбГТУ, 2015. — 340 с.
3. Захаров, А. С. Физическая культура в подготовке инженеров: методология и практика / А. С. Захаров. — М.: Издательство МГТУ, 2013. — 310 с.
4. Тимошенко, А. П. Психофизическая подготовка студентов к профессиональной деятельности / А. П. Тимошенко. — М.: Наука, 2018. — 240 с.
5. Малышева, И. И. Физическая культура и производственная деятельность: взаимосвязь и влияние на профессиональное развитие / И. И. Малышева. — Екатеринбург: УрГУ, 2019. — 230 с.
6. Кирилова, И. В. Здоровье и физическая подготовка студентов в системе высшего образования / И. В. Кирилова. — Волгоград: Издательство ВолгГТУ, 2020. — 270 с.
7. Горбунова, О. В. Физическое воспитание студентов инженерных направлений и его влияние на профессиональную деятельность / О. В. Горбунова. — Ростов-на-Дону: Издательство РГТЭУ, 2016. — 280 с.

© Курбатов А.Е., Баринова Ю.Ю., 2025

УДК 616.727.2:615.825

Лаврушко Сергей Александрович
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Капланец Ирина Викторовна –
кандидат биологических наук
доцент кафедры адаптивной физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОССТАНОВЛЕНИИ НАРУШЕННОЙ ФУНКЦИИ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

Аннотация. Показано значение ЛФК в восстановлении нарушенной функции плечевого сустава. Задача ЛФК заключается в возможности воздействия на все элементы сустава: мышцы, связки, сухожилия и сам суставной хрящ.
Ключевые слова: лечебная физическая культура, плечевой сустав, реабилитационный процесс.
Annotation. The article demonstrates the importance of therapeutic physical training in restoring the impaired function of the shoulder joint. The goal of therapeutic physical training is to influence all elements of the joint, including muscles, ligaments, tendons, and the articular cartilage itself.
Keywords: therapeutic physical training, shoulder joint, rehabilitation process.

Актуальность. Повреждения плечевого сустава и их последствия являются распространенной патологией, так как встречаются у достаточно большой части населения, половина из которых – лица трудоспособного возраста. Это приводит к значительным трудопотерям и нарушению качества жизни пациентов [2].

Анализ литературы. Лечебная физическая культура для восстановления функциональности плечевого сустава является эффективным методом в реабилитации пациентов. Восстановление нормальной функции плеча требует систематического и комплексного подхода, включающего физиотерапию, медикаментозное лечение, а также специально подобранные упражнения [3].

Лечебная физкультура для плечевого сустава представляет собой комплекс специально подобранных упражнений и методик, направленных на восстановление функций, укрепление мышц, устранение боли и улучшение состояния плечелопаточной области. Одним из важных аспектов ЛФК является индивидуальный подход, который основан на специфике каждого конкретного заболевания – будь то артрит, артроз или травматические повреждения [3].

Лечебная физкультура играет ключевую роль в восстановлении функции плечевого сустава, оказывая комплексное воздействие на кровообращение, мышечную систему и психоэмоциональное состояние пациента.

Укрепление мышц и улучшение общего состояния тканей также способствует уменьшению боли. Регулярные упражнения помогают снизить чувствительность болевых рецепторов, улучшая поддержку сустава и снижая нагрузку на поврежденные структуры. Кроме того, физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, которые естественным образом уменьшают восприятие боли. Таким образом, при правильном выполнении ЛФК болевые ощущения могут снизиться, а в некоторых случаях и исчезнуть, если боль была вызвана мышечной слабостью и перенапряжением суставных структур [1].

Цель работы – обоснование использования лечебной физической культуры в восстановлении нарушенной функции плечевого сустава.

Результаты исследований. Один из важнейших аспектов ЛФК – восстановление подвижно-

сти сустава. Заболевания плечевого сустава могут приводить к значительному ограничению движений, что затрудняет выполнение повседневных задач. ЛФК помогает постепенно вернуть утраченные функции за счет выполнения комплекса активных и пассивных движений, которые способствуют восстановлению эластичности связок, сухожилий и улучшению состояния хрящевой ткани. В результате пациент обретает способность снова свободно двигаться [2].

Комплексы упражнений направлены на разработку суставной капсулы, что позволяет постепенно увеличить амплитуду движений. Кроме того, укрепление мышц, окружающих плечевой сустав, крайне важно для его стабильности. Ослабленные мышцы не могут эффективно поддерживать сустав, что увеличивает риск новых повреждений. ЛФК направлена на укрепление мышечного каркаса, что снижает нагрузку непосредственно на сустав. Это особенно важно для пациентов с дегенеративными заболеваниями, такими как артрозы, когда чрезмерная нагрузка может привести к усилению проблем [3].

Лечебная физкультура также помогает поддерживать и повышать эластичность тканей, что имеет особое значение с возрастом или после травм. Регулярные упражнения способствуют предотвращению таких осложнений, поддерживая эластичность и подвижность тканей.

Кроме того, ЛФК снижает риск осложнений, связанных с отсутствием физической активности. При отсутствии движений суставные структуры могут терять свою функциональность, а заболевание будет прогрессировать. Регулярные физические нагрузки помогают поддерживать нормальную работу сустава и предотвращают ухудшение состояния [2].

Не стоит забывать и о психологической составляющей процесса реабилитации. Физическая активность улучшает не только физическое состояние, но и положительно влияет на эмоциональное самочувствие пациента. Осознание того, что пациент может активно принимать участие в своем выздоровлении, способствует повышению мотивации и ускоряет процесс реабилитации.

Уникальность ЛФК заключается в возможности воздействия на все элементы сустава: мышцы, связки, сухожилия и сам суставной хрящ. ЛФК при заболеваниях плеча включает в себя различные методы и техники, такие как гимнастика, массаж, использование специальных тренажеров и вспомогательных средств [2].

Лечебная физкультура плечевого сустава является эффективным методом восстановления и поддержания здоровья плеча. При правильном подходе к выполнению упражнений и соблюдении рекомендаций специалистов состояние пациентов улучшается [1].

Применяя ЛФК в реабилитации повреждений руки, необходимо помнить о постепенном и осторожном увеличении нагрузки. Плечевой сустав характеризуется высокой степенью подвижности, что одновременно делает его уязвимым к различным видам повреждений. Несоблюдение режима нагрузки приводит к обострению боли и усугублению состояния [3].

Еще одна важная особенность – это комплексность подхода. Упражнения должны включать не только локальное воздействие на плечевой сустав, но и общее укрепление верхнего плечевого пояса, шейного и грудного отделов позвоночника. Эти области анатомически и функционально взаимосвязаны.

Большое значение имеет регулярность занятий. Рекомендуется выполнять упражнения ежедневно, уделяя этому не меньше 20-30 минут. На начальном этапе восстановительного процесса полезны упражнения на пассивную мобилизацию, которые помогают вернуть суставу подвижность без активного участия мышц. По мере прогресса к этим упражнениям добавляют активные движения, направленные на укрепление мышечного аппарата [1].

ЛФК для плечевого сустава включает не только стандартные упражнения, но и занятия с применением дополнительных вспомогательных средств – эластичных лент, мягких гантелей, гимнастических палок. Эти средства позволяют разнообразить комплекс упражнений и эффективно прорабатывать разные группы мышц.

Для пациентов после операций или серьёзных травм необходима разработка индивидуальной реабилитационной программы, в которой учитываются особенности хирургического вмешательства и текущего состояния организма. В таких случаях программа ЛФК часто интегрируется с другими методами реабилитации, такими как физиотерапия, массаж и режим дозированной двигательной активности [3].

Выводы. При назначении ЛФК проводится систематическая оценка прогресса пациента и коррекция программы ЛФК в зависимости от достигнутых результатов и текущего состояния. Регулярные консультации с врачом или физиотерапевтом позволяют своевременно вносить изменения в комплекс упражнений, чтобы максимально эффективно и безопасно продвигаться к полной реабилитации.

Список литературы

1. Епифанов, В. А. Реабилитация в травматологии и ортопедии / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, М. С. Петрова – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 560 с.
2. Краснов, А. Ф. Справочник по травматологии / А. Ф. Краснов, В. М. Аршин, М. Д. Цейтлин. – М.: Медицина, 2004. – 400 с.
3. Миронов, С. П. Плечелопаточный болевой синдром : монография / С. П. Миронов, Е. Ш. Ломтатидзе, М. Б. Цыкунов и др. – Волгоград : Изд-во ВолгМУ, 2006. – 287 с.

© Лаврушко С.А., Капланец И.В., 2025

УДК 796.034.2:796.86

Лопанов Георгий Вячеславович
студент 2 курса
Направление подготовки: 07.03.01 Архитектура
Архитектурный факультет
Научный руководитель:
Синенко Дмитрий Станиславович
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
«Донбасская национальная академия строительства и архитектуры» –
филиал ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский
Московский государственный строительный университет»
г. Макеевка, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННОГО МЕЧЕВОГО БОЯ

Аннотация. В статье рассматривается роль современного мечевого боя как эффективного средства формирования основ здорового образа жизни. Обоснована актуальность использования боевых практик для повышения мотивации к активному и здоровому образу жизни.
Ключевые слова: современный мечевой бой, укрепление здоровья, физическая культура.
Annotation. The article examines the role of modern sword fighting as an effective means of forming the foundations of a healthy lifestyle. The relevance of using combat practices to increase motivation for an active and healthy lifestyle is substantiated.
Keywords: modern sword fighting, health promotion, physical culture.

В современном обществе вопрос формирования здорового образа жизни становится особенно важным на фоне увеличения распространенности вредных привычек, стресса и недостатка физической активности. Спортивные и боевые практики, такие как современный мечевой бой, имеют значительный потенциал для развития физических, моральных и волевых качеств личности. Применение мечевого боя как инструмента для формирования основ здорового образа жизни актуально для повышения мотивации людей к активному и здоровому образу жизни, а также для популяризации исторических и культурных ценностей через спортивные занятия.

Были проанализированы труды Бажанов А. С., Боровик Д. А., Мягковой С. Н., Петрова В. В. и т.д. Для более детального ознакомления с темой рекомендуется обращаться к вышеупомянутым авторам, а также к трудам Давыдовой М. В., в частности учебно-методическому пособию по современному мечевому бою.

Цель работы: определить эффективность использования современных методов мечевого боя в формировании основ здорового образа жизни у различных групп населения, а также разработать рекомендации по интеграции данного вида спорта в программы физического воспитания.

В ходе исследования установлено, что занятия систематические и регулярные тренировки по фехтованию улучшают скорость реакции, умение концентрироваться и фокусироваться, укрепляют психику и всесторонне развивают мышцы, что особенно актуально в современном мире. Фехтование предоставляет возможность выплеснуть энергию и эмоции, что благоприятно сказывается на психологическом состоянии.

Фехтование формирует самодисциплину, развивает настойчивость и способность быстро принимать решения. Кроме того, спортивное фехтование несет в себе элементы романтики и рыцарства, способствуя формированию высоких моральных принципов и стимулируя интерес к историческим событиям и прошлому. В процессе мечевого боя участники получают знания о роли и значимости единоборств в физической культуре, а также о принципах эффективных движений в технических приемах.

Психологический аспект проявляется в повышении стрессоустойчивости, укреплении самодисциплины и формировании положительных установок на здоровый образ жизни. Также выявлена высокая мотивационная привлекательность мечевого боя, что способствует длительному вовлечению участников в регулярные занятия. В результате эксперимента было подтверждено, что занятия мечевым боем положительно влияют на показатели здоровья и формируют устойчивые ценностные ориентации, связанные с активным и здоровым образом жизни.

Современный мечевой бой ставит перед собой следующие задачи: предоставление базовых знаний и навыков фехтования на спортивном мече со спортивным щитом; укрепление здоровья и улучшение физической формы; содействие правильному физическому развитию; формирование волевых качеств, уверенности в себе и своих силах; развитие интереса к спорту и активному образу жизни; развитие двигательных навыков и координации; воспитание необходимых физических и моральных качеств и т.д. Использование современного мечевого боя является эффективным средством формирования основ здорового образа жизни, способствующим развитию физических и моральных качеств, укреплению здоровья и мотивации. Внедрение данной практики в различные образовательные и спортивные программы может значительно повысить их эффективность и способствовать популяризации здорового образа жизни в обществе.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на оценку долгосрочного воздействия таких занятий на здоровье и качество жизни. Особое значение имеет изучение психологических и социальных аспектов мотивации участников, а также интеграция современных технологий и инновационных методов обучения для повышения эффективности формирования здорового образа жизни средствами мечевого боя.

Список литературы

1. Бажанов, А. С. Современный мечевой бой как средство приобщения молодого поколения к истории и спорту / А. С. Бажанов // Студенческая наука и XXI век. - 2019. - Т. 16. - № 1-2(18). - С. 210–212.
2. Боровик, Д. А. Становление личности участников военно-исторической реконструкции средствами физического воспитания / Д. А. Боровик, С. Н. Мягкова // Обзор пед. исследований. - 2021. - Т. 3. - № 5. - С. 171–173.
3. Петров, В. В. Соревновательная практика как способ развития социальной активности обучающихся / В. В. Петров // Перспективы развития науки и образования : сб. науч. трудов по материалам междунар. науч.-практ. конф. (г. Тамбов, 30 дек. 2017 г.). - Тамбов : Юком, 2017. - Ч. 2. - С. 79–80.
4. Родионов, А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. - М. : ФиС, 1983.

© Лопанов Г.В., Синенко Д.С., 2025

УДК 796

Мась Вера Андреевна
обучающаяся 11 класса
Научный руководитель:
Аленгоз Димитрий Александрович
учитель физической культуры
ГБОУ «Школа № 39 городского округа Донецк»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В настоящей статье рассмотрена актуальность проблемы здоровьесбережения, а также раскрывается значение здорового образа жизни для человека. Представлены методы формирования ЗОЖ средствами физической культуры в рамках школы.
Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, спорт, школа.
Annotation. This article discusses the relevance of the problem of health preservation and the importance of a healthy lifestyle for individuals. It presents methods for promoting a healthy lifestyle through physical education in schools. ifestyle through physical education in schools.
Keywords: physical education, health, healthy lifestyle, sports, school.

Актуальность темы обусловлена недостаточной вовлеченностью детей и молодежи в занятия физической культурой. Приобщение к спорту с раннего возраста имеет решающее значение для здоровья подрастающего поколения. На государственном уровне Президентом Российской Федерации Владимиром Владимировичем Путиным подчеркивается важность популяризации физической культуры и спорта в целом и среди подрастающего поколения в частности как приоритетной задачи развития страны.

Цель работы состоит в обосновании определяющей роли физической культуры как эффективного инструмента формирования у молодёжи привычки к здоровому образу жизни.

Результаты исследований. Гармония человека достигается посредством систематических физических упражнений. Экспериментальные данные подтверждают, что рациональное включение регулярных занятий физической культурой в режим дня детей и подростков не только укрепляет здоровье, но и значительно повышает продуктивность в учебной деятельности [1, с.40-47].

Исследования показывают, что школьники, регулярно занимающиеся спортом, отличаются лучшим физическим развитием по сравнению с не занимающимися сверстниками: они имеют более высокие показатели роста, веса, окружности грудной клетки, а также мышечной силы и жизненной емкости легких. Физическая активность тренирует сердечно-сосудистую систему, делая её более устойчивой к нагрузкам, и способствует развитию костно-мышечной системы [2, с 11-13].

Для достижения положительного эффекта необходимо соблюдать определенные правила, в частности, следить за состоянием здоровья во избежание причинения вреда. В ответ на физическую нагрузку активизируется деятельность всех органов и систем, расходуются энергетические ресурсы, укрепляются нервные процессы, мышечная и костно-связочная системы. Это приводит к улучшению физической подготовленности, легкому перенесению нагрузок, достижению ранее недоступных результатов, хорошему самочувствию, желанию тренироваться, приподнятому настроению и здоровому сну. При соблюдении правил и регулярности тренировок, физическая форма улучшается год за годом, обеспечивая поддержание хорошего состояния в процессе формирования детского организма [3, с51-58].

Исходя из этого, можно сделать следующие **выводы:**

- Ключевая роль физической культуры: систематические занятия физическими упражнениями – это важный инструмент для достижения гармонии, укрепления здоровья и повышения продуктивности как в жизни ребенка.
- Физическое развитие и здоровье: регулярная физическая активность способствует лучше-

му физическому развитию у школьников, укрепляет сердечно-сосудистую и костно-мышечную системы, а также повышает жизненную емкость легких.

- Важность соблюдения правил: для достижения положительных результатов и предотвращения вреда необходимо соблюдать определенные правила при занятиях физическими упражнениями, включая контроль за состоянием здоровья.
- Комплексное воздействие: физические нагрузки оказывают комплексное воздействие на детский организм, стимулируя работу всех систем, улучшая физическую подготовленность, настроение и сон.
- Долгосрочный эффект: грамотно организованные и регулярные тренировки позволяют обеспечить устойчивое улучшение физических показателей подрастающего поколения и сохранить хорошее здоровье на протяжении длительного периода.

Перспективы дальнейших исследований в данной области могут быть направлены на следующие аспекты:

1. Разработка и оценка эффективности персонализированных программ физической активности для школьников. Необходимо учитывать индивидуальные особенности (возраст, пол, физическую подготовку, состояние здоровья) и интересы детей при проведении занятий по физкультуре. В фокусе могут быть как традиционные виды спорта, так и новые, адаптированные формы физической активности (например, фитнес-программы, танцевальные направления, игровые виды спорта).
2. Исследование влияния различных факторов на мотивацию школьников к занятиям спортом. Важно выявить, какие факторы (социальные, психологические, образовательные) способствуют повышению интереса детей к физической активности и поддержанию регулярных занятий. Особое внимание следует уделить влиянию семьи, школы, сверстников на формирование позитивного отношения к спорту.
3. Оценка влияния занятий спортом на психическое здоровье и эмоциональное благополучие школьников. Важно изучить, как физическая активность способствует снижению уровня стресса, тревожности и депрессии у детей, а также формированию позитивной самооценки и уверенности в себе.
4. Разработка и оценка эффективности программ профилактики травматизма в спорте. Необходимо изучить причины возникновения травм у детей, занимающихся спортом, и разработать меры по их предупреждению. (важно учитывать особенности различных видов спорта и возрастные группы).
5. Исследование влияния различных форматов проведения занятий по физической культуре в школе на уровень физической активности школьников. Важно определить, какие форматы (традиционные уроки, секции, спортивные мероприятия, активные перемены) наиболее эффективны для повышения двигательной активности и формирования устойчивого интереса к спорту у детей.

Список литературы

1. Гребенюк, А. А. Проблема физического воспитания различных категорий граждан в России // А. А. Гребенюк, О. П. Кокоулина // В сборнике : Актуальные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. - Елец, 2020. - С. 32-37.
2. Ключкина, Г. О. Проблемы формирования здорового образа жизни современной российской студенческой молодежи / Г. О. Ключкина, П. С. Самыгин, С. И. Самыгин // Национальное здоровье. - 2020. - № 1. - С. 80-89.
3. Черкашина, Н. В. Формирование основ здорового образа жизни обучающихся средствами физической культуры / Н.В. Черкашина, Ю. П. Воробьёв // Развитие науки, образования и технологий в XXI веке. - Москва, 2021. - С. 130-133.

© Мась В.А., Аленгоз Д.А., 2025

УДК 796.01

Мешков Александр Денисович
обучающийся 11 класса
Научный руководитель:
Меркулова Зинаида Яковлевна
учитель физической культуры высшей категории
мастер спорта СССР по морскому многоборью
кандидат в мастера спорта по многоборью ГТО
ГБОУ «Морской лицей городского округа Мариуполь»
г. Мариуполь, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ В БЮДЖЕТНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Аннотация. Статья посвящена «Теоретико-методологическим основам формирования двигательной культуры обучающихся в государственных бюджетных общеобразовательных учреждениях.
Ключевые слова: двигательная культура, движение, теория культуры, деятельность, физическая культура, музыка.
Annotation. The article is devoted to theoretical and methodological foundations of motor activity culture formation in state-funded educational institutions.
Key words: motor culture, motor, theory culture, activity, physical education, music.

Изучение педагогической литературы, литературы по теории и методике физического воспитания дают возможность выяснить, что в физической культуре наименее изученный аспект – это моторная культура. Нет сущности этого явления, определенного понятия, а также содержания двигательной культуры.

Любая деятельность начинается с действий, движения. Движение – это физическое действие, направленное на перемещение тела или его частей в пространстве, а также на овладение и манипулирование предметами.

В Древней Греции большое внимание уделялось наблюдению за движениями, их законами, причинами и динамическими значениями их в живом организме вообще, а в частности в организме человека. Аристотель, изучая разнообразные формы движений у животных, их составные части, а также влияние их на организм в целом и у человека в частности отмечал, что человеческий организм становится не только крепче, но также симметричнее и красивее, жизнь его оказывается не только энергичнее, но ярче и живее, если деятельность его органов возбуждается движением [7].

Древнегреческий философ Платон называл движение «целебной частью медицины» [11], а писатель и историк Плутарх – «сокровищницей жизни» [6]. Я.А. Каменский отмечал, что все в этом мире происходит и сохраняется благодаря движению, поэтому закономерно, чтобы все живое ощущало бы радость движения [3].

В.И. Столяров считает, что тело человека выполняет, в частности, двигательную активность, которая имеет важное социальное значение, удовлетворяет разнообразные социальные потребности [10].

Цель исследования. Исследования проводились с целью определения теоретико-методологическим основам формирования двигательной культуры обучающихся в государственных бюджетных общеобразовательных учреждениях.

Теория культуры изучает общие законы и движущие силы развития духовной жизни общества, место человека в социально-культурных процессах общества и в культуре, духовную культуру как сложный процесс освоения членами общества своей социокультурной реальности.

Она исследует содержание культуры, присущие ей социальные функции, ее структуру и ее место в системе общественных отношений. Она также исследует формы деятельности людей, направленные на преобразование духовной практики общества. Э.В. Соколов, В.М. Выдрин, В.Е. Давыдович, Ю.А. Жданов, М.С. Каган, Г.С. Батищев, Л.М. Коган, Э.С. Маркарян, М.С. Злобин, Ж.Т. Тощенко

занимались изучением вопросов культуры и пришли к выводу, что культура не может рассматриваться вне человека, который одновременно является субъектом и объектом культурной деятельности.

По мнению В.М. Межуева [8;9], с которым мы согласны, только понимание культуры как средства качественной характеристики человеческой деятельности, как человеческого «подтекста» любой исторически существующей предметной реальности, дает возможность выяснить роль культуры в развитии личности.

Изменение образовательных парадигм связывает цель образования с последующим изменением определенных качеств человека, где пропорциональным становится формирование целостной, гармоничной и свободной личности. Это требует привлечения людей к фундаментальным культурным ценностям, к числу которых относится и двигательная культура.

Л.Н. Коган считает, что без гармонии духовного и физического развития человека не может быть и гармонично развитой личности [4; 5].

Нельзя составить полное представление о двигательной культуре, не разделяя в ней активной творческой деятельности человека, то есть не рассматривая человека, как субъекта этой деятельности. Поэтому сегодня исследователи В.Г. Байкова, А.С. Бугал, А.А. Земцов, Т.С. Могульская, Г.Г. Наталов обратились к анализу диалектики преобразования культуры движений как части физической культуры в ценность общества и в ценность определенной личности.

По мнению К.Д. Бенюха [2], важными составляющими двигательной культуры есть техника и школа выполнения упражнений, манера держаться, осанка, сочетание движений и музыки.

Многие специалисты рассматривают двигательную культуру как эстетическую характеристику в пределах физической культуры. Так, В.В. Беларусова [1], изучая эстетические потребности на занятиях физической культуры, акцентирует внимание на таких компонентах: музыка и движения, танец, ритмика, игры, красота в походке, осанке, поведении и тому подобное.

Специалисты В.И. Столяров, А.А. Иванова, Т.П. Лазаренко, В.Б. Коренберг, Л.И. Турищева, К.Д. Бенюх относят двигательную культуру к различным дефинициям исполнительского мастерства.

Как видим, двигательная культура с одной стороны – это эстетика физических упражнений, а с другой стороны – это проявление культуры личности, который включает красоту движений, ритмичность действий, пропорциональность форм тела и обеспечивает развитие фантазии, творческого воображения, конструирование образа физической и духовной красоты, составляющей сущность понятия «двигательная культура».

Исходя из вышеизложенного, можно отметить, что двигательная культура обучающихся в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении – это сложное интегративное социально-психологическое образование, характеризующееся определенной степенью владения теорией и методикой физического воспитания, опытом воспитания и обучения учеников, развитием личности ребенка как специалиста. Синтезируя различные элементы сознания и деятельности, культура движения базируется на мировоззренческой, моральной, профессиональной, интеллектуальной, эмоциональной и эстетической сторонах культуры.

На каждом этапе двигательной деятельности обучающегося она динамически формируется под действием разнообразных факторов, которые могут влиять на ее форму – как положительно, так и отрицательно. Ее важными проявлениями выступают специальные психолого-педагогические и этические знания о сущности и содержании двигательной культуры, сформированности умений и навыков.

Вывод. Таким образом, формирование двигательной культуры обучающегося в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении обусловлено рядом социальных причин, психологических и педагогических особенностей. Целостность и единство специальной, педагогической, психологической и физической подготовки ученика являются важным условием для формирования у него высокоразвитой культуры движения.

Перспективы дальнейших исследований. Сегодня нужна разработка учебно-методического обеспечения технологии формирования двигательной культуры. Необходимо разработать программу и методику формирования двигательной культуры во взаимодействии физического и эстетического воспитания. Необходимы методические разработки и усовершенствованные программы физической культуры.

Список литературы

1. Беларусова, В. В. Эстетическое воспитание на занятиях физической культурой и спортом/ В. В. Беларусова // Физическая культура в школе. – 1967. – № 6. – С. 1-4.
2. Бенюх, К. Д. Важные слагаемые (о воспитании культуры движений гимнасток) / К. Д. Бенюх // Гимнастика. – 1972. – Вып. 2. – С. 45-47.
3. Джибладзе, Г. Н. Философия Я.А. Каменского / Г. Н. Джибладзе. – Тбилиси : из-во Тбилисского университета, 1973. – 252 с.
4. Коган, Л. Н. Культурная деятельность: опыт социологических исследований / Л. Н. Коган. – Москва : Наука, 1981. – 238 с.
5. Коган, Л. Н. Всесторонне развитие личности и культура / Л. Н. Коган. – Москва : Знание, 1981. – С. 9-11.
6. Кондратов, С. А. Плутарх. Избранное / С. А. Кондратов. – Москва : Изд. центр «Гера», 1996. – С. 228-318.
7. Лесгафт, П. Ф. Собрание педагогических сочинений. - Т.1. / Под ред. Г.Г. Шахвердова. – Москва : Физкультура и спорт, 1951 – 444 с.
8. Межуев, В. М. Культура и история / В. М. Межуев. – Москва, 1977. – 70 с.
9. Межуев, В. М. О понятии «культура» / В. М. Межуев. – Москва : Знание, 1968. – 16 с.
10. Столяров, В. И. Философско-культурологический анализ физической культуры / В. И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. – №4. – 78-92 с.
11. Шигалин, Ю. А. Учебники платоновской философии / Ю. А. Шигалин. – Москва ; Томск : Водолей, 1995. – 157 с.

© Мешков А.Д., Меркулова З.Я., 2025

УДК 821.161.1-1

Мовсесян Кристина Григорьевна
обучающаяся 10 – А класса
Научный руководитель:
Земченок Анна Эвальдовна
учитель физкультуры
ГБОУ «Школа № 114 городского округа Донецк»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Здоровый образ жизни предполагает соблюдение правил, которые обеспечивают высокую работоспособность и здоровье человека. В основе ЗОЖ лежит индивидуальная система поведения и привычек, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.
Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, двигательная активность.
Annotation. A healthy lifestyle involves following the rules that ensure high performance and human health. The basis of the HLS is an individual system of behavior and habits that ensures the necessary level of vital activity and healthy longevity.
Keywords: physical culture, healthy lifestyle, disease prevention, physical activity.

Формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры представляет собой актуальную задачу современного общества, обусловленную ростом заболеваний, связанных с низкой двигательной активностью. В условиях повсеместной автоматизации и цифровизации естественный уровень физической нагрузки существенно снизился, что приводит к распространению гиподинамии, ожирению, сердечно сосудистым патологиям и метаболическим нарушениям. При этом

физическая культура выступает системным решением, позволяющим компенсировать дефицит движения, укрепить функциональные резервы организма и сформировать устойчивые здоровьесберегающие привычки.

Анализ научной литературы (работы В. И. Ляха, А. Г. Хрипковой, М. Я. Виленского и др.) подтверждает, что физическая культура является не просто компонентом, а структурной основой здорового образа жизни. Её влияние реализуется через три ключевых механизма: физиологический (оптимизация работы систем организма, стимуляция обмена веществ), психологический (снижение уровня кортизола, выработка эндорфинов и серотонина, улучшение когнитивных функций) и социальный (социализация через коллективные формы занятий, формирование ценностного отношения к здоровью). Данные ВОЗ (2020) демонстрируют выраженную профилактическую эффективность регулярных физических нагрузок: снижение риска ишемической болезни сердца на 30–40 %, уменьшение вероятности диабета 2 го типа на 25–30 %, увеличение продолжительности активной жизни на 5–8 лет.

Цель исследования заключается в определении эффективных средств физической культуры для формирования устойчивых компонентов здорового образа жизни у различных возрастных групп и разработке практических рекомендаций по их внедрению. В ходе работы были выявлены оптимальные режимы физической активности: для детей и подростков — 60 минут в день умеренной или высокой интенсивности; для взрослых — 150 минут в неделю аэробных нагрузок средней интенсивности или 75 минут в неделю высокой интенсивности; для пожилых — 3–5 занятий в неделю, включающих ходьбу, гимнастику и упражнения на баланс.

Среди наиболее эффективных средств формирования здорового образа жизни выделены: утренняя гимнастика и физкультминутки (профилактика гиподинамии), оздоровительный бег и скандинавская ходьба (укрепление кардиореспираторной системы), плавание (высокая энергозатратность при минимальной нагрузке на суставы), подвижные и спортивные игры (развитие координации и командных навыков), йога и дыхательная гимнастика (регуляция психоэмоционального состояния). Эмпирические данные подтверждают значимые эффекты регулярных занятий: увеличение жизненной ёмкости лёгких на 15–20 % за 6 месяцев, снижение уровня кортизола на 25–30 % при тренировках 3 раза в неделю, рост мотивации к здоровому образу жизни на 40–50 % при вовлечении в групповые формы активности.

На основании проведённого исследования можно сделать следующие **выводы:** физическая культура является фундаментальным элементом здорового образа жизни, обеспечивающим гармоничное развитие физических и психоэмоциональных ресурсов личности; систематические нагрузки эффективно предупреждают заболевания, связанные с гиподинамией, и повышают качество жизни; успешность формирования здорового образа жизни зависит от учёта возрастных и индивидуальных особенностей, вариативности средств физической активности и создания мотивирующей среды (семья, образовательные учреждения, сообщество); интеграция физической культуры в повседневную практику способствует становлению устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой персонализированных программ физической активности с учётом генетических и физиологических маркеров, изучением влияния цифровых технологий (фитнес трекеры, мобильные приложения) на мотивацию к здоровому образу жизни, исследованием эффективности гибридных форм занятий (онлайн + офлайн), анализом роли физической культуры в профилактике когнитивных нарушений у пожилых, а также с созданием межрегиональных моделей популяризации здорового образа жизни через массовые физкультурно спортивные мероприятия.

Список литературы

1. Виленский, М. Я. Физическая культура личности как ценность / М. Я. Виленски // Теория и практика физической культуры, 2018. - С. 12–16.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях., А. А. Зданович. — Москва : Просвещение, 2020. - 128 с.

3. Хрипкова, А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова. — Москва : Просвещение, 2019. — 319 с.
4. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко. — СПб.: Нева, 2021. - 288 с.
5. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. — Geneva : World Health Organization, 2020. — 124 p.
6. Бубнов, В. Г. Как помочь себе и близкому. Основы личной безопасности / В. Г. Бубнов. Н. В. Бубнова. — М.: Эксмо, 2022. — 320 с.
7. Бальсевич, В. К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. — 2017. — 4. - С. 21–26.

© Мовсесян К.Г., Земченок А.Э., 2025

УДК 615.8+ 376-056

Палевода Оксана Владимировна
студентка 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Аносова Людмила Сергеевна
старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПЛАВАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Исследовано влияние плавания на физическое развитие слабовидящих дошкольников. После 6 месяцев занятий выявлен значительный прирост показателей силы, выносливости и гибкости, а также улучшение пространственной ориентации.
Ключевые слова: плавание, слабовидящие дети, дошкольный возраст, физическое развитие, адаптивная физическая культура.
Annotation. The effect of swimming on the physical development of visually impaired preschoolers has been studied. After 6 months of training, a significant increase in strength, endurance, and flexibility was observed, as well as an improvement in spatial orientation.
Keywords: swimming, visually impaired children, preschool age, physical development, adaptive physical education.

Актуальность исследования. Проблема физического развития детей с нарушениями зрения приобретает особую значимость в современном обществе. Слабовидение в дошкольном возрасте приводит к ограничению двигательной активности, нарушению пространственной ориентации, снижению уровня физической подготовленности [3]. Традиционные формы физического воспитания часто оказываются недостаточно эффективными для данной категории детей в силу их особенностей восприятия. В этой связи поиск адекватных средств физической культуры, способствующих преодолению двигательных дефицитов, представляется особенно актуальным. Плавание как вид активности, минимально зависящий от остроты зрения и оказывающий комплексное воздействие на организм, может стать оптимальным средством физического развития слабовидящих дошкольников [1, 4].

Анализ литературы. Анализ научно-методической литературы показал, что вопросам физического воспитания детей с нарушениями зрения посвящены работы многих исследователей (Л.В.

Шапкова, С.П. Евсеев, О.В. Тимофеева). В исследованиях подчеркивается необходимость использования средств, компенсирующих зрительную недостаточность через активизацию кинестетического, слухового и тактильного анализаторов [2, 5]. Однако вопросы целенаправленного использования плавания в работе со слабовидящими детьми именно дошкольного возраста изучены недостаточно. Имеющиеся работы (А.И. Кротов, М.Н. Лукашенко) в основном освещают опыт оздоровительного плавания, но не раскрывают его потенциал для целенаправленного развития физических качеств и коррекции нарушений моторики у данной категории детей [4]. Это определяет необходимость проведения специальных исследований в данном направлении.

Цель работы – оценить влияние комплексных занятий плаванием на показатели физического развития и физической подготовленности слабовидящих детей дошкольного возраста.

Результаты исследований.

Исследование проводилось на базе дошкольного образовательного учреждения компенсирующего вида в течение 2024-2025 учебного года. В эксперименте приняли участие 26 слабовидящих детей в возрасте 5-6 лет. Все участники были разделены на две группы: контрольную (КГ, n=13), занимавшуюся по стандартной программе адаптивной физической культуры, и экспериментальную (ЭГ, n=13), которая дополнительно к основной программе посещала занятия в бассейне 2 раза в неделю по 30 минут в течение 6 месяцев.

Программа занятий в бассейне включала:

- Упражнения на освоение с водной средой и преодоление страха (погружение лица в воду, выдохи в воду, скольжение на груди и спине).
- Игровые упражнения с использованием яркого, контрастного инвентаря (большие мячи, тонущие игрушки).
- Элементарные плавательные движения ногами (работа ногами кролем на груди и спине с поддержкой).
- Упражнения на развитие мышечного чувства и ориентировки в воде (ныряние за предметами, ходьба по дну бассейна с разным темпом).

Для оценки эффективности программы использовались: измерение антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки), тестирование физических качеств (прыжок в длину с места, бег на 10 м, наклон вперед из положения стоя, подъем туловища из положения лежа за 30 сек), а также педагогическое наблюдение за проявлением активности и уверенности в водной среде.

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1- Таблица 1. Динамика показателей физической подготовленности слабовидящих дошкольников (ЭГ, n=13)

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %
Прыжок в длину с места (см)	75.3 ± 5.2	92.1 ± 4.8	22.3%
Бег на 10 м (сек)	3.8 ± 0.3	3.2 ± 0.2	15.8%
Наклон вперед из положения стоя (см)	2.5 ± 0.5	5.8 ± 0.6	132.0%
Подъем туловища за 30 сек (раз)	12.4 ± 1.2	17.6 ± 1.4	41.9%
Окружность грудной клетки (см)	55.2 ± 1.1	57.8 ± 0.9	4.7%

Как видно из таблицы 1, в экспериментальной группе наблюдается достоверное улучшение всех оцениваемых параметров. Наибольший прирост отмечен в показателях гибкости (132%) и силовой выносливости мышц брюшного пресса (41,9%). Значительно улучшились результаты в прыжке в длину с места (22,3%) и в беге на 10 метров (15,8%), что свидетельствует о развитии скоростно-силовых качеств. Увеличение окружности грудной клетки на 4,7% подтверждает положительное влияние плавания на развитие дыхательной системы и общее физическое развитие.

В контрольной группе, занимавшейся только по стандартной программе, прирост всех показателей был менее выраженным и не превышал 8-10%.

Педагогические наблюдения показали, что у детей экспериментальной группы значительно улучшилась осанка, повысилась общая двигательная активность, снизился уровень тревожности при выполнении новых упражнений. Дети стали более уверенно ориентироваться в пространстве, улучшилась координация движений.

Выводы. Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что систематические занятия плаванием оказывают положительное влияние на физическое развитие и физическую подготовленность слабовидящих детей дошкольного возраста. Установлено, что занятия в бассейне способствуют развитию основных физических качеств: силовой выносливости, гибкости, скоростно-силовых способностей. Наблюдается улучшение функционального состояния дыхательной системы, что проявляется в увеличении экскурсии грудной клетки. Плавание как вид двигательной активности, менее зависимый от остроты зрения, способствует преодолению страхов, повышению двигательной активности и улучшению пространственной ориентации слабовидящих дошкольников. Программа может быть рекомендована для внедрения в систему физического воспитания дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида.

Перспективы исследований. Перспективными направлениями для дальнейших исследований являются: разработка дифференцированных методик обучения плаванию для слабовидящих детей с учетом степени нарушения зрения и сопутствующих заболеваний; изучение влияния плавания на психоэмоциональную сферу и социальную адаптацию; исследование отдаленных эффектов занятий плаванием в младшем школьном возрасте; создание специального оборудования и методического обеспечения для обучения плаванию детей с глубокими нарушениями зрения.

Список литературы

1. Булгакова, Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – Москва : ФиС, 2019. – 178 с.
2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С. П. Евсеев. – Москва : Советский спорт, 2018. – 244 с.
3. Кротов, А. И. Плавание в системе реабилитации детей с нарушением зрения / А. И. Кротов // Адаптивная физическая культура. – 2020. – № 1 (81). – С. 28–30.
4. Лукашенко, М. Н. Обучение плаванию детей с нарушением зрения / М. Н. Лукашенко // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 4. – С. 45–47.
5. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / Л. В. Шапкова. – Москва : Советский спорт, 2018. – 608 с.

© Палевода О.В., Аносова Л.С., 2025

УДК 373.5.016

Пивенский Валерий Андреевич
студент 3 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура и спорт
Педагогический факультет
Научный руководитель:
Безуглая Лариса Ивановна
кандидат педагогических наук
доцент кафедры физического воспитания, спорта и здоровья человека
кандидат в мастера спорта по легкой атлетике
ФГБОУ ВО «Мариупольский государственный университет
имени А.И. Куинджи»
г. Мариуполь, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Аннотация. Проанализировано состояния здоровья учеников общеобразовательной школы. Определено роль и значение здоровьесберегающих знаний, выполняющих функцию осознания личностью своих реальных и потенциальных возможностей. Рассмотрена и обоснована научно-методическая система формирования здоровьесберегающих знаний учащихся основной школы в процессе междисциплинарных связей.
Ключевые слова: здоровье, знание, дисциплины, моделирование, обучающиеся, школа
Annotation. Formation of health-saving knowledge among students of secondary schools. The health status of students at a secondary school has been analyzed. The role and significance of health-saving knowledge, which serves to help individuals understand their real and potential capabilities, have been determined. The article considers and substantiates the scientific and methodological system of forming health-saving knowledge among secondary school students in the process of interdisciplinary connections.
Keywords: health, knowledge, disciplines, modeling, students, school

Актуальность исследования. В последнее время наблюдается устойчивая тенденция ухудшения состояния всех аспектов здоровья учащихся общеобразовательных учебных заведений. Так, По данным Минздравсоцразвития России, опубликованным в 2024 году, общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет за последние пять лет возросла на 16%, а юношей и девушек в возрасте 15–18 лет — на 18%. По информации министра здравоохранения РФ Михаила Мурашко, за последнее десятилетие отмечают рост общей заболеваемости детей в России на 2,6%. По данным Росстата за 2024 год, по мере перехода от младшего к старшему школьному возрасту увеличиваются такие заболевания как: распространенности неврологических и психических расстройств, метаболических нарушений (преимущественно ожирения) — в 1,6 раза; миопия — в 2,8 раза; нарушения осанки (кифоз, лордоз и сколиоз) — в 3,4 раза, а также фиксируются высокие показатели детских и подростковых суицидов [4]. На рост заболеваемости влияет много факторов и прежде всего уровень, стиль и качество жизни, которые и являются компонентами образа жизни и от которых на 50% зависит здоровье человека.

Проведенный анализ научной литературы по теме исследования показал, что одной из причин ухудшения здоровья учащихся связана и с недостаточным использованием системного подхода к проблеме формирования у школьников здоровьесберегательных знаний, которые формирует саногенное мировоззрение.

Современные реалии требует от системы образования эффективного формирования стабильных, глубоких и системных знаний, обеспечивающих учащимся способность к социально-ценностному самоопределению и личностно-общественной самореализации. Именно здоровьесберегающие знания выполняют функцию осознания личностью своих реальных физических, психических, духовных и социальных возможностей, мотивируют на самопознание, саморазвитие для объективного самооценивания личностного уровня конкурентоспособности и достижений успеха в различных сферах социальной деятельности [1,3].

Концептуальной основой проективного развития и теоретического обоснования научно-методической системы формирования здоровьесберегающих знаний учащихся основной школы в процессе междисциплинарных связей, является системно-структурным подходом, на основе которого вышеозначенная педагогическая система проективно разрабатывалась как целостно структурированное дидактическое образование. Структурно-функциональные компоненты которого отражают: цели и задачи здоровьяразвивательной и здоровьесберегающей практики общества в системе национального образования; рациональные методы и педагогические технологии, алгоритмы эффективной образовательно-оздоровительной деятельности; результаты системных психолого-педагогических исследований; механизмы управления образовательно-оздоровительными процессами; структуру социально-педагогического мониторинга и его критериально-диагностический инструментарий определения уровней сформированности здоровьесбережувальних знаний; социально-культурные ситуации и мотиваторы формирования у учащихся здоровьесберегающие знания [2,3].

Подводя итог вышесказанному следует отметить, что синергетический анализ изложенных признаков модели научно-методической системы личностно ориентированного формирования здоровьесберегающих знаний учащихся основной школы в процессе междисциплинарных связей позволяет утверждать, что ее целостность, дидактическая направленность, упорядоченность множества достигается на основе такого свойства открытой педагогической системы, которая моделируется как интегративность, в условиях которой достигается целенаправленное единство компонентов.

Перспективными направлениями дальнейших исследований, является проведение научно-исследовательских экспериментов по профессиональной подготовке будущих учителей начальных классов к формированию у обучающихся здоровьесберегающих знаний.

Список литературы

1. Безпалько, В. П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения / В. П. Беспалько // – Москва : Издательство института прогрессивного образования МО России, 1995. – 336 с.
2. Григоренко, В. Г. Теория мотивированного воздействия дифференциально – интегральных оптимумов педагогических факторов в процессе духовносоматического развития человека / В. Г. Григоренко // Москва : фонд социальных изобретений России, 2000. – 226 с.
3. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учебное пособие / А. М. Митяева. – Москва : Академия, 2010. – 192 с.
4. Общая заболеваемость детей в России выросла за 10 лет на 2,6%. [Электронный ресурс]. - URL: http://tass.ru/obschestvo/24195739

© Пивенский В.А., Безуглая Л.И., 2025

УДК 796.012.35

Пивненко Анастасия Александровна
обучающаяся 11 класса
Научный руководитель:
Меркулова Зинаида Яковлевна
учитель физической культуры высшей категории
мастер спорта СССР по морскому многоборью
кандидат в мастера спорта по многоборью ГТО
ГБОУ «Морской лицей городского округа Мариуполь»
г. Мариуполь, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МОРСКОМ ЛИЦЕЕ

Аннотация. Статья посвящается формированию двигательной культуры под воздействием музыки.
Ключевые слова: музыка, двигательная культура, движение, физическая культура.
Annotation. This article deals with the motor culture formation with the help music as the main component.
Key words: music, motor, culture motor, physical culture.

Постановка проблемы. В современных условиях проведения занятий физической культуры необходимо научить обучающегося правильному отношению к ним. Одним из действенных средств, способствующих повышению эффективности занятий физической культуры, где формируется двигательная культура, может служить музыка. Умело подобранная музыка создает наиболее благоприятные физиологические и психоэмоциональные условия для оптимальной реализации потенциальных возможностей обучающегося, для формирования двигательной культуры, для защиты его от отрицательного влияния сильных стрессов, психосенсорного голода, состояния монотонности и т.п. [1].

В процессе формирования двигательной культуры под воздействием музыки выполняются различные функции:

- придается форма движению;
- оказывает влияние на танцевальный стиль;
- будит воображение;
- способствует самовыражению [5].

Музыка воспринимается через доминантный музыкальный размер и музыкальные структуры, которые могут управлять построением движений [2, 3, 4].

Цель исследования. Экспериментальные исследования проводились с целью определения влияния музыки на формирование двигательной культуры в процессе физического воспитания.

Наша гипотеза заключается в следующем. Музыка непосредственно управляет формой движения, что характерно для формирования двигательной культуры обучающихся. Воспринимаемое звучание и музыкальный образ «трансформируется» в мышцах и вызывают адекватный рефлекс, который определяет форму движения в пространстве.

Изложение основного материала. Нами был проведен опрос 37 учителей физической культуры г. Мариуполя, чтобы узнать, как они относятся к использованию музыки на занятиях физического воспитания, оказалось, что большинство учителей, работающих, где большую половину составляют девушки, применяют это методический прием на протяжении всего занятия. Что же касается учителей, работающих большую половину составляют юноши, то они, как и часть учителей, работающих с девочками, не всегда пользуются музыкой. Технику отдельных элементов упражнений, в особенности более трудного в координационном отношении упражнения, они обычно разучивают без музыкального сопровождения. При этом все опрошенные учителя были того мнения, что музыка способствует разучиванию упражнений и формированию двигательной культуры. В связи с этим возник вопрос: способствует ли музыка формированию двигательной культуры?

Для получения ответа на этот вопрос нами был поставлен педагогика-психологический опыт. Подобранные нами классы состояли из обучающихся 9-11 классов ГБОУ «Морской лицей Г.О. Мариуполь» ДНР. Общее число обучающихся было 117 человек, в возрасте от 14 до 17 лет.

Наблюдения проводились в параллельных классах. Упражнения разучивались как в опытных, и в контрольных классах под руководством одного и того же учителя. Музыкальное сопровождение было, так же одним и тем же во всех классах. С целью определения, способствует ли музыка формированию двигательной культуры, проводилось сравнение качества выполнения упражнений в начале опыта и в конце его, для чего были использованы оценки опытных учителей, проработавших более 15 лет в школах. Для обработки данных наблюдений мы пользовались одним из статистических методов – к дисперсионным анализом. Степень согласованности оценок учителей и взаимозависимость некоторых показателей определились путем вычисления соответственных коэффициентов корреляции (g). Приступая к настоящему исследованию, мы полагаем, что разучивание упражнений дает лучшие результаты, если оно сопровождается музыкой. Основанием для такого суждения было отношение к музыкальному сопровождению, как учителей, так и самих обучающихся. Хотя мнение относительно использования музыки расходились, однако, никому из опрошенных нами учителей и обучающихся (анкетные данные) не сомневался в положительном влиянии музыки.

Чтобы проверить это мнение, мы провели опыт, в котором экспериментальная группа А в течении двух четвертей упражнялась под музыку, а контрольная группа Б – без музыки. До образования экспериментальной и контрольной группы все обучающиеся занимались вместе. За это время они разучили три серии упражнений, которые они выполняли на оценку. На основе полученных оценок были составлены две одинаковых группы (экспериментальная группа А и контрольная группа Б). Сразу же после сформирования двух названных групп, были оценены в баллах разученных серии упражнений. В конце опытного периода выполнение этих же упражнений были оценены вторично.

На протяжении опытного периода занятия проходили один раз в неделю по 90 минут. По своему построению они походили на уроки гимнастики для начинающих. На занятиях выполнялись общеразвивающие и хореографические упражнения, упражнения аэробики и простейшие акробатические упражнения. Поскольку взятые за основу для сравнения показатели (оценки, полученные за выполнение упражнений в начале опытного периода) не были у всех одинаковыми, то это могла оказать влияние на результаты наблюдений.

Следовательно, результат наблюдений пришлось корригировать. Сначала мы находили зависимость увеличения от первоначального уровня, т.е. – на сколько больше было увеличение на каждый балл более низкой оценки. Далее мы находили средние значения первоначального уровня (первые оценки).

Таблица 1 - Увеличение средних оценок в А и Б до корригирования полученных показателей

	Упражнение 1	Упражнение 2	Упражнение 3
группа А	0,57	0,75	0,45
группа Б	0,39	0,58	0,49
	+0,18	+0,17	-0,04

После корригирования полученных показателей

группа А	0,64	0,55	0,44
группа Б	0,43	0,54	0,58
	+0,21	+0,01	-0,14

При помощи известного в математической статистике Т-теста Стьюдента мы проверили, насколько существенна разница средних оценок групп, занимавшихся музыкой (группа А) и без музыки (группа Б), разница оказалась несущественной во всех упражнениях. Таким образом, в группах, занимающихся в течение двух четвертей с музыкой и без музыки, не было существенных

различий (Таблица 1. Увеличение средних оценок в А и Б до корригирования полученных показателей)

Выводы. Наблюдая за проведением занятий физического воспитания во многих школах Мариуполя, музыка как стимулятор дееспособности и средство научной организации занятий, к сожалению, почти не используется, что существенно сдерживает формирование двигательной культуры обучающихся.

Перспективы дальнейших исследований.

1. Сегодня нужна разработка учебно-методического обеспечения технологии формирования двигательной культуры для обучающихся.
2. Разработать технологию двигательной культуры как составной части формирования личности обучающегося.

Список литературы

1. Коджаспиров, Ю. Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Ю. Г. Коджаспиров. - Москва : Физкультура и спорт, 1987. - 64 с.
2. Eberlein R. Theonen und Expenmente zur Wahmehmung musikalsicher Klonge. Frankfurt am Main. Bem New York. Pans 1990. - P. 10-25.
3. Jourdain R. Das wohltempenerte Gehirn Wie Musik im Koptentsteht und wirk Heidelderg. - Berlin, 1998. - P. 263-270.
4. Louven Chr. Die Konstruktion von Musik Berlin Dern New York. Paris Wien, 1989. - P. 167-169.
5. Schwabowski R. Brzank R. NickIas J. Rhytnmische Sportgymnastik Aachen, 1992. - P. 72-73.

© Пивненко А.А., Меркулова З.Я., 2025

УДК 613.2;373.1

Полехин Станислав Николаевич
обучающийся 9 – В класса
Научный руководитель:
Мордвинова Нина Сергеевна
учитель физической культуры высшей категории
ГБОУ «Школа № 2 городского округа Енакиево»
г. Енакиево, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ: ВЗАИМОСВЯЗЬ И ВЛИЯНИЕ ИХ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Аннотация. Данный текст раскрывает роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. В нем подчеркивается важность здоровья как основы человеческого счастья и успешного развития общества.
Ключевые слова: здоровье; физическая культура; спорт; гигиена; здоровый образ жизни.
Annotation. This text explores the role of physical culture in promoting a healthy lifestyle. It emphasizes the importance of health as the foundation of human happiness and the successful development of society.
Keywords: health; physical culture; sports; hygiene; healthy lifestyle.

Цель исследования – проанализировать научные исследования, связанные с влиянием физической культуры на здоровье и качество жизни.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия [2].

Необходимо со школы осознать, что здоровье человека – главная ценность жизни. Надо самому быть здоровым и везде и всегда быть пропагандистом здорового образа жизни.

Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется ЗОЖ, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведёт ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает своё здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь [1].

Основными элементами физической культуры, как составляющей здорового образа жизни, являются: двигательная культура, культура телосложения и культура здоровья. В основные показатели личностной физической культуры входят:

- отношение человека к своему здоровью как ценности, степень проявления этого отношения и его характер (произвольный или декларативный);
- уровень знаний о физическом здоровье, средствах и методах его сохранения и укрепления; средства, использующиеся для укрепления и сохранения здоровья, умение их применять;
- ценности здоровья соответствующие общественным образцам, нормам, идеалам; стремление оказать помощь другим людям в рамках деятельности по оздоровлению и физическому воспитанию [1].

Структура здорового образа жизни – целостное единство предметно – вещного природного, социокультурного и духовного компонентов социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества. Структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности родового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленно-производственных, агрокультурных, коммуникационных факторов.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается чёткий и необходимый ритм функционирования организма, что создаёт оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. В России закаливание издавна было массовым. Польза закаливания с раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование. Ещё одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена.

Личная гигиена – она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается чёткий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создаёт наилучшие условия для работы и восстановления [1].

Физическая культура – составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врождённых и приобретенных недугов. Физическая культура и физическая активность выступают важнейшими факторами укрепления здоровья, что необходимо для людей любого возраста. Спорт – это важный компонент для увеличения физической активности, но он не обязателен для тех, кто поддерживает себя в тонусе весь день. Спорт является профессиональной деятельностью и им может заниматься довольно ограниченный круг людей. Физическая активность же это обычная ежедневная физическая деятельность людей. К ней относятся работа на садовом участке, плавание, ходьба, лыжные прогулки, езда на велосипеде, туристические походы, домашние дела, различные танцы. Любые телодвижения являются физической активностью. Человек получает пользу для своего здоровья от занятий физической активностью в любом возрасте [1].

Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы. Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определённые правила. Необходимо следить за состоянием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. На основе постановлений в результате многолетнего опыта работы в области спортивной медицины чётко определены основные задачи гигиены физических упражнений и спорта. Это изучение и оздоровление условий внешней среды, в которых происходят занятия физической культурой и спортом, и разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений. Как уже отмечалось ранее, физические упражнения влияют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение физической культуры в развитии здорового образа жизни огромно [1,3].

Список литературы

1. Виноградов, П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П. А. Виноградов // Физическая культура и здоровый образ жизни. - Москва, 1990.
2. Пономарев, Г. Н. Физическая культура в системе профессионального образования : стратегия развития в XXI веке / Г. Н. Пономарев // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 3 (9). – С. 24-27.
3. Физическая культура студента : учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – Москва :Гардарики, 2001 – 448 с.

© Полехин С.Н., Мордвинова Н.С., 2025

УДК 796.325:613.4

Пономаренко Мария Денисовна
студентка 3 курса
Направление подготовки: Лечебное дело.
Лечебный факультет № 1
Научный руководитель:
Ульянкина Ольга Валентиновна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького» Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ВОЛЕЙБОЛ – КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В статье рассматривается волейбол как средство формирования здорового образа жизни. Волейбол, будучи командным видом спорта, способствует не только физическому развитию, но и социальной интеграции, улучшению психоэмоционального состояния и формированию навыков командной работы.
Ключевые слова: физическая культура, волейбол, студенты, здоровый образ жизни, формирование.
Annotation. The article considers volleyball as a means of forming a healthy lifestyle. Volleyball, being a team sport, promotes not only physical development, but also social integration, improvement of psycho-emotional state and formation of teamwork skills.
Keywords: physical education, volleyball, students, healthy lifestyle, education.

Актуальность исследования. В последние годы наблюдается ухудшение здоровья подрастающего поколения, что связано с множеством факторов, включая снижение материального благо-

состояния значительной части населения, ухудшение экологической ситуации, увеличение учебной нагрузки и отсутствие культуры здоровья в обществе. Дополнительно усугубляет ситуацию недостаточная осведомленность о важности здоровья как необходимого условия полноценной жизни, что часто приводит к пренебрежению элементарными нормами заботы о себе. Это, в свою очередь, способствует росту соматических заболеваний, функциональных отклонений, а также психических и сексуальных расстройств. Важную роль в этой деятельности играют учреждения системы образования. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа направлена на физическое совершенствование детей и формирование здорового образа жизни через осмысленные двигательные действия и активное участие в спортивных мероприятиях.

Цель исследования. Определить влияние волейбола как средства формирования здорового образа жизни у студентов, а также выявить его роль в развитии физической активности, укреплении здоровья и социальной адаптации молодежи.

Среди множества показателей, характеризующих развитие человека и общества, два наиболее значимых — это состояние здоровья населения и продолжительность жизни. Здоровье, особенно детей и подростков, является важнейшей ценностью для нации и государства [1].

Состояние здоровья студентов вызывает обоснованную тревогу, так как они составляют наиболее массовую группу среди детей и подростков. В большинстве регионов России здоровье детей оценивается специалистами как неблагополучное, а в некоторых случаях — даже как катастрофическое [1].

Согласно данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей и подростков, 53% школьников имеют ослабленное здоровье. Более 5 миллионов детей в России находятся в группе риска по состоянию здоровья. Уже в первом классе 20-25% детей имеют хронические заболевания, а 70-75% страдают от морфофункциональных отклонений. В настоящее время известно, что 70% школьников страдают от гиподинамии — состояния, характеризующегося сниженной физической активностью. Гиподинамия является одной из основных причин возникновения и развития множества заболеваний, которые могут привести к преждевременной инвалидности и смертности среди людей, не достигших пятидесятилетнего возраста [2].

К сожалению, существующая система физического воспитания в университете не компенсирует недостаток физической активности учащихся. Это подчеркивает необходимость разработки и внедрения эффективных программ физического воспитания, направленных на улучшение здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни [1, 2].

Игровые приемы, выполняемые в прыжке (например, блокирование), являются отличным средством для улучшения координации. Волейбол положительно влияет на организм, не перегружая его основные системы и органы. Этот вид спорта способствует развитию командного духа, учит подчинять личные интересы интересам группы и формирует дисциплину и взаимопомощь среди партнеров. Простота тактики игры и отсутствие прямой борьбы за мяч делают этот вид спорта доступным для многих. Нагрузки, которые испытывают игроки, умеренные: основное физическое упражнение — бег — используется в небольших объемах. Интенсивность движений в волейболе (удары по мячу, рывки на 2-6 метров, прыжки) варьируется в зависимости от темпа игры, который можно регулировать. Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся по интенсивности и координационной структуре, способствует гармоничному развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты и ловкости. Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно меняющейся игровой ситуации, выбирать из широкого арсенала технических приемов наиболее подходящие и оперативно переключаться между различными действиями способствует развитию высокой подвижности нервных процессов [3].

Игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарата и формированию жизненно важных физических качеств, таких как быстрота реакции, ловкость и выносливость. Она укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы, а также помогает снять умственное напряжение. Кроме того, игра в волейбол положительно влияет на опорно-двигательный аппарат и укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы организма. Это делает волейбол не только увлекательным, но и полезным видом физической активности для людей всех возрастов [2, 3].

Согласно мнению медиков и специалистов в области физической культуры и спорта, волейбол обладает значительными лечебно-оздоровительными свойствами. Его можно рекомендовать как дополнение к медицинским методам лечения даже для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, такими как атеросклероз и гипертония на начальных стадиях [1].

Занятия волейболом не только способствуют укреплению организма и повышению выносливости подростков, но и оказывают значительное влияние на их социальную жизнь. Исследования в области спортивной психологии показывают, что регулярные тренировки по волейболу улучшают общее самочувствие детей и укрепляют их нервную систему. Они помогают подросткам осознать ценность собственного труда и поставленных целей, что, в свою очередь, мотивирует их стремиться к достижению лучших результатов как на спортивном поле, так и в повседневной жизни [2].

Современный волейбол, как вид спорта, обладает высоким уровнем развития и является эффективным средством всестороннего формирования личности. Этот вид спорта предъявляет серьезные требования к функциональному состоянию организма и физическим качествам человека [2, 3].

Одним из ключевых аспектов социализации подростков является общение с тренерами и участие в спортивных коллективах. Занятия волейболом предоставляют уникальную возможность для налаживания новых контактов, развития командной работы и улучшения навыков общения и сотрудничества. Взаимодействие с тренерами и сверстниками на тренировках и соревнованиях способствует формированию важных социальных навыков, которые будут полезны не только в спорте, но и в будущей профессиональной деятельности [2].

Результаты исследования. Регулярные занятия волейболом способствуют улучшению физической активности, что проявляется в повышении выносливости, силы и гибкости у студентов. Командный характер игры способствует развитию социальных связей и улучшению коммуникационных навыков. Психоэмоциональное состояние также улучшается: студенты отмечают снижение уровня стресса. Кроме того, волейбол укрепляет сердечно-сосудистую систему и повышает иммунитет, что снижает заболеваемость.

Выводы. Занятия волейболом в образовательной программе оказывают значительное положительное влияние на физическое состояние детей и способствуют формированию у них важных жизненных навыков и ценностей. Важно продолжать развивать эту практику и активно вовлекать студентов в занятия волейболом для создания здорового и активного поколения.

Список литературы

1. Вайнбаум, Я. С. Физические упражнения и здоровье школьников / Я. С. Вайнбаум. - Физическая культура в школе, 2010.
2. Волейбол. Официальные правила ФИВБ 1999 - 2000 гг. – Краснодар : Краснодарбланкиздат, 1998.
3. Кунянский, В. А. Волейбол. О судьях и судействе / В. А. Кунянский. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002.

© Пономаренко М.Д., Ульянкина О.В., 2025

УДК 796.035(075.8):796.012

Прохоров Руслан Артурович
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль: Физическая реабилитация)
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО Донецкий государственный университет
Глухов Даниил Романович
студент 6 курса
Направление подготовки: Лечебное дело. Лечебный факультет
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького» Министерства здравоохранения Российской Федерации
Научный руководитель:
Капланец Ирина Викторовна
кандидат биологических наук
доцент кафедры адаптивной физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО Донецкий государственный университет
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Аннотация. Проведен анализ организации физического воспитания в специальной медицинской группе.
Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, специальная медицинская группа, лечебная физическая культура.
Annotation. The analysis of the organization of physical education in a special medical group.
Keywords: adaptive physical education, special medical group, therapeutic physical culture.

Актуальность. Физическое воспитание – неотъемлемая часть здорового образа жизни и гармоничного развития каждого человека. Однако для детей, имеющих определенные особенности здоровья, этот процесс требует особого, индивидуального подхода. Именно здесь на помощь приходит специальная медицинская группа (СМГ), созданная для того, чтобы обеспечить таким ребятам возможность заниматься физической активностью безопасно и с максимальной пользой [1].

Анализ литературы. СМГ – это не просто группа детей, которые «не могут» заниматься наравне со всеми. Это специально организованная форма занятий физической культурой, предназначенная для учащихся, которые по состоянию здоровья имеют ограничения к занятиям в основной или подготовительной группах. Важно понимать, что это не освобождение от занятий, а их адаптация под индивидуальные потребности и возможности ребенка [2].

Основные цели организации физического воспитания в СМГ:

- Укрепление здоровья: лавная задача – максимально возможное улучшение состояния здоровья детей, профилактика обострений хронических заболеваний и предотвращение развития новых.
- Развитие физических качеств: несмотря на ограничения, важно развивать у детей выносливость, силу, гибкость, координацию, ловкость, насколько это позволяет их состояние.
- Формирование двигательных навыков: обучение правильным двигательным действиям, улучшение техники выполнения упражнений, развитие моторики.
- Психологическая поддержка: создание благоприятной атмосферы, повышение самооценки, формирование позитивного отношения к физической активности и своему телу.
- Социальная адаптация: интеграция в коллектив, развитие навыков общения и взаимодействия со сверстниками.

- Формирование культуры здорового образа жизни: привитие привычек, направленных на поддержание здоровья, правильное питание, режим дня [4].

Ключевые принципы организации занятий в СМГ.

Индивидуализация и дифференциация: это краеугольный камень работы с СМГ. Программа занятий строится с учетом конкретного диагноза, степени тяжести заболевания, индивидуальных особенностей и рекомендаций врача. Упражнения подбираются таким образом, чтобы они были безопасны и эффективны для каждого ребенка.

Систематичность и регулярность: занятия должны проводиться регулярно, чтобы обеспечить устойчивый положительный эффект. Пропуск занятий может свести на нет достигнутые результаты.

Постепенность и последовательность: нагрузка увеличивается постепенно, с учетом адаптационных возможностей организма. Переход от простых упражнений к более сложным осуществляется плавно.

Доступность и безопасность: все упражнения должны быть понятны и доступны для выполнения. Особое внимание уделяется правильной технике выполнения, чтобы избежать травм.

Комплексность: занятия должны охватывать различные аспекты физического развития, включая упражнения для разных групп мышц, дыхательные упражнения, элементы закаливания.

Мотивация и положительный настрой: важно создать атмосферу, в которой дети будут с удовольствием заниматься. Использование игровых форм, поощрение, создание ситуаций успеха – все это способствует повышению мотивации.

Тесное взаимодействие с медицинским персоналом: Регулярное общение с врачами и медицинскими сестрами позволяет своевременно корректировать программу занятий, учитывать изменения в состоянии здоровья детей [3].

Важные аспекты организации.

Квалифицированные кадры: занятия должны проводить учителя физической культуры, имеющие соответствующую подготовку и знание особенностей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Соответствующее оборудование: зал должен быть оборудован с учетом потребностей детей СМГ, иметь достаточное пространство и безопасные тренажеры (если используются).

Медицинский контроль: регулярные медицинские осмотры и консультации с врачами – залог безопасности и эффективности занятий.

Информирование родителей: родители должны быть в курсе программы занятий, целей и задач [4].

Цель работы – изучение организации физического воспитания в специальной медицинской группе.

Результаты исследований. Учебные занятия по физическому воспитанию должны проводиться систематически, не менее двух раз в неделю с равномерными интервалами между ними. Только при соблюдении такого условия и качественном проведении занятий можно добиться положительных результатов.

Домашние задания по физическому воспитанию имеют существенное значение для повышения его эффективности [2].

Структура занятий в СМГ. Типичное занятие в СМГ включает в себя:

Подготовительная часть: легкая разминка, направленная на разогрев мышц и подготовку организма к основной нагрузке. Это могут быть ходьба, легкий бег (если разрешен), упражнения на подвижность суставов.

Основная часть. Комплекс упражнений, направленных на развитие физических качеств, формирование двигательных навыков. Здесь могут использоваться:

- общеразвивающие упражнения;
- на гибкость, координацию, равновесие;
- упражнения на укрепление мышечного корсета: особенно важно для детей с нарушениями осанки;
- дыхательные упражнения: для улучшения функции легких;

- элементы лечебной физкультуры (ЛФК): если это рекомендовано врачом;
- игровые упражнения: для повышения интереса и мотивации.

При первых признаках усталости следует прекращать нагрузку, переводя занимающихся на ходьбу.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания, расслабление, успокаивающие игры [4].

Особенностью занятий в специальной группе является большое количество специальных упражнений из лечебной физической культуры [1].

Выводы. Типичная для учащихся гиподинамия, с каждым годом растущая учебная нагрузка, нерациональное питание, большой объем работы с компьютером, социальный дискомфорт, действие различных психоэмоциональных факторов вызывают напряжение систем адаптации [2].

Список литературы

1. Вишневский, В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В. А. Вишневский. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2010 – 270 с.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 616 с.
3. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 280 с.
4. Физическая культура в специальных медицинских группах : курс лекций / сост.: Е. И. Петрушевич, М. А. Карелин. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2022 – 60 с.

© Прохоров Р.А., Глухов Д.Р., Капланец И.В., 2025

УДК 159.9.018.2

Пушкарская София Родионовна
студентка 2 курса
Направление подготовки: Продукты питания из растительного сырья
Факультет ресторанно-гостиничного бизнеса
Научный руководитель:
Шестаков Олег Николаевич
старший преподаватель кафедры физического воспитания
мастер спорта СССР по фехтованию
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган -Барановского»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ: КАК ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ СПОСОБСТВУЮТ УЛУЧШЕНИЮ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Аннотация. Статья рассматривает роль физической культуры в влиянии на психологическую сторону человека. Подчёркивается, что занятия спортом способствуют укреплению здоровья, формированию социальных навыков и позитивной идентичности, что снижает риск антисоциального поведения.
Ключевые слова: физическая культура; стресс; самооценка; когнитивные функции; социальные навыки.
Annotation. This article examines the role of physical activity in influencing a person’s psychological well-being. It emphasizes that sports promote health, develop social skills, and foster a positive identity, thereby reducing the risk of antisocial behavior.
Keywords: physical activity; stress; self-esteem; cognitive functions; social skills.

В современном мире, характеризующемся высоким уровнем стресса, информационной перегрузкой и гиподинамией, проблема поддержания психоэмоционального благополучия приобретает особую актуальность. Занятия спортом и физической активностью рассматриваются как эффективное средство коррекции и профилактики негативных психических состояний. В связи с этим, изучение психологических механизмов воздействия физической активности на психоэмоциональное состояние человека является важной и актуальной задачей, имеющей теоретическое и практическое значение для здоровья общества.

Цель исследований статьи – углубить понимание взаимосвязи между физической активностью и психоэмоциональным благополучием. Для этого мы обобщим существующие теоретические концепции, касающиеся психологического воздействия физических нагрузок, выделим ключевые психологические механизмы, лежащие в основе этого влияния и определим перспективы дальнейших исследований в данной области.

Исследования показывают, что регулярная физическая активность способствует снижению уровня тревожности и депрессии, а также повышает самооценку и уверенность в себе [5, с. 29]. Начнём с биохимии. Во время физических упражнений в организме происходят сложные процессы, стимулирующие выработку нейромедиаторов, таких как эндорфины, серотонин и дофамин. Эндорфины, известные как «гормоны счастья», снижают болевые ощущения и вызывают эйфорию. Серотонин регулирует настроение, улучшает сон и снижает тревожность. Дофамин, в свою очередь, участвует в системе вознаграждения мозга, мотивируя нас к дальнейшей деятельности. Таким образом, физическая активность становится естественным антидепрессантом и антистрессовым средством.

Регулярные занятия спортом способствуют улучшению физического состояния, повышению иммунитета и снижению уровня стресса [2, с. 112]. Физическая нагрузка ускоряет метаболизм гормонов стресса, таких как кортизол и адреналин, возвращая организм в состояние покоя. Кроме того, спорт требует концентрации и сосредоточенности, позволяя отвлечься от негативных мыслей и переживаний.

В занятиях спортом, спортивных единоборствах, экстримальности соревновательных ситуаций наиболее полно и непосредственно проявляются особенности психики человека [3, с. 43]. Достижение спортивных целей, даже самых маленьких, значительно повышает самооценку и уверенность в себе. Преодоление трудностей, улучшение физической формы и осознание своей силы и выносливости позитивно влияют на общее восприятие себя. Регулярные тренировки воспитывают дисциплину, самоконтроль и целеустремлённость, качества, которые пригодятся и в других сферах жизни. Таким образом, стоит подчеркнуть, что здоровье человека во многом определяется его образом жизни и жизненными установками [4, с. 153].

Физическая активность не только улучшает наше эмоциональное состояние, но и способствует развитию когнитивных функций. Улучшение кровообращения и насыщение мозга кислородом благотворно влияют на память, внимание и концентрацию. Регулярные занятия спортом могут замедлить процессы старения мозга и снизить риск развития нейродегенеративных заболеваний.

В период стресса и уныния люди стремятся отгородиться от внешнего мира. Однако в этот период очень важно найти «отдушину» и занятия спортом в этой ситуации подходят как нельзя кстати [1, с. 141]. Занятия спортом в группах или командах – это отличный способ расширить круг общения и почувствовать себя частью сообщества. Общие интересы, поддержка и взаимопомощь создают атмосферу позитива и способствуют укреплению социальных связей. Чувство общности особенно важно для людей, испытывающих одиночество или социальную изоляцию.

Результаты исследований подтверждают, что регулярная физическая активность, и особенно занятия спортом, оказывают значительное положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека. Это влияние опосредовано сложным комплексом биохимических, нейрофизиологических и психологических механизмов. Занятия спортом способствуют снижению уровня стресса, тревожности и депрессии, повышению самооценки и улучшению качества жизни. Важно учитывать индивидуальные особенности человека, выбирать подходящие виды и интенсивность физической активности, а также соблюдать принципы умеренности и постепенности в тренировочном процессе, чтобы избежать негативных последствий.

Дальнейшее изучение психологических аспектов физической активности поможет разработать более эффективные стратегии использования спорта как средства укрепления психического здоровья и улучшения качества жизни населения.

Перспективные направления для дальнейших исследований в данной области включают:

- изучение дифференцированного влияния различных видов и интенсивности физической активности на разные аспекты психоэмоционального состояния (например, влияние силовых тренировок на уверенность в себе, а йоги – на осознанность);
- исследование роли социальных факторов (например, групповых тренировок, поддержки тренера) в усилении положительного эффекта физической активности;
- разработку персонализированных программ физической активности, учитывающих индивидуальные психологические особенности человека и его психоэмоциональное состояние;
- изучение влияния физической активности на когнитивные функции и профилактику нейродегенеративных заболеваний, а так же исследование влияния физических упражнений на преодоление последствий психологических травм.

Список литературы

1. Гаврилов, Н. В. Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека / Н. В. Гаврилов. - Международный научный журнал «Вестник науки и образования» - 2021. - С. 139-141.
2. Новосёлова, Е. Н. Физическая культура и спорт как факторы здоровья и формирования здорового образа жизни / Е. Н. Новосёлова. - Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология, 2021. - 112 с.
3. Сафонов, В. К. Психология спорта как направление психологической науки / В. К. Сафонов // Международный научный журнал «Вестник Санкт-Петербургского университета. - Психология», 2012. - 48 с.
4. Петраш М. Д. Понятие «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях / М.Д. Петраш, И. Р. Муртазина // Международный научный журнал «Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология», 2018. - С. 154-157.
5. Петрова, Л. Ю. Влияние занятий физической культурой на психологическое благополучие студентов / Л. Ю. Петрова // Муждународный научный журнал «Известия Тульского государственного университета. - Физическая культура. Спорт» - 2025. - С. 29-34.

© **Пушкарская С.Р., Шестаков О.Н., 2025**

УДК 796.325

Романий Полина Викторовна
обучающаяся 11 – А класса
Научный руководитель:
Земченок Анна Эвальдовна
учитель физической культуры
ФГБОУ «Школа № 114 городского круга Донецк»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В работе исследуется значение физической культуры в формировании здорового образа жизни подростков. Особое внимание уделено современным подходам, способствующим развитию мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию волевых качеств и укреплению здоровья школьников.
Ключевые слова: ЗОЖ, спорт, подростки, мотивация, активность.
Annotation. The paper studies the role of physical education in shaping a healthy lifestyle among adolescents. Particular attention is paid to modern approaches that promote motivation for regular exercise, the development of willpower, and the strengthening of students' physical and mental health.
Keywords: HLS, sports, teens, motivation, activity.

Актуальность. В эпоху цифровой трансформации проблема снижения двигательной активности подростков становится всё острее. Из-за активного использования гаджетов значительная часть их свободного времени проходит в статичном положении.

По данным Минздрава РФ, более 70 % старшеклассников испытывают хронический дефицит физической нагрузки. Это приводит к ряду негативных последствий:

- нарушениям опорно-двигательного аппарата (сколиоз, кифоз, плоскостопие);
- ухудшению зрения;
- снижению выносливости и работоспособности;
- росту психоэмоциональных расстройств (тревожность, депрессия, нарушения сна).

Поэтому формирование здорового образа жизни через регулярные занятия физкультурой — приоритетная задача образования. Физическая активность не только укрепляет тело, но и способствует социализации, развивая самодисциплину, целеустремлённость и навыки командной работы.

Анализ литературы. Проблема интеграции физической культуры в здоровый образ жизни активно изучается учёными.

1. Лях А. В. отмечает, что регулярная физическая активность:
- формирует привычки здорового поведения;
- снижает риск сердечно-сосудистых и метаболических заболеваний;
- способствует гармоничному развитию подростков.

2. Пономарёв Н. И. выделяет психоэмоциональные эффекты физического воспитания:
- повышение самооценки;
- развитие стрессоустойчивости;
- улучшение когнитивных функций (память, внимание, скорость реакции).

3. ВОЗ рекомендует подросткам:
- не менее 60 минут умеренной или интенсивной физической нагрузки ежедневно;
- силовые упражнения для укрепления мышц и костей — минимум 3 раза в неделю.

Цель и задачи исследования.

Цель: выявить наиболее эффективные средства и методы физической культуры, способствующие:

- формированию устойчивых привычек здорового образа жизни;
- развитию внутренней мотивации к регулярной физической активности у подростков.

Задачи:

1. Проанализировать современные учебные программы по физической культуре.
2. Оценить эффективность внеклассных спортивных мероприятий.
3. Изучить предпочтения подростков в выборе видов физической активности.
4. Исследовать влияние цифровых технологий на вовлечённость в занятия спортом.

Методы исследования.

Для достижения поставленных целей были использованы:

- анализ нормативных документов и научных публикаций;
- анкетирование учащихся 9–11 классов (n = 300);
- наблюдение за динамикой посещаемости спортивных секций;
- статистическая обработка данных с помощью программного обеспечения SPSS.

Результаты исследования.

1. *Предпочтения подростков в видах активности.*

Наибольший интерес вызывают:

- командные игры (мини-футбол, волейбол) — 42 %;
- танцевальные направления (хип-хоп, зумба) — 28 %;
- функциональный тренинг и фитнес — 18 %;
- йога и стретчинг — 12 %.

2. Влияние цифровых технологий

Использование:

- фитнес-трекеров (например, Xiaomi Band, Apple Watch) повысило регулярность занятий на 35 %;
- онлайн-челленджей (например, «30-дневный марафон отжиманий») увеличило вовлечённость на 50 %;
- мобильных приложений (Nike Training Club, Strava) способствовало формированию привычки к самоконтролю.

3. Динамика показателей здоровья

У участников эксперимента (n = 150) за 6 месяцев отмечены:

- улучшение осанки — 68 %;
- повышение выносливости (тест Купера) — 45 %;
- снижение уровня тревожности (по шкале HADS) — 30 %.

Выводы:

1. Физическая культура является ключевым фактором формирования здорового образа жизни у подростков, влияя не только на физическое, но и на психоэмоциональное состояние.
2. Игровые и коллективные формы занятий демонстрируют наибольшую эффективность в мотивации молодёжи.
3. Интеграция цифровых инструментов (трекеры, приложения, онлайн-соревнования) существенно повышает заинтересованность и дисциплинированность.
4. Для устойчивого результата необходима комплексная стратегия, сочетающая:

- школьную программу по физкультуре;
- внеклассные спортивные мероприятия;
- использование современных технологий.

Перспективы дальнейших исследований.

1. Разработка интерактивной программы внеклассных мероприятий с элементами геймификации (например, система баллов и наград за активность).
2. Создание мобильного приложения для школьников, объединяющего:

- персональные тренировочные планы;
- социальный функционал (челленджи, рейтинги).

3. Исследование долгосрочного влияния цифровых технологий на приверженность здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Агеев, В. А. Физическая культура и здоровье школьников: учебное пособие / В. А. Агеев. — Москва : Академия, 2021. — 256 с.
2. Лях, А. В. Современные технологии физического воспитания школьников : монография / А. В. Лях. — Москва : Академия, 2020. — 192 с.
3. Министерство здравоохранения Российской Федерации. Доклад о здоровье подростков [Электронный ресурс]. — Москва : Минздрав России, 2023. — URL: https://minzdrav.gov.ru (дата обращения: 19.10.2025).
4. Пономарёв, Н. И. Психологические аспекты физического воспитания подростков / Н. И. Пономарёв. — Санкт-Петербург : Олимп, 2019. — 180 с.

© Романий П.В., Земченок А.Э., 2025

УДК 796

Селищева Екатерина Андреевна
студентка 2 курса
Направление подготовки: Финансы и кредит
Институт учёта и финансов
Научный руководитель:
Шестаков Олег Николаевич
старший преподаватель кафедры физического воспитания
мастер спорта СССР по фехтованию
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган - Барановского»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УРОВЕНЬ СТРЕССА И ТРЕВОЖНОСТИ У НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается влияние регулярных физических тренировок на снижение уровня стресса и тревожности. Физическая активность способствует улучшению психоэмоционального состояния, повышая общее качество жизни.
Ключевые слова: физические тренировки, стресс, тревожность, физическая активность, психоэмоциональное состояние.
Annotation. The article examines the impact of regular physical training on reducing stress and anxiety levels. Physical activity contributes to improving mental and emotional well-being, enhancing overall quality of life.
Keywords: physical training, stress, anxiety, physical activity, psycho-emotional state.

Актуальность. Влияние регулярных тренировок на уровень стресса и тревожности представляет собой актуальную тему в современном обществе, где проблемы психического здоровья становятся все более заметными. Увеличение уровня стресса среди людей связано с множеством факторов, включая экономические нестабильности, социальные изменения и последствия глобальных кризисов, таких как пандемия. В условиях постоянного давления и высоких темпов жизни необходимость поиска эффективных методов управления стрессом становится особенно важной.

Анализ литературы. В исследованиях Вельмякиной, Киринева и Чеккарини рассматриваются различные аспекты влияния физической активности на психическое здоровье, однако каждая работа имеет свои уникальные методологические подходы. Результаты Вельмякиной показывают, что регулярные занятия спортом улучшают общее настроение и снижают уровень стресса. Киринева исследует качественные методы, включая наблюдение и интервью с педагогами. Она выявляет, что физическая активность способствует эмоциональной устойчивости и социальной адаптации детей.

Чеккарини выделяет механизмы воздействия, такие как выделение эндорфинов и улучшение качества сна.

Цель данной статьи заключается в исследовании влияния регулярных тренировок на уровень стресса и тревожности, а также в выявлении механизмов, через которые физическая активность может способствовать улучшению психоэмоционального состояния. Результаты исследования могут послужить основой для рекомендаций по внедрению физической активности в повседневную жизнь как эффективного средства борьбы с тревожностью и стрессом, что имеет значение как для индивидуального, так и для общественного здоровья.

В ходе данной работы мы изучили физическую активность и поняли, что она известна своими положительными эффектами на здоровье человека. Она способствует улучшению сердечно-сосудистой системы, укреплению мышц и костей, а также поддержанию нормального веса. Однако помимо этих физиологических преимуществ, физические упражнения оказывают значительное влияние на психическое здоровье. Исследования показывают, что регулярные тренировки могут снижать уровень тревожности, депрессии и общего стресса. Механизмы, через которые физическая активность влияет на психическое здоровье, разнообразны и многогранны [4].

Первым важным аспектом является выработка эндорфинов — нейромедиаторов, которые отвечают за чувство счастья и удовлетворения. Во время физической активности мозг вырабатывает эндорфины, которые могут помочь улучшить настроение и создать ощущение благополучия [2]. Это объясняет, почему многие люди после тренировки чувствуют себя более энергичными и счастливыми. Эндорфины действуют как естественные болеутоляющие средства и помогают уменьшить восприятие боли, что также может способствовать снижению уровня стресса.

Другим значимым механизмом является снижение уровня кортизола — гормона стресса. Кортизол вырабатывается надпочечниками в ответ на стрессовые ситуации и играет важную роль в регуляции метаболизма и иммунной функции. Однако хронически повышенные уровни кортизола могут негативно сказаться на здоровье человека, способствуя развитию различных заболеваний. Регулярные физические нагрузки помогают нормализовать уровень кортизола, что в свою очередь может привести к снижению стресса и тревожности.

Физическая активность также способствует улучшению качества сна [1]. Многие люди, страдающие от тревожности и стресса, сталкиваются с бессонницей или нарушениями сна. Регулярные тренировки могут помочь улучшить качество сна, что, в свою очередь, положительно сказывается на психическом состоянии. Хороший сон необходим для восстановления организма и нормализации эмоционального фона.

Кроме того, занятия спортом способствуют развитию навыков саморегуляции и управления эмоциями. Люди, регулярно занимающиеся физической активностью, часто становятся более устойчивыми к стрессовым ситуациям и лучше справляются с негативными эмоциями. Физические нагрузки учат людей справляться с трудностями, развивают настойчивость и уверенность в себе. Эти качества становятся особенно важными в условиях современного мира, где стрессовые ситуации могут возникать на каждом шагу.

Исследования показывают, что даже умеренные физические нагрузки могут оказывать положительное влияние на психическое здоровье. Например, регулярные прогулки на свежем воздухе или занятия йогой могут существенно снизить уровень тревожности и стресса. Важно отметить, что не обязательно заниматься интенсивными видами спорта; главное — это регулярность и последовательность.

Однако влияние физической активности на уровень стресса и тревожности может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей человека. Для некоторых людей интенсивные тренировки могут вызывать дополнительное напряжение и стресс вместо расслабления. Поэтому важно учитывать личные предпочтения и состояние здоровья при выборе вида физической активности. Например, людям с высоким уровнем тревожности может подойти более спокойная форма занятий, такая как йога или пилатес, которые акцентируют внимание на дыхании и расслаблении.

Научные исследования подтверждают связь между физической активностью и снижением уровня стресса. Например, одно из исследований Павлюченко В.А., опубликованное в журнале «Эпомен: медицинские науки» [3], показало, что участники, занимающиеся физической активностью

не менее трех раз в неделю, значительно реже сообщали о симптомах депрессии и тревожности по сравнению с теми, кто не занимался спортом. Другие исследования выявили положительное влияние групповых занятий спортом на психоэмоциональное состояние участников.

Таким образом, важно осознавать значимость регулярных тренировок не только для физического здоровья, но и для психического благополучия. Физическая активность может стать эффективным средством управления стрессом в повседневной жизни, помогая людям справляться с вызовами современного мира. Каждый человек может найти свой собственный путь к улучшению психоэмоционального состояния через занятия спортом, будь то бег, плавание, йога или групповые тренировки. Главное — это начать движение к здоровью и гармонии с собой.

Список литературы

1. Вельмякина, Д. Ф. Влияние занятий физической культурой на психическое и физическое состояние студентов [Текст] / Д. Ф. Вельмякина // Научный лидер. — 2024. — № 21. — С.
2. Киринева, Е. А. Влияние физических упражнений на психическое здоровье детей дошкольного возраста [Текст] / Е. А. Киринева // Современные технологии в медицине и образовании. — 2017. — № 5. — С. 313-316.
3. Павлюченко, В. А., Дронина, О. А. Влияние регулярных тренировок на снижение уровня тревожности и депрессии [Текст] / В. А. Павлюченко, О. А. Дронина // Эпомен: медицинские науки. — 2025. — № . — С. 55-58.
4. Чеккарини, М. Физическая активность и психическое здоровье: обзор влияния физической активности на психическое и когнитивное здоровье у спортсменов [Текст] / М. Чеккарини // Международный журнал спортивной психологии. — 2017. — № 48 (2). — С. 199-212.

© Селищева Е.А., Шестаков О.Н., 2025

УДК 615.851.85:613.7

Серегина Валерия Сергеевна
студентка 3 курса
Направление подготовки: Лечебное дело.
Лечебный факультет №1
Научный руководитель:
Ульянкина Ольга Валентиновна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького» Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Аннотация. В тезисах рассматривается роль йоги как эффективного средства формирования основ здорового образа жизни. Анализируется воздействие практики йоги на физическое и психоэмоциональное состояние человека. Обосновывается целесообразность внедрения йоги в систему физического воспитания.
Ключевые слова: йога, здоровый образ жизни, физическая культура, оздоровление, психоэмоциональное состояние.
Annotaton. Theses consider the role of yoga as an effective means of forming the foundations of a healthy lifestyle. The impact of yoga practice on the physical and psychoemotional state of a person is analyzed. The expediency of introducing yoga into the system of physical education is substantiated.
Keywords: yoga, healthy lifestyle, physical culture, health improvement, psychoemotional state.

Актуальность. Йога признана эффективным средством снижения нервного напряжения, улучшения самочувствия и настроения, способствуя глубокой релаксации. В условиях интенсивной учебной нагрузки и стресса городской среды сохранение психического и физического здоровья студентов вузов является острой проблемой. Сокращение объема обязательных занятий физкультурой в вузах (на 50–60%) усугубляет эту ситуацию, требуя поиска инновационных подходов. Внедрение нетрадиционных видов физической культуры, в частности йоги, рассматривается как перспективное направление для повышения интереса студентов к самостоятельным занятиям и поддержанию их здоровья. Практика йоги отличается доступностью, отсутствием возрастных и физических ограничений. Регулярные упражнения и дыхательные техники йоги способствуют стабилизации психоэмоционального состояния, улучшению общего самочувствия и повышению адаптационных возможностей организма.

Анализ литературы по исследуемой теме показал, что йога - это гораздо больше, чем просто комплекс физических упражнений. Подчеркивая важность совершенного баланса на физиологическом уровне – гармонии суставов, тканей и систем организма, указывает на то, что настоящее здоровье выходит за рамки простого отсутствия болезней. Некоторые ученые акцентирует духовную составляющую йоги, отмечая ее способность приводить к единству с самим собой [1].

Цель работы: обосновать эффективность использования йоги в качестве средства формирования основ здорового образа жизни и рассмотреть возможности ее интеграции в систему физического воспитания.

Йога – это не религия, а древняя наука, объединяющая тело, сознание и дух. Она способствует физическому здоровью и силе, укрепляет дух и разум, помогая эффективно справляться с жизненными трудностями и стрессами. В современном мире йога стала неотъемлемой частью жизни, предлагая доступные методы для расслабления мышц, снятия стресса и поддержания гармонии. Её универсальность заключается в отсутствии возрастных ограничений.

Суть практики йоги заключается в комплексном воздействии на человека через различные подходы. Существует множество разновидностей йоги, каждая со своими особенностями [3]. Так например:

- Хатха-йога, как основополагающая, стремится к гармонии духа, тела и мира через асаны (физические позы), дыхательные практики и медитации, улучшая гибкость, силу и выносливость.
- Кундалини-йога фокусируется на поднятии внутренней энергии через дыхание, медитацию и длительное удержание асан.
- Йога Айенгара (разновидность хатха-йоги) использует статичные упражнения для формирования выносливости, улучшения осанки и достижения «идеального тела», особенно подходит для людей с малоподвижным образом жизни.
- Ишвара-йога делает акцент на балансе и расслаблении, призывая к осознанному восприятию своего организма.
- Трай-йога отличается плавными, волнообразными движениями в сочетании с дыханием, способствуя избавлению от депрессии, улучшению осанки и развитию гибкости.
- Пауэр-йога, современный динамично-статический вид, направлен на быстрое избавление от лишнего веса, улучшение фигуры, развитие силы и выносливости.

Результаты исследования. Польза йоги для здоровья подтверждена исследованиями: она снижает уровень кортизола, уменьшая нервное напряжение. Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему, нормализуя давление, замедляя сердечный ритм, повышая эластичность сосудов и улучшая насыщение крови кислородом. Йога облегчает суставные боли, применяется при травмах позвоночника, рассеянном склерозе и аутоиммунных заболеваниях. Дыхательные гимнастики увеличивают объем легких, оптимизируя работу всех внутренних органов. Также йога полезна для зрения, тренируя глазные мышцы [2].

Выявлены основные компоненты йоги, оказывающие наиболее существенное влияние на формирование здорового образа жизни (асаны, медитация). Показана взаимосвязь между регулярной практикой йоги и улучшением показателей физического и психоэмоционального здоровья. Обоснована целесообразность внедрения элементов йоги в занятия физической культурой с учетом возрас-

та, пола и индивидуальных особенностей занимающихся.

Выводы. Таким образом, йога – это эффективная практика для гармоничного развития тела и духа. Она улучшает самочувствие, гибкость, восстанавливает подвижность суставов и эластичность мышц, корректирует осанку, нормализует метаболизм и сердечно-сосудистую функцию, а также эффективно снимает нервное напряжение. Йога является эффективным и доступным средством формирования основ здорового образа жизни. Ее интеграция в систему физического воспитания может способствовать повышению мотивации к занятиям физической культурой, улучшению физического и психоэмоционального состояния, формированию осознанного отношения к своему здоровью.

Перспективы дальнейших исследований: изучение влияния различных видов йоги на формирование здорового образа жизни, разработка методических рекомендаций по применению йоги в различных возрастных группах, оценка эффективности йога-терапии при различных заболеваниях.

Список литературы

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров // Методология, теория, практика. – Москва : Наука, 2007. – 584 с.
2. Мудриевская, Е. В. Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности / Е. В. Мудриевская // Омский научный вестник. – 2008. – № 3. – С. 160–162.
3. Ферштайн, Г. Энциклопедия йоги / пер. с англ. А. Гарькавого. Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 728 с.

© Серегина В.С., Ульянкина О.В., 2025

УДК 001:331.102.312+796.011

Серенкова Эммилия Александровна
студентка 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Люгайло Светлана Станиславовна *врач высшей категории*
доктор наук по физическому воспитанию и спорту
доцент кафедры адаптивной физической культуры
кандидат в мастера спорта СССР по волейболу
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Аннотация. Представлены результаты комплексного обследования 15 детей 7-9 лет с бронхиальной астмой. Установлено: в основе низких показателей соматического здоровья детей в 100% случаев лежит нарушение бронхиальной проходимости.
Ключевые слова: бронхиальная астма, комплексный подход, младшие школьники, оздоровление.
Annotation. The results of a comprehensive examination of 15 7-9-year-old children with bronchial asthma are presented. It has been established that the low indicators of somatic health of children in 100% of cases are based on a violation of bronchial patency.
Keywords: bronchial asthma, integrated approach, primary school students, health improvement.

Актуальность исследования. Проблема оздоровления детей школьного возраста с диагностированной бронхиальной астмой (БА) в последние десятилетия становится все более актуальной. Это связано с высокой распространенностью БА среди школьных контингентов, а также динамическим приростом этого показателя при переходе детей от первой ко второй образовательной ступени [3, 4, 6]. Специалисты утверждаю, что наличие БА негативным образом сказывается на показателях функционального и физического состояния ребенка, является фактором развития сахарного диабета, ожирения, гипертонической болезни и т.п. [2]. Доказано: дети-астматики склонны к высокой респираторной заболеваемости, в виду чего входят в диспансерную группу – «Часто болеющие дети» (ЧБД) [5]. Это, в совокупности, вызывает обоснованную тревогу специалистов и побуждает их к разработке технологий/программ/методик оздоровления детей школьного возраста [3].

Анализ литературы. По данным системного анализа теоретических знаний по теме исследования, мы установили, что БА – патологический воспалительный процесс в слизистой оболочке дыхательных путей, клиника проявлений которого характеризуется ярко выраженным обструктивным нарушением функции внешнего дыхания (ФВД) [5, 6].

Эта дисфункция лежит в основе всех последующих морфофункциональных изменений в организме ребенка-астматика. Степень влияния обструктивных нарушений ФВД на функциональное состояние ребенка зависит от клинической формы и стадии течения БА, сообразно этим критериям обосновываются стратегии лечения, реабилитации и оздоровления тематических детей (для профилактики обострений и удлинения промежутков ремиссии) [3].

Согласно классификации БА имеет две клинические формы: инфекционно-аллергическую и неинфекционную-аллергическую (атопическую). По стадии течения БА дифференцируют: предастму; стадию приступов (легкая, средняя, тяжелая); стадию астматических статусов [6].

Специалисты констатируют: в начальных стадиях течения БА у пациента сохраняются функциональные и адаптационные свойства организма [2]. Дети с БА легкой степени тяжести, вне болезни, не предъявляют никаких жалоб, а по уровню физического развития и подготовленности не уступают здоровым сверстникам [4, 5, 6], что свидетельствует о целесообразности раннего начала оздоровительно-реабилитационных мер до наступления в организме ребенка критических перестроек пубертатного периода – в младшем школьном возрасте. При этом важно понимать, что программы лечения, реабилитации и главное – оздоровления детей при любых патологиях (особенно – БА), должны базироваться на информативных показателях оценки их соматического здоровья и функционального состояния респираторной системы [3].

Цель работы – проанализировать результаты комплексного обследования учащихся 1-3 классов с диагностированной БА легкой степени тяжести для обоснования дальнейшей реализации программы их комплексного оздоровления.

Результаты исследований. Исследование проводилось на базе многопрофильного лицея № 5 им. Н.П. Бойко. В нем приняли участие 15 учащихся 1-3 классов (9 – мальчиков, 6 – девочек) – экспериментальная группа (ЭГ).

Программа комплексного обследования учащихся ЭГ включала:

1) анализ амбулаторных карт;

2) опрос, сбор анамнеза, беседы с родителями;

3) экспресс-тестирование индивидуального уровня физического здоровья (ИУЗ) школьников (по методике Г.Л. Апанасенко) [1];

4) компьютерное спирографическое тестирование (по методике «СПИРО +»).

Из анализа амбулаторных карт детей ЭГ установили: допуск школьникам ЭГ к занятиям по физической культуре (в специальной медицинской группе – СМГ) дан педиатрами поликлиник по месту жительства.

По данным врачебных заключений дети ЭГ распределились следующим образом:

1) диагноз «БА, атопическая форма, легкая степень тяжести. Неполная ремиссия» – 10 человек;

2) диагноз «БА, атопическая форма, легкая степень тяжести.» – 2 человека;

3) «Обструктивный бронхит с астматическим компонентом» – 3 человека.

Врачебный диагноз «БА» поставлен не был по просьбе родителей. При этом нами, на основании анамнестических данных и особенностей течения заболевания, была констатирована БА, ато-

пическая форма, легкая степень тяжести. Неполная ремиссия. Эти данные позволят нам обосновать дифференциацию стратегии оздоровительно-реабилитационных воздействия и обоснуют регламентацию дозирования коррекционно-оздоровительных средств. При анализе амбулаторных карт школьников ЭГ и бесед с их родителями мы выяснили, что по наличию сопутствующей патологии они имеют следующие врачебные выводы: диспансерная группа «ЧДБ» – 12 детей; дисфункции системы ОДА (нарушения осанки; вальгирование стоп); дисфункции сердечно-сосудистой системы (ССС) (аритмия, нарушение процессов проводимости) – 8 человек; дискинезия желчевыводящих путей (ДЖВП) – 6 человек. Эти отклонения в состоянии здоровья школьников ЭГ должны быть откорректированы в процессе их оздоровления.

По результатам экспресс-оценки показателей индивидуального уровня физического здоровья, дети ЭГ в 100% случаев имели величины изучаемого параметра ниже, «безопасных» для здоровья, оценочных величин (53% ребенка – на уровне «низкий»; 47% – на уровне «ниже среднего»). Это, по мнению автора методики (Г.Л. Апанасенко), создает в организме школьнике условия для: манифестации скрытых патологий; обострения, имеющихся заболеваний (в нашем случае – БА); развития дисфункций с острым течением (респираторные заболевания, нарушения ритма и проводимости ССС и т.д.). Полученный результат при обосновании физкультурно-оздоровительной стратегии для детей ЭГ ляжет в основу определения направленности физической нагрузки и ее допустимой интенсивности (по уровню частоты сердечных сокращений (ЧСС)).

По результатам компьютерного тестирования состоятельности ФВД у детей ЭГ мы установили, что основной формой расстройства являются нарушения бронхиальной проходимости (НБП). Данный вид изменения характеристик отношения «поток-объем» был зарегистрирован в 100% случаев (обструктивный характер. Следовательно: у детей ЭГ стаж заболевания и степень тяжести БА не повиляли на жизненные объемы легких (ЖЕЛ) (незначительно снижены, но в пределах допустимого уровня). При этом в ЭГ, нами зарегистрировано: сниженные ЖЕЛ – на 79,3% от возрастной нормы, форсированной ЖЕЛ – 78,1%.

Однако, зарегистрированные нами, изменениями упругого сопротивления верхних отделов бронхиального ствола носили разную степень снижения. В группе детей с БА в стадии неполной ремиссии, занимающихся ФВ в подготовительной медицинской группе (ПМГ) (всего – 13 человек) у 61,54% зарегистрирована легкая степень снижения пиковой объемной скорости и средней объемной скорости потока воздуха. Более выраженное снижение скоростных характеристик выдоха до показателей умеренного уровня зарегистировано у 30,77%. У 7,69% школьников ЭГ, отнесенных к ПМГ, снижение скоростных объемов ФВД было на уровне показателей условной нормы. В группе детей ЭГ, которые занимались в СМГ, снижение скоростных объемов выдоха находилось на уровне умеренного снижения.

Таким образом, мы определили, что преимущественное количество детей ЭГ (69,3%) имели снижение скоростных объемных характеристик ФВД на уровне незначительных изменений (53,3%), или на уровне показателей условной нормы (6,7%). Эти данные обосновали необходимость использования в процессе комплексного оздоровления школьников, отнесенных к ПМГ, физических средств, которые направленны на улучшение упругих свойств верхних отделов респираторного тракта. Для нашего исследования важно: эти средства должны использоваться в процессе комплексного оздоровления детей с БА в сочетании со средствами общего воздействия на их организм (для расширения функциональных резервов организма и снижения риска обострения БА). У младших школьников ЭГ, отнесенных к СМГ, нами зарегистрировано: умеренное снижение скоростных дыхательных объемов, которые должны быть восстановлены в процессе коррекционно-оздоровительных занятий (КОЗ) с учетом тех же положений, что и в подготовительной медицинской группе по ФВ, но при снижении интенсивности специально-оздоровительных воздействий. Данные положения обосновали дифференциацию процесса КОЗ с младшими школьниками по направленности и интенсивности физических нагрузок, а также определили ряд средств и методов АФК для наполнения урочных и внеурочных форм КОЗ.

Выводы. Оценка физического состояния 15 учеников 1-3 классов в возрасте – 7-9 лет с атопической БА в стадиях неполной ремиссии (86,67%) и легкого течения заболевания (13,33%), позволила установить, что нарушение бронхиальной проходимости обследованных детей в 100% случаев при-

вело к: ограничению резервных возможностей кардиореспираторной и мышечной систем; дисгармонии весоростовых показателей (преимущественно избыточная масса тела); снижению интегральных показателей физического здоровья (низкий уровень – 53%; ниже среднего – 47%); развитию дисфункций (ОДА – 66,67%; ССС – 53,33%; ЖКТ – 40%); частой заболеваемости (80%). Эти данные легли в основу выбора методических подходов (комплексный и дифференцированный) к разработке стратегии коррекционно-оздоровительных занятий с младшими школьниками с БА.

Перспективы исследований связаны с разработкой программы комплексного оздоровления младших школьников с диагностированной БА.

Список литературы

1. Апанасенко, Г. Л. Книга о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – К.: Медкнига, 2007. – 132 с.
2. Булгакова, В. А. Респираторные инфекции и бронхиальная астма у детей / В. А. Булгакова, И. И. Балаболкин // Инфекционные аспекты соматической патологии у детей : сб. докл. II Всерос. науч.- практ. конф. – М., 2009. – С. 9.
3. Серенкова, Э.А. Теоретическое обоснование реализации комплексного подхода в процессе оздоровления детей младшего школьного возраста с диагностированной бронхиальной астмой / Э. А. Серенкова, С. С. Люгайло// Физическая культура и спорт: опыт и перспективы: материалы I республиканской научно-практической конференции (г. Донецк, 21-22 марта, 2025 г.) / Под редакцией Л.А. Деминской; ИФКС. – Донецк, 2025. – С. 99-102.
4. Дашин, К. В. Острые респираторные инфекции у детей и подростков / К. В. Дашин // Российский педиатрический журнал. – 2021. – №2. – С. 19-25.
5. Крунова, Р. М. Проблема респираторной заболеваемости физически ослабленных детей / Р. М. Крунова // Клиническая медицина. – 2019. – № 3. – С. 34-38.
6. Машков, И. З. Бронхиальная астма детей и подростков: аспекты лечения и реабилитации / И. З. Машков // Педиатрический журнал. – 2021. – № 3. – С. 36-41.

© Серенкова Э.А., Люгайло С.С., 2025

УДК 821.161.1-1

Сиволоб София Михайловна
обучающаяся 10 – А класса
Научный руководитель:
Земченок Анна Эвальдовна
учитель физической культуры
ГБОУ «Школа № 114 городского округа Донецк»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Данная работа посвящена изучению методов и средств форсирования основ здорового образа жизни с использованием физической культуры. В работе рассматриваются теоретические основы формирования здорового образа жизни и профилактика заболеваний. Особое внимание уделяется современным подходам к внедрению физических упражнений в повседневную жизнь для повышения уровня здоровья населения.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, уровень здоровья, профилактика заболеваний.
Annotation. This paper examines methods and means of promoting a healthy lifestyle through physical education. It examines the theoretical foundations of healthy lifestyle development and disease prevention. Particular attention is paid to modern approaches to integrating physical exercise into everyday life to improve public health.
Keywords: healthy lifestyle, health level, disease prevention.

Здоровье человека является одним из наиболее ценных ресурсов, обеспечивающих активную и полноценную жизнь. Современный ритм жизни, стрессовые ситуации, недостаток физической активности и неправильное питание негативно влияют на состояние здоровья населения. В связи с этим формирование основ здорового образа жизни (ЗОЖ) становится важнейшей задачей социальной и медицинской сферы. Средства физической культуры выступают одним из эффективных методов профилактики заболеваний, повышения работоспособности и улучшения качества жизни.

В научной литературе выделяются многочисленные исследования, подтверждающие роль физической активности в укреплении здоровья. Так, работы В.И. Верещагина и А.В. Петрова подчеркивают важность систематических физических упражнений для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. В исследованиях М.И. Гуменюка отмечается влияние регулярных занятий физкультурой на психоэмоциональное состояние человека. Конкретные выводы исследований Гуменюка включают:

- Снижение уровня стресса и тревожности: физическая активность способствует выработке гормонов счастья — эндорфинов, что помогает снизить стресс и улучшить настроение.
- Повышение эмоциональной устойчивости: регулярные тренировки улучшают способность справляться с эмоциональными нагрузками.
- Улучшение общей психологической гармонии: занятия спортом помогают чувствовать себя более уверенно и счастливо.
- Снятие депрессивных настроений: физическая активность стимулирует работу нервной системы, что способствует борьбе с депрессией и апатией.

Современные исследования подчеркивают необходимость комплексного подхода, включающего не только физические упражнения, но и правильное питание, режим труда и отдыха, психологическую подготовку. В целом, литература подтверждает, что физическая культура является одним из ключевых средств формирования и укрепления ЗОЖ.

Определить роль средств физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и выявить наиболее эффективные практические подходы для внедрения этих средств в повседневную деятельность населения.

На основе анализа литературы и практических данных выявлено, что систематические физические упражнения способствуют улучшению обменных процессов, укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию мышечной и костной тканей. В рамках исследований показано, что внедрение программ физического воспитания в школьной и взрослой среде способствует формированию у населения ответственности за собственное здоровье. Также установлено, что мотивация и правильная организация занятий являются ключевыми факторами успеха. Проведенные экспериментальные занятия показали повышение уровня физической подготовленности и общего здоровья участников.

Формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры — это комплексный процесс, включающий развитие физических навыков, мотивацию и создание условий для регулярных занятий. Физическая культура является мощным инструментом профилактики заболеваний, повышения работоспособности и улучшения качества жизни. Эффективное внедрение программ физической активности требует системного подхода, учета возрастных и индивидуальных особенностей, а также мотивации участников.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку индивидуальных программ физической активности для разных возрастных групп, изучение влияния новых технологий и цифровых решений на мотивацию к занятиям физической культурой, а также оценку долгосрочного влияния систематических физических упражнений на здоровье населения. Особое внимание следует уделять внедрению программ ЗОЖ в образовательных учреждениях и на рабочих местах, ведь ЗОЖ отличный способ жить так, чтобы чувствовать себя хорошо и оставаться сильным и энергичным как можно дольше. Это потому, что в рационе присутствует правильное питание, есть движение, забота о своем сне и избегание вредных привычек. Всё это помогает телу и мозгу работать лучше, и человек на фоне этого чувствует себя счастливее и бодрее каждый день. То есть, ЗОЖ — это такой стиль жизни, который делает тело и ум более здоровыми и крепкими.

Список литературы

1. Верещагин, В. И. Физическая культура и здоровье человека / В. И. Верещагин, А. В. Петров. - Москва : Физкультура и спорт, 2018.
2. Гуменюк, М. И. Физическая активность и профилактика заболеваний / М. И. Гуменюк. - СПб.: Наука, 2020.
3. Иванов, А. С. Психологические аспекты формирования ЗОЖ / А. С. Иванов. - Москва : Академический проект, 2019.
4. Смирнова, Е. В. Инновационные подходы к развитию физической культуры / Е. В. Смирнова // Журнал «Физическая культура и спорт», 2021. - № 3.

© Сиволоб С.М., Земченок А.Э., 2025

УДК 364.048.6

Сидоренко Илья Эдуардович
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Аносова Людмила Сергеевна
старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ ЕДИНОБОРЦЕВ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация. Разработана комплексная система оценки эффективности реабилитации единоборцев с травмами опорно-двигательного аппарата. Система включает три блока оценки: морфофункциональный, двигательный и спортивно-специфический. Применение доступных методов диагностики позволяет объективно оценить готовность спортсменов к возвращению в тренировочный процесс.
Ключевые слова: реабилитационные программы, спортсмены-единоборцы, критерии эффективности, травмы опорно-двигательного аппарата.
Annotation. A comprehensive system for assessing the effectiveness of rehabilitation for martial artists with musculoskeletal injuries has been developed. The system includes three assessment blocks: morphofunctional, motor, and sports-specific. The use of available diagnostic methods allows for an objective assessment of athletes' readiness to return to training.
Keywords: rehabilitation programs, martial arts athletes, performance criteria, musculoskeletal injuries.

Актуальность исследовани. В современном спорте единоборств отмечается высокий уровень травматизма опорно-двигательного аппарата, достигающий 65-80% от общего числа всех спортивных повреждений [3]. Особую значимость проблема реабилитации приобретает в контексте адаптивной физической культуры, где необходимо учитывать не только последствия травм, но и индивидуальные особенности здоровья спортсменов. Отсутствие единых критериев оценки эффективности реабилитационных программ приводит к субъективизму в оценке восстановления и снижает качество возвращения спортсменов к тренировочному процессу [5].

Анализ литературы. Проведенный анализ научных публикаций [1, 4, 7] показал, что существующие подходы к оценке эффективности реабилитации спортсменов-единоборцев носят фрагментарный характер и не учитывают в полной мере специфику двигательной деятельности в различных видах единоборств. Большинство авторов ограничиваются оценкой отдельных физических

качеств или функциональных возможностей, без интегрального подхода к оценке восстановления [2, 6]. Особенно остро стоит проблема оценки психологической готовности к возвращению в спорт после серьезных травм.

Цель работы – разработать комплексную систему критериев оценки эффективности реабилитационных программ для спортсменов-единоборцев с последствиями травм опорно-двигательного аппарата.

Результаты исследований. В ходе исследования была разработана и апробирована комплексная система критериев оценки эффективности реабилитационных программ, включающая три основных блока: морфофункциональный, двигательный и спортивно-специфический. Морфофункциональный блок включал оценку амплитуды движений в суставах с использованием механического гониометра, определение мышечной силы методом ручной динамометрии и оценку болевого синдрома по визуальной аналоговой шкале. Для оценки функционального состояния опорно-двигательного аппарата использовался комплекс физических тестов, включающий тест «встань и иди» для оценки динамического баланса, тест на одной ноге с закрытыми глазами для оценки статического равновесия, и проприоцептивное тестирование с определением точности воспроизведения заданных углов в суставах.

Двигательный блок предусматривал оценку основных физических качеств с использованием доступного протокола тестирования. Для оценки мышечной силы применялось тестирование с механическим динамометром и функциональные тесты - определение максимального количества повторений с отягощением 50% от массы тела. Оценка выносливости проводилась с использованием функциональных тестов - количества повторений специфических движений единоборств за определенный временной интервал. Гибкость оценивалась методом наклонов туловища вперед с линейным измерением расстояния от кончиков пальцев до пола и гониометрическим измерением амплитуды движений в суставах. Координационные способности тестировались с помощью комплекса упражнений на баланс, включая стойку на одной ноге на гимнастическом мате с различными положениями рук.

Спортивно-специфический блок содержал тесты, моделирующие соревновательную деятельность в единоборствах. Разработана балльная система оценки техники выполнения базовых элементов: ударов, бросков, защитных действий с использованием стандартного спортивного инвентаря - боксерских груш, манекенов, матов. Для объективной оценки использовалась система экспертной оценки тренерским составом по специально разработанным критериям. Особое внимание уделялось оценке способности поддерживать интенсивность выполнения технических действий в течение раунда, характерного для конкретного вида единоборств.

Проведенная апробация системы критериев (табл.1) на группе спортсменов-единоборцев (n=20) с последствиями травм коленного сустава показала, что традиционно используемые критерии оценки не всегда отражают реальную готовность к возвращению в спорт. Установлено, что восстановление амплитуды движений на 90% от здоровой конечности не гарантирует восстановления координационных способностей, необходимых для единоборств. Разработаны нормативные значения для каждого теста с учетом вида единоборств и локализации травмы.

Таблица 1 – Критерии оценки эффективности реабилитации

Блок оценки	Параметры	Методы оценки
Морфофункциональный	Амплитуда движений, мышечная сила, болевой синдром	Механический гониометр, ручной динамометр, ВАШ
Двигательный	Сила, выносливость, гибкость, координация	Функциональные тесты с собственным весом, тесты на равновесие
Спортивно-специфический	Техника, тактическое мышление, специальная работоспособность	Экспертная оценка, специализированные тесты со спортивным инвентарем

Выводы. Разработанная система критериев позволяет объективно оценивать эффективность реабилитационных программ для спортсменов-единоборцев с последствиями травм опорно-двигательного аппарата. Комплексный подход к оценке, включающий морфофункциональные, двигательные, спортивно-специфические компоненты, обеспечивает полноценную оценку готовности спортсмена к возвращению в тренировочный процесс. Апробация системы показала ее высокую диагностическую ценность и практическую значимость для работы специалистов адаптивной физической культуры.

Перспективы исследований включают разработку дифференцированных критериев для различных видов единоборств, создание компьютерной системы мониторинга реабилитации и изучение долгосрочных эффектов применения предложенной системы критериев.

Список литературы

1. Иванов, А. В. Реабилитация в спорте / А. В. Иванов. - Москва : Спорт, 2020. - 215 с.
2. Петрова, С. М. Адаптивная физическая культура в спорте высших достижений / С. М. Петрова. - СПб. : Олма-Пресс, 2019. - 189 с.
3. Сидоров, В. К. Травматизм в единоборствах / В. К. Сидоров. - Москва : Физкультура и спорт, 2021. - 167 с.
4. Современные подходы к реабилитации спортсменов / под ред. К. Л. Фролова. - Москва: Медицина, 2022. - 278 с.
5. Федоров, А. А. Оценка эффективности восстановления после спортивных травм / А. А. Федоров. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. - 204 с.
6. Яковлева, Е. Н. Психология спортивной реабилитации / Е. Н. Яковлева. - Москва : Академия, 2021. - 192 с.

© Сидоренко И.Э., Аносова Л.С., 2025

УДК 796.325

Слюсаренко Богдан Станиславович
обучающийся 8 – А класса
Научный руководитель:
Земченок Анна Эвальдовна
учитель физической культуры
ГБОУ «Школа № 114 городского округа Донецк»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Тезис рассматривает важность физкультуры для здоровья школьников, определяет причины недостаточной физической активности и мотивации, предлагает современные методики и цифровые решения для улучшения положения.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, профилактика заболеваний, психоэмоциональное состояние, образовательные технологии.
Annotation. The thesis explores the importance of physical education for schoolchildren's health, identifies the reasons behind insufficient physical activity and lack of motivation, and proposes modern techniques and digital solutions to improve the situation.
Key words: healthy lifestyle, physical education, disease prevention, psychological state, educational technologie.

Актуальность исследования обусловлена возрастающей потребностью современного общества в формировании устойчивых навыков здорового образа жизни среди подрастающего поколения. Недостаточная физическая активность и неправильные привычки негативно влияют

на общее самочувствие и качество жизни школьников. Применение физических упражнений и систематического подхода к занятию спортом помогает снизить риск возникновения хронических заболеваний, укрепить иммунитет и повысить работоспособность, что подтверждает особую значимость данной тематики [6]. В современном обществе здоровый образ жизни становится одним из приоритетных направлений общественного здоровья. Физическая культура играет ключевую роль в формировании здоровых привычек и профилактике заболеваний [3].

Анализ литературных источников показывает, что большинство исследователей сходятся во мнении о положительном влиянии занятий физической культурой на формирование здорового образа жизни [9]. Обзор публикаций позволяет сделать вывод, что физическая активность оказывает комплексное воздействие на организм человека, улучшая работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, повышая иммунитет и снижая риски развития ряда заболеваний, таких как диабет, гипертония и депрессия [5]. Некоторые исследователи отмечают, что одной из ключевых проблем является низкая мотивация школьников к регулярным занятиям спортом, что связано с недостатком свободного времени, увлеченностью гаджетами и компьютерными играми [5]. Важным направлением изучения является разработка методов и приёмов повышения интереса школьников к физической культуре, начиная с уроков физкультуры и заканчивая внеклассными мероприятиями и соревнованиями [2].

Также отмечается значительный потенциал современных информационно-коммуникационных технологий, позволяющих проводить онлайн-тренировки, создавать виртуальные сообщества и отслеживать динамику изменений показателей здоровья учеников [7]. Однако пока эта сфера остается слабо исследованной, что требует продолжения научных изысканий в данном направлении.

Целью данной работы является изучение возможностей формирования основ здорового образа жизни посредством физической культуры среди школьников.

Результаты исследований. Проведенное исследование включало анкетирование школьников 5-9 классов ГБОУ «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 114 г.о. Донецк», относительно уровня их физической активности и отношения к здоровому образу жизни. Получены следующие результаты:

65% опрошенных считают физическую активность важной составляющей здорового образа жизни. Только 23% регулярно занимаются спортом или физкультурой.

Основными причинами низкой физической активности являются нехватка времени и недостаток мотивации.

Таблица 1 – Уровень физической активности школьников

Вопрос	Варианты ответов	Процент
Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями?	Ежедневно	15%
	Несколько раз в неделю	30%
	Редко	40%
	Никогда	15%

Выводы. Полученные данные свидетельствуют о недостаточной вовлеченности школьников в занятия физической культурой. Необходимо развивать программы популяризации спорта и внедрять инновационные подходы к обучению, направленные на повышение интереса к активному образу жизни [1].

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования должны сосредоточиться на разработке эффективных методов привлечения школьников к регулярным физическим нагрузкам, включая внедрение интерактивных форм обучения и использование современных технологий.

Современное образование претерпевает стремительные изменения благодаря внедрению инновационных технологий и методов обучения.

Новое время требует новых подходов в образовании, новых технологий, в том числе и компьютерных. Использование компьютерных технологий на уроках физической культуры дает возможность воздействовать на три канала восприятия человека: визуальный, аудиальный, кинестетический, а значит, способствует эффективному усвоению учебному материала.

Увеличивается объем материала за счет экономии времени. Расширяются возможности применения дифференцированного подхода в обучении, осуществляются меж предметные связи [4]. Но, самое главное преимущество их использования на уроках – повышение мотивации обучения, создание положительного настроя, активизация самостоятельной деятельности учащихся, формирование основ здорового образа жизни [7].

Конечно, компьютер не заменит учителя или учебник, поэтому он рассчитан на использование в комплексе с другими имеющимися методическими средствами. Умелое использование компьютерных технологий на уроках физической культуры не только повышает их эффективность, но, в первую очередь, способствует повышению познавательных потребностей учеников.

На уроках физической культуры предоставляются большие возможности использования компьютерных технологий. В зависимости от цели урока компьютер можно использовать на всех этапах обучения: при объяснении нового материала, закреплении, повторении, контроле знаний, умений, навыков. При этом для школьника он выполняет различные функции: учителя, рабочего инструмента, объекта обучения, игровой средой.

Методически оправданное использование компьютерных технологий в сочетании с традиционными формами организации учебной деятельности позволяет развивать познавательные навыки исследовательской деятельности, творческие способности учащихся, сформировать у школьников умение работать с информацией, развивать коммуникативные способности, создать благоприятный психологический климат на уроках [9].

Возможность эффективного использования компьютерных технологий на уроках физической культуры объясняется следующими факторами:

- школьники получают доступ к наиболее актуальной информации, которая, как правило, не содержится в традиционных бумажных изданиях, включая новейшие учебники, учебные пособия, рекомендации и дополнительные материалы к проведению практических занятий;
- учатся принимать решения на основе анализа данных, перестраивать двигательное действие в зависимости от условий (урок, соревнование, рельеф местности, активность сопротивления), у них формируется адекватная самооценка;
- применение компьютерных технологий в преподавании физической культуры в стимулирует познавательный интерес к этому предмету.

Занятия физкультурой играют ключевую роль в формировании правильного подхода к здоровью, стимулируя физическую активность и укрепляя организм. Постоянные тренировки развивают устойчивость к нагрузкам, улучшают моторику и поддерживают нормальный вес. Физкультура положительно влияет на психоэмоциональное состояние человека, снижает стрессовые реакции и повышает жизненный тонус.

Список литературы

1. Андреев, Л. Л. Эффективность программ оздоровительной физической культуры / Л. Л. Андреев, В. В. Михайлов // Спортивная наука. - 2023. - № 3. - С. 70-75.
2. Воробьев, А. П. Практические методы мотивации школьников к занятиям физической культурой / А. П. Воробьев // Ученые записки. – 2021. – № 1. – С. 45-50.
3. Иванов, А. А. Влияние физической активности на здоровье подростков / А. А. Иванов, Б. Б. Петров // Вестник спортивной науки. - 2020. - № 1. - С. 25-30.
4. Иванова, А. С. Современные подходы к формированию здорового образа жизни школьников средствами физической культуры / А. С. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 34-39.
5. Кузнецов, Е. Е. Здоровье и спорт: взаимосвязь и перспективы / Е. Е. Кузнецов, Ю. Ю. Яковлев // Научные труды молодых ученых. - 2022. - Т. 1. - С. 120-125.
6. Минкин, Я. Г. Значение физической культуры в профилактике заболеваний у школьников / Я. Г. Минкин // Современная медицина. – 2022. – № 4. – С. 56-61.

7. Петрова, Е. М. Информационно-коммуникационные технологии в преподавании физической культуры / Е. М. Петрова // Инновационное образование. – 2023. – № 2. – С. 23-28.
8. Сергеев, В. Н. Организация учебно-воспитательного процесса в сфере физической культуры и спорта / В. Н. Сергеев // Педагогика и психология. – 2022. – № 3. – С. 12-18.
9. Сидоров, К. К. Психологические аспекты физической активности / К. К. Сидоров, О. О. Смирнова // Проблемы психологии. - 2021. - № 2. - С. 45-50.

© Слюсаренко Б.С., Земченок А.Э. 2025

УДК 615.8(072)

Сокол Ирина Анатольевна
студентка 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Аносова Людмила Сергеевна
старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПРИМЕНЕНИЕ ЭРГОТЕРАПИИ, КАК ОДИН ИЗ ЭЛЕМЕНТОВ РЕАБИЛИТАЦИИ УЧАСТНИКОВ СВО

Аннотация. Разработана программа эрготерапии для участников СВО с боевыми травмами, основанная на принципах постепенного увеличения физической нагрузки. Результаты показали улучшение функциональной независимости на 20% и снижение уровня тревожности на 45% за 12 недель реабилитации.
Ключевые слова: эрготерапия, боевые травмы, физическая реабилитация, функциональная независимость, участники СВО.
Annotation. An ergotherapy program has been developed for participants in the special military operation with combat injuries, based on the principles of gradual increase in physical activity. The results showed a 20% improvement in functional independence and a 45% reduction in anxiety levels after 12 weeks of rehabilitation.
Keywords: ergotherapy, combat injuries, physical rehabilitation, functional independence, and participants in the special military operation.

Актуальность исследования. Современный этап развития системы реабилитации участников специальной военной операции требует внедрения комплексных подходов, ориентированных не только на восстановление физических функций, но и на скорейшее возвращение к привычной жизни и профессиональной деятельности. Эрготерапия как метод, основанный на целенаправленной активности, позволяет решать обе эти задачи через систему специально организованных тренировок бытовых и профессиональных навыков [2]. Особую значимость этот подход приобретает при работе с военнослужащими, получившими травмы опорно-двигательного аппарата, черепно-мозговые травмы и психоневрологические расстройства, где традиционные методы лечебной физкультуры часто бывают недостаточны для полноценной социально-бытовой адаптации [4].

Анализ литературы. Теоретической базой исследования послужили работы отечественных и зарубежных специалистов в области физической реабилитации и эрготерапии. Анализ литературы показал, что эрготерапия занимает важное место в системе реабилитации военнослужащих в ведущих зарубежных странах (С.В. Морозова, 2020; Е.Л. Третьякова, 2021). В работах российских

авторов (А.А. Камкина, Д.С. Березина) подчеркивается эффективность использования предметно-практической деятельности для восстановления когнитивных и двигательных функций [3]. Однако методическое обеспечение процесса эрготерапевтической реабилитации именно участников СВО с учетом специфики полученных травм и особенностей менталитета остается недостаточно разработанным, что определяет необходимость проведения прикладных исследований в данной области [5].

Цель работы – разработать и апробировать программу физической реабилитации на основе принципов эрготерапии для участников СВО с последствиями боевых травм и оценить ее эффективность в восстановлении бытовой независимости и социальной интеграции.

Результаты исследований. В исследовании приняли участие 40 участников СВО мужского пола в возрасте от 25 до 40 лет с последствиями травм опорно-двигательного аппарата (ампутации конечностей, переломы, повреждения связочного аппарата) и легкими черепно-мозговыми травмами. Продолжительность программы составила 12 недель. Все эрготерапевтические занятия были построены на принципах постепенного увеличения физической нагрузки и целенаправленно воздействовали на восстановление ключевых физических качеств: силы, выносливости, координации, мелкой моторики и гибкости суставов.

Программа включала три основных модуля:

1. **Бытовой модуль:** тренировка навыков самообслуживания через такие действия как одевание (развитие мелкой моторики и гибкости плечевого пояса), приготовление пищи (тренировка координации и силовой выносливости), перемещение по помещению с преодолением препятствий (развитие баланса и общей выносливости).
2. **Трудовой модуль:** выполнение элементарных операций в условиях реабилитационного центра - сортировка предметов, сборка-разборка конструкций, простые ремонтные работы, которые требовали применения хватательной функции кисти, координации движений и развития мышечной силы.
3. **Социально-адаптивный модуль:** моделирование ситуаций социального взаимодействия, включающих физическую активность - перемещение по учреждениям, переноска предметов, что способствовало развитию общей физической выносливости и уверенности в движениях.

Для оценки эффективности программы использовались: опросник FIM (Функциональная Независимость), тест «Восстановление бытовых навыков», шкала HADS для оценки тревоги и депрессии, а также метод хронометража времени выполнения стандартных бытовых задач.

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1- Динамика показателей функциональной независимости и психоэмоционального состояния (n=25)

Показатель	До реабилитации (M ± m)	После реабилитации (M±m)
Общий балл FIM	98.5 ± 4.2	118.3 ± 3.1
Время выполнения бытового теста (мин.)	28.4 ± 2.1	18.2 ± 1.5
Тревожность (HADS)	12.8 ± 1.2	7.1 ± 0.9
Уровень депрессии (HADS)	10.5 ± 1.1	5.8 ± 0.7

Полученные данные свидетельствуют о значительных положительных изменениях. Показатель функциональной независимости (FIM) вырос на 20%, что отражает повышение уровня самостоятельности в повседневной жизни. Время выполнения стандартного набора бытовых действий сократилось на 36%, что демонстрирует рост мышечной силы, выносливости и координации движений. Наблюдалось выраженное снижение уровня тревожности и депрессии – почти на 45%, что подтверждает мощный психокоррекционный эффект эрготерапевтического подхода.

Особенно значимые улучшения отмечены в развитии мелкой моторики - 87% участников смогли восстановить навыки самообслуживания, требующие точных движений пальцев. У 92% участни-

ков отмечалось улучшение координации движений и баланса при выполнении бытовых задач.

Выводы. Результаты исследования подтверждают высокую эффективность интеграции принципов эрготерапии в процесс физической реабилитации участников СВО. Установлено, что целенаправленная тренировка бытовых, трудовых и социальных навыков в специально организованной среде не только способствует восстановлению функциональных возможностей и повышению уровня независимости, но и оказывает выраженное положительное влияние на психоэмоциональное состояние, снижая уровень тревожности и депрессии. Разработанная программа является практико-ориентированным инструментом, который может быть успешно внедрен в реабилитационных центрах, занимающихся восстановлением военнослужащих.

Перспективы исследований. Перспективными направлениями для дальнейшей работы являются: разработка дифференцированных эрготерапевтических программ для различных нозологических групп (пациенты с ампутациями, с последствиями ЧМТ, с ПТСР); изучение эффективности трудотерапии в условиях инклюзивных мастерских; создание мобильных эрготерапевтических комплексов для удаленных районов; исследование влияния эрготерапии на долгосрочную социальную и профессиональную адаптацию участников СВО.

Список литературы

1. Березин, Д. С. Эрготерапия в реабилитации военнослужащих с боевыми травмами / Д. С. Березин, А. А. Камкин // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. – 2022. – № 1. – С. 45–50.
2. Кириллова, Е.Г. Основы эрготерапии: учебное пособие / Е. Г. Кириллова. – СПб.: ООО «Издательство «Прометей», 2021. – 178 с.
3. Морозова, С. В. Современные подходы к физической реабилитации военнослужащих / С. В. Морозова // Адаптивная физическая культура. – 2020. – № 4 (84). – С. 28–31.
4. Принципы и методы эрготерапии: коллективная монография / Под ред. И. В. Лебедевой. – Москва : ООО «Группа МДВ», 2020. – 264 с.
5. Третьякова, Е. Л. Эрготерапия как технология социальной адаптации инвалидов / Е.Л. Третьякова // Вестник восстановительной медицины. – 2021. – № 3 (97). – С. 72–77.

© Сокол И.А., Аносова Л.С., 2025

УДК 796.011.1:613

Соколов Владимир Дмитриевич
курсант группы ПБ-22К
Факультет пожарной и техносферной безопасности
Научный руководитель:
Белкин Александр Николаевич
старший преподаватель кафедры пожарно-строевой и физической подготовки
кандидат в мастера спорта
ФГКОУ ВО «Донецкий институт Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗМ И ЛИЧНОСТЬ

Аннотация. В рамках работы исследуются инструменты, подходы и модели организации физкультурно-оздоровительной работы, ориентированные на стабильное внедрение регулярной двигательной практики в распорядок дня различных категорий граждан. Анализируются программы, использующие разнообразные виды физических упражнений, от аэробных нагрузок, способствующих укреплению сердечно-сосудистой системы, до силовых тренировок, направленных на развитие мышечной массы.
Ключевые слова: пропаганда ЗОЖ, двигательный режим, факторы вовлеченности, спортивно-оздоровительные практики, превентивная медицина.
Annotation. Within the framework of the work, tools, approaches and models of the organization of physical culture and recreation work are studied, focused on the stable introduction of regular motor practice into the daily routine of various categories of citizens. The article analyzes programs that use various types of physical exercises, from aerobic exercises that strengthen the cardiovascular system to strength training aimed at developing muscle mass.
Keywords: promotion of healthy lifestyle, motor mode, engagement factors, sports and wellness practices, preventive medicine.

В условиях современного социально-экономического развития Российской Федерации проблема формирования основ здорового образа жизни (ЗОЖ) приобретает приоритетное значение. Наблюдаемый в последние десятилетия рост гиподинамии, ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой системы и психоэмоциональных нарушений является следствием снижения двигательной активности населения в условиях урбанизации и цифровизации труда. По данным Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт РФ, 2025), доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, составляет 61 %, при целевом показателе 70 % к 2030 году [1]. При этом среди несовершеннолетних данный показатель достигает 93,4 % — что эквивалентно 24 млн человек [2]. Данные тенденции отражают положительную динамику, однако сохраняется дефицит системного подхода к интеграции физической активности в образ жизни различных групп населения.

Снижение уровня здоровья населения обусловливает не только рост заболеваемости и смертности, но и значительные экономические потери, связанные с увеличением бюджетных расходов на здравоохранение и снижением производительности труда. Согласно исследованиям Всемирной организации здравоохранения, гиподинамия входит в топ-5 факторов риска преждевременной смертности, наряду с курением и нерациональным питанием [3]. Следовательно, физическая культура выступает как социально значимый механизм профилактики заболеваний и укрепления здоровья, обеспечивающий поддержание физического, психического и социального благополучия человека.

Теоретические основы взаимосвязи физического и духовного развития личности были заложены в конце XIX века трудами П. Ф. Лесгафта, который рассматривал физическое воспитание как важнейший элемент гармоничного развития человека [4]. В его концепции физические упражнения представляли собой не изолированные двигательные акты, а средство формирования нравственных и интеллектуальных качеств личности. Идея целостности физического и психического развития нашла развитие в физиологических трудах И. П. Павлова, доказавшего взаимосвязь двигательной активно-

сти с высшей нервной деятельностью [5].

Современные исследования подтверждают значимое влияние регулярных физических упражнений на снижение риска хронических неинфекционных заболеваний, улучшение когнитивных функций и психоэмоциональной устойчивости [6]. Отмечено, что физическая активность способствует выработке эндогенных опиоидов, нормализации артериального давления и гомеостатических механизмов организма [7]. В рамках современной педагогики физическая культура рассматривается как педагогическая система, направленная на формирование мотивации к ЗОЖ, развитие функциональных возможностей организма и воспитание ответственного отношения к собственному здоровью [8].

Ряд отечественных авторов (Ю. П. Кобяков, Л. И. Лубышева, Л. П. Матвеев) акцентируют внимание на необходимости комплексного подхода к формированию культуры здоровья, включающего образовательные, физкультурно-оздоровительные и социально-мотивационные компоненты [6; 7; 8]. При этом выявлены факторы, ограничивающие участие населения в регулярных занятиях: дефицит времени, низкий уровень информированности, отсутствие доступной инфраструктуры, а также слабая сформированность личной мотивации.

Обобщая результаты, то теоретико-методологическая база подтверждает высокую эффективность физической культуры как инструмента формирования ЗОЖ, однако требует дальнейшего совершенствования моделей комплексного педагогического воздействия, направленных на устойчивое включение двигательной активности в структуру повседневной жизни личности.

Целью исследования является теоретическое обоснование комплекса средств, методов и организационных форм физической культуры, обеспечивающих эффективное формирование основ здорового образа жизни у различных возрастных и социальных групп населения.

Основу формирования ЗОЖ составляют оздоровительные, игровые и координационно-развивающие виды двигательной активности. Циклические упражнения — ходьба, плавание, бег, лыжные и велосипедные тренировки — обеспечивают оптимизацию функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение общей выносливости. Командные виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол) способствуют развитию коммуникативных и социальных компетенций, укреплению межличностных связей. Единоборства, танцы, фитнес-программы формируют чувство телесного контроля и уверенности в себе, способствуют развитию координационных способностей и эмоциональной регуляции.

Для повышения результативности физкультурно-оздоровительной деятельности необходим дифференцированный подход, учитывающий возрастные, половые и индивидуальные особенности занимающихся. Важным компонентом является образовательный аспект — просвещение в области физиологии тренировки, принципов рационального питания и восстановительных мероприятий. Современные цифровые технологии (фитнес-трекеры, мобильные приложения, онлайн-тренировки) способствуют мониторингу физической активности и формированию поведенческой саморегуляции. В социальном контексте значимым фактором выступает создание поддерживающей среды — групповые формы занятий, семейные спортивные мероприятия, формирование сообществ по интересам.

Можно сделать выводы, что эффективность формирования ЗОЖ средствами физической культуры определяется комплексным подходом, включающим двигательную активность, образовательные и социально-мотивационные компоненты. Наиболее результативные программы базируются на индивидуализации тренировочного процесса, сочетании физической и просветительской деятельности, создании социально поддерживающей среды. Для устойчивого роста показателей вовлечённости населения необходимы институциональные меры — развитие инфраструктуры, внедрение цифровых платформ и механизмов поощрения регулярной активности.

Список литературы

1. Министерство спорта Российской Федерации. Почти 61 % россиян регулярно занимаются физической культурой и спортом [Электронный ресурс]. — URL: https://minsport.gov.ru (дата обращения: 19.10.2025).
2. Дегтярёв, М. Б. О результатах деятельности Минспорта РФ в 2024 году / М. Б. Дегтярёв [Электронный ресурс]. — РИА Новости. — 2025. — URL: https://rsport.ria.ru/20250526/degtyarev.html.

3. World Health Organization. Global Health Observatory Data Repository [Electronic resource]. — Geneva: WHO, 2023.
4. Лесгафт, П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П. Ф. Лесгафт. — СПб.: Тип. А. А. Краевского, 1888.
5. Павлов, И. П. Лекции о работе главных пищеварительных желёз / И. П. Павлов. — СПб.: Наука, 1904.
6. Матвеев, Л. П. Общая теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев. — Москва : Физкультура и спорт, 1977.
7. Кобяков, Ю. П. Физическая культура: основы здорового образа жизни: учебное пособие. / Ю. П. Кобяков. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014.
8. Лубышева, Л. И. Эффективность массовой физкультурно-оздоровительной работы в вузах с преимущественно женским контингентом : дис. … д-ра пед. наук. — Омск, 1992.
9. Айзман, И. И. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / И. И. Айзман, А. А. Боровец. — Москва : Лань, 2017.

© Соколов В.Д., Белкин А.Н., 2025

УДК 613;796

Сорокина Арина Максимовна
обучающаяся 9 – А класса
Научный руководитель:
Мордвинова Нина Сергеевна
учитель физической культуры высшей категории
ГБОУ «Школа № 2 городского округа Енакиево»
г. Енакиево, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению одной из главных проблем на сегодняшний день – проблеме здоровья и здорового образа жизни человека. В статье раскрывается роль физического воспитания как средства формирования здорового образа жизни.
Ключевые слова: физическое воспитание; спорт; здоровье; здоровый образ жизни; физическое развитие.
Annotation. This article addresses one of the main issues today – the problem of health and a healthy lifestyle. It discusses the role of physical education as a means of fostering a healthy lifestyle.
Keywords: physical education; sport; health; healthy lifestyle; physical development.

Цель исследования – задача рассмотреть физическую культуру как компонент здорового образа жизни.

Тема формирования основ здорового образа жизни средствами физической культуры **актуальна** по нескольким причинам:

- Важность сбережения здоровья населения. Здоровье — показатель благополучия, и формирование здорового образа жизни важно на государственном уровне.
- Влияние физической активности на здоровье. Доказано, что физическая активность способствует профилактике неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, инсульт, диабет и некоторые виды рака.
- Влияние физического воспитания на развитие личности. Физическое воспитание влияет на психофизиологическое развитие и формирование нравственно-моральных качеств личности.

С точки зрения Л.В. Смурыгиной, здоровый образ жизни необходимо понимать, как фонд приёмов и инструментов нормального, правильного ведения распорядка жизнедеятельности. В распорядке должны быть пороговые значения этого направления деятельности, определённые цели и задачи для достижения результатов и возможные успехи. Одной из ключевых причин не достижения

ведения здорового образа жизни автор выделяет недостаток свободного времени.

К доминирующим компонентам правильного ведения жизнедеятельности Л.Р. Султанова, Л.Ш. Шаймерденова относят рационально построенный распорядок дня; физкультурная деятельность; правильно организованное питание; эффективная реализация способов закаливания; навыки правильного расслабления мышц; неимение всевозможных отрицательных шаблонов.

Здоровый образ жизни будущего поколения – это одна из самых актуальных проблем сегодняшнего дня. К сожалению, в последние годы в России обострилась проблема состояния здоровья населения, в частности, увеличилось количество людей, страдающих никотиново, алкогольной и наркотической зависимостью [3]. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья [2]. Систематические занятия физической культурой и спортом являются составной частью здорового образа жизни. В связи с этим важно приобщать детей к занятиям физической культурой и спортом с раннего возраста [5].

Физические упражнения действуют на организм всесторонне. При регулярных занятиях спортом в организме происходят различные изменения:

- происходит общее оздоровление организма, повышается иммунитет;
- нормализуется давление, работа сердца;
- совершенствуется тело и предотвращается преждевременное старение;
- повышается выносливость организма, развивается мускулатура;
- происходит обогащение организма кислородом, повышается активность обменных процессов;
- тренируется сердечно-сосудистая система.

Влияние физических упражнений на организм можно продолжать бесконечно. Следовательно, это доказывает важность физических упражнений в жизни каждого человека. Человек получает пользу для своего здоровья от занятий физической активностью в любом возрасте. Регулярные тренировки дома, на улице или в тренажёрном зале – залог успеха, но заниматься спортом нужно дозировано, постепенно увеличивая нагрузку. Поэтому к физкультуре и тренировкам нужно подходить с умом, правильно оценивая свои возможности и рассчитывая нагрузку. Тогда спорт будет доставлять удовольствие и радовать, а не наносить значительный ущерб здоровью. Диета и сбалансированное питания – неотъемлемая часть успеха в спорте. Тренировки без должного питания, не сделают человека сильнее и успешней в спорте [5].

Занимаясь физическими упражнениями, мы помогаем своему организму избавляться от стресса. Глубокое дыхание во время выполнения упражнений способствует более тщательному насыщению мозга кислородом, а тот, в свою очередь, помогает нам не пропускать стресс. Также во время занятий спортом мы отключаемся от плохих мыслей, устремляем свой взгляд лишь на выполнение определённых заданий. Физически здоровый человек счастлив в повседневной жизни. Конечно, для того, чтобы понять, что физкультура важна для нашей жизни, необходимо долго и тщательно проработать над самим собой. И очень хорошо, если человек быстро это поймёт. Именно поэтому необходимо как можно раньше прививать любовь к спорту детям [4].

Цель данной темы — воспитать морально-волевые качества. Средства физической культуры помогают воспитать силу воли, напористость, целеустремлённость.

Исследования показали, что занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают её выносливой к большим нагрузкам, способствуют развитию костно-мышечной системы, выполнения упражнений способствует более тщательному насыщению мозга кислородом [3].

Из всего вышесказанного можно сделать следующий вывод: в настоящее время здоровый образ жизни становится все более актуальным. Внедрение в нашу жизнь информационных технологий отодвинуло на второй план базовые потребности организма в двигательной активности. В особенности это коснулось молодёжи, которая в наибольшей степени подвергнута влиянию IT- технологий. В перспективе дальнейших исследований изучение влияния различных видов физической активности на организм человека. Например, можно исследовать, как занятия бегом или ходьбой влияют на эмоциональный фон, как езда на велосипеде формирует мышечный тонус, а плавание улучшает обменные процессы организма [1].

Список литературы

1. Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учётом реализации национальных проектов : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Под ред. Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2020. - 792с.
2. Бойков, В. Э. Здоровье как базовая ценность в сознании и быту Российского населения [Текст] / В. Э. Бойков // Социология власти. - 2009. - № 2. - С. 27-37.
3. Войт, Л. Н. Медико-социальные аспекты формирования здорового образа жизни: учебное пособие для студентов / Л. Н. Войт. – Благовещенск : АГМА, 2008. – 28 с.
4. Погадаев, М. Е. Вовлечение молодежи в массовые занятия физкультурой и спортом / М. Е. Погадаев, И. П. Газиян // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы международной научно-практической конференции. – Екатеринбург: РГППУ, 2013. – С. 136-139.
5. Чуприна, Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие [Текст] / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова // Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 216 с.

© Сорокина А.М., Мордвинова Н.С., 2025

УДК 616.89-008.434:37.091.212:796.011.3

Спиридонова Валерия Максимовна
студентка 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль:Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Капланец Ирина Викторовна
кандидат биологических наук
доцент кафедры адаптивной физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО Донецкий государственный университет
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ

Аннотация. Физическое воспитание является одной из важных частей общей системы обучения и воспитания детей с нарушением речи Показаны особенности организации адаптивного физического воспитания младших школьников нарушением речевого развития.
Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, школьники, нарушение речевого развития.
Annotation. Physical education is an important part of the overall system of education and upbringing of children with speech disorders. This article discusses the specific features of adaptive physical education for younger students with speech disorders.
Keywords: adaptive physical education, students, speech disorders.

Актуальность. Речь – одна из важных линий всестороннего полноценного развития ребенка. Она тесно связана с его интеллектуальным развитием. Чем богаче и правильнее у ребенка речь, тем легче ему высказать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, тем содержательнее и полноценнее отношения со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществляется его психическое развитие [1].

В свою очередь, речевые нарушения отрицательно влияют в той или иной степени на психическое развитие ребёнка. Поэтому в дошкольном возрасте необходимо устранять не только речевые нарушения, но и вести работу по коррекции всех психических процессов. Обучение и воспитание детей с нарушениями развития предполагает воздействие на все психические процессы, сглаживая, выравнивая их, решая, таким образом, образовательные, коррекционные, воспитательные и социально-правовые задачи школьного обучения [4].

Анализ литературы. Развитие речи рассматривается как формирование навыков и умений точной, выразительной речи, свободного и уместного использования языковых единиц, соблюдения правил речевого этикета [3].

Способность к членораздельной речи является наиболее значимым и характерным показателем развития личности. Обычно по тому, как ребенок говорит, можно судить, насколько он развит в целом. При этом, чем раньше ребенок овладеет грамотной речью, тем меньше будет проблем у него с обучением в школе, тем успешнее оно будет протекать, тем больше даст положительным эмоций, и тем реже будут возникать трудности. Так как неполноценная речевая деятельность накладывает негативный отпечаток на формирование у детей и сенсорной, и интеллектуальной, и эмоционально-волевой, и двигательной сфер [2].

Цель работы – особенности организации адаптивного физического воспитания младших школьников нарушением речевого развития.

Результаты исследований. Физическое воспитание является одной из важных частей общей системы обучения и воспитания детей с нарушением речи. Оно осуществляется в процессе всей жизнедеятельности ребенка: на занятиях, прогулках. Перед физическим воспитанием детей стоят те же задачи, что и перед физическим воспитанием здоровых детей. Но так как специфические особенности психомоторного развития таких детей требуют разработки специальных методов и приемов работы, то и задачи физического воспитания составляют единый и неразрывный процесс с коррекционным обучением. Поэтому при правильно организованном физическом воспитании можно не только укрепить здоровье ребенка, но и скорректировать имеющиеся у него нарушения моторики [3].

Нарушения речи у современных детей является наиболее распространенной патологией. Речевые нарушения напрямую взаимосвязаны не только психофизическим развитием детей, но с нарушениями у них двигательной сферы. Уже в младенчестве у некоторых детей наблюдаются различные задержки и искажения психомоторного развития, бедность двигательной координации. Они неловки, неуклюжи; постоянно спотыкаются и травмируются на ровном месте, не замечая углы и предметы. Достаточно долго не могут овладеть элементарными навыками (держать игрушку, ложку, карандаш, справляться со шнуровками и пуговицами).

С возрастом обнаруживаются различные задержки и искажения речевого развития. Дети говорят плохо, речь их невнятна, крайне ограничен словарный запас; затруднена способность связно выразить свою мысль. Это закономерно приводит к торможению интеллектуального развития [1].

Специальные исследования детей, имеющих речевую патологию, свидетельствуют о наличии у них особенностей состояния двигательной сферы. Это может быть недостаточная координация сложных движений, неточность, моторная неловкость, отставание от темпа выполнения движений, нарушение плавности и амплитуды выполняемых движений в упражнениях по показу и по словесной инструкции.

Движение – одна из основных физиологических потребностей детского организма, мощный биологический стимулятор всех жизненных функций растущего организма [2].

Развитие речи и двигательной функции взаимообусловлены. Различные формы органических и функциональных нарушений речи часто сопровождаются той или ной патологией в области двигательной сферы. Подробное исследование моторики у детей с речевой патологией позволяет строить дифференцированную работу по коррекции двигательной сферы детей с учетом клинической формы речевой патологии и конкретного уровня нарушения управления движениями [1].

Коррекционная работа по развитию крупной и мелкой моторики приносят большую пользу ребенку с общим недоразвитием речи: активируется и повышает объем физических сил и возможностей ребенка, тонизирует деятельность всей нервной системы; кисти рук приобретают хорошую

подвижность, гибкость, исчезает скованность движений руки, подготавливают к овладению письмом; обогащает опыт ребенка; формируют у него художественный вкус; развивает речь и мышление ребенка; повышает жизненный тонус, делает жизнь более счастливой [1].

Некоторые особенности адаптивного физического воспитания детей с нарушениями речи:

Работа над осанкой. Главная проблема таких детей – тяжёлая походка, боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов.

Использование речевого сопровождения. Автоматизацию движений проводят при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определённому темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность.

Упражнения на активное расслабление и напряжение мышц. Регуляции тонуса способствует выполнение упражнений с разной амплитудой и скоростью.

Дыхательные упражнения. Их проводят без музыки, дыхательная гимнастика должна выполняться в медленном темпе, спокойно, без напряжения, с паузами отдыха, не вызывая дыхательного дискомфорта.

Подвижные игры. Для детей с речевыми нарушениями необходимо, чтобы эти игры сочетались с текущей логопедической работой и являлись стимулирующим дополнительным коррекционным средством, способствующим психомоторной и речевой коррекции [4].

Выводы. Большое количество различных движений повышает деятельность речедвигательного анализатора и создает благоприятную основу для восстановления нарушенной речевой функции.

Список литературы

1. Григорьева, И. Н. Физическое воспитание дошкольников с нарушением речевого развития / И.Н. Григорьева // Молодой ученый. – 2022. – № 50 (445). – С. 382-386.
2. Зуева, Т. Л. Коррекционно-речевое направление в физкультурно-оздоровительной работе со школьниками : учебно-методическое пособие / Т. Л. Зуева. – Москва : Центр педагогического образования, 2008. – 112 с.
3. Труфанова, Н. А. Коррекция речевых нарушений у детей в процессе познавательно-двигательной деятельности / Н. А. Труфанова // Педагогика сегодня : проблемы и решения: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2017 г.). – Чита : Издательство Молодой ученый, 2017. – С. 39-40.
4. Якубович, М. А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания: пособие для учителя / М. А. Якубович, О. В. Преснова. – Москва : Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 287 с.

© Спиридонова В.М., Капланец И.В., 2025

УДК 796(075.8):376.352:618.477

Ступка Людмила Геннадьевна
студентка 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль:Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Капланец Ирина Викторовна
кандидат биологических наук
доцент кафедры адаптивной физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО Донецкий государственный университет
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ

Аннотация. Адаптивное физическое воспитание – это специально разработанная система двигательной активности, адаптированная к индивидуальным потребностям и возможностям детей с различными нарушениями, в том числе и с нарушениями зрения.
Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, коррекция, дети, зрение.
Annotation. Adaptive physical education is a specially developed system of motor activity that is adapted to the individual needs and capabilities of children with various disabilities, including visual impairments.
Keywords: adaptive physical education, correction, children, vision.

Актуальность. Зрение – один из важнейших каналов восприятия мира, открывающий перед ребенком безграничные возможности для познания, общения и развития. Проблема нарушения зрения у детей является актуальной и имеет тенденцию к росту. К сожалению, нарушения зрения, будь то врожденные или приобретенные, могут существенно ограничить эти возможности, создавая барьеры на пути к полноценной жизни [1].

Анализ литературы. Адаптивное физическое воспитание – это комплексная система, направленная на гармоничное развитие ребенка с нарушениями зрения. Оно открывает перед ним двери в мир активной жизни, помогает раскрыть свой потенциал, обрести уверенность в себе и научиться преодолевать трудности, помогая ему увидеть мир во всей его полноте и яркости, несмотря на зрительные ограничения. Это путь к самостоятельности, социальной интеграции и, самое главное, к счастливой и полноценной жизни. В отличие от традиционного физического воспитания, АФВ ставит во главу угла не спортивные достижения, а развитие двигательных навыков, координации, выносливости, силы, а также формирование позитивного отношения к физической активности и самосовершенствованию [3].

Для детей с нарушениями зрения АФВ играет особую, многогранную роль.

Развитие остаточного зрения и компенсаторных механизмов: специально подобранные упражнения могут стимулировать работу зрительного анализатора, развивать периферическое зрение, улучшать способность к фокусировке и различать детали. Кроме того, АФВ помогает развивать другие сенсорные системы (слух, осязание, вестибулярный аппарат), которые становятся более значимыми для ориентации в пространстве и восприятия информации [4].

Улучшение координации движений и пространственной ориентации: дети с нарушениями зрения часто испытывают трудности с координацией движений, оценкой расстояний и направлений. АФВ включает упражнения, направленные на развитие проприоцепции (ощущения положения тела в пространстве), равновесия, ловкости и точности движений. Это помогает им увереннее передвигаться, избегать столкновений и более безопасно взаимодействовать с окружающей средой.

Развитие общей физической подготовленности: регулярные занятия АФВ способствуют укреплению мышечного корсета, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению выносливости и общей работоспособности. Это важно для поддержания здоровья и профилактики сопутствующих заболеваний [3].

Формирование уверенности в себе и социальной адаптации: успехи в физической активности, даже небольшие, способствуют повышению самооценки ребенка. АФВ часто проводится в группах, что создает условия для общения, взаимодействия и формирования дружеских отношений. Дети учатся работать в команде, поддерживать друг друга и преодолевать трудности вместе.

Профилактика вторичных нарушений: ограниченная двигательная активность может привести к развитию сколиоза, ожирения и других проблем со здоровьем. АФВ помогает предотвратить эти негативные последствия, обеспечивая ребенку необходимый уровень физической нагрузки [2].

Подготовка к самостоятельной жизни: навыки, полученные в процессе АФВ, такие как ориентация в пространстве, безопасное передвижение, владение своим телом, являются фундаментом для формирования самостоятельности в повседневной жизни.

В таких случаях на помощь приходит адаптивное физическое воспитание – комплексный подход, призванный не только компенсировать имеющиеся ограничения, но и раскрыть потенциал ребенка, помочь ему обрести уверенность и научиться жить в гармонии с окружающим миром. Адаптивное физическое воспитание – эффективный метод комплексной коррекции и реабилитации детей с нарушениями зрения [4].

Цель работы – обоснование использования АФВ, которое способствует не только физическому развитию, но и улучшению зрительных функций, развитию компенсаторных механизмов и социальной адаптации

Результаты исследований. Основными положениями АФВ для детей с нарушением зрения является [2]:

Диагностика и индивидуальный подход: необходимость тщательной диагностики зрительных функций, общего физического развития и психоэмоционального состояния ребенка перед началом занятий АФВ.

Разработка индивидуальных программ АФВ с учетом нозологии, степени нарушения зрения, возраста и индивидуальных особенностей ребенка.

Специальные упражнения для глаз: включение в занятия комплексов упражнений, направленных на тренировку глазодвигательных мышц, улучшение аккомодации и конвергенции. Применение упражнений для снятия зрительного утомления и профилактики дальнейшего ухудшения зрения.

Развитие общей моторики и координации: упражнения на развитие равновесия, координации движений, ориентации в пространстве, которые особенно важны для детей с нарушениями зрения. Использование игр и эстафет, направленных на развитие ловкости, быстроты реакции и укрепление мышц всего тела.

Развитие компенсаторных механизмов: активизация тактильной, слуховой и кинестетической чувствительности для улучшения ориентации в пространстве и компенсации зрительного дефицита.

Использование специальных ориентиров и сигналов во время занятий. психологическая поддержка и социальная адаптация: создание благоприятной психологической атмосферы на занятиях АФВ.

Развитие коммуникативных навыков и умения взаимодействовать с другими детьми.

Формирование позитивного отношения к физической активности и здоровому образу жизни [2].

Методические принципы АФВ:

- Постепенность и систематичность в увеличении физической нагрузки.
- Регулярность занятий и их достаточная продолжительность.
- Использование разнообразных средств и методов АФВ (упражнения, игры, элементы спортивных дисциплин).
- Контроль за состоянием зрения и общим самочувствием ребенка во время и после занятий [2].

Выводы. Адаптивное физическое воспитание является важным компонентом комплексной коррекции зрения у детей. Систематическое и грамотно организованное АФВ способствует улучшению зрительных функций, физического развития, психоэмоционального состояния и социальной адаптации детей с нарушениями зрения. Необходима дальнейшая разработка и внедрение эффективных методик АФВ для детей с различными видами и степенями нарушения зрения.

Список литературы

1. Дети с глубокими нарушениями зрения / под ред. М.И. Земцовой, А.И. Каплан, МС. Певзнер. – М.: Педагогика, 2006. – 264 с.
2. Сергиенко, К. Н. Особенности физического воспитания детей со сниженным зрением / К. Н. Сергиенко, Х. Ш. Джуха // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2015. – С. 35-40.
3. Шляпникова, В. В. Особенности развития младших школьников, имеющих нарушения зрения, средствами игровой деятельности в процессе физической культуры // В. В. Шляпникова, Л. Ю. Колтырева // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 6 (Ч. 4). – С. 108-111.
4. Простакишина, К. А. Особенности работы с детьми с нарушением зрения / К. А. Простакишина, И. И. Николаева // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 1. – С. 67-71.

© Ступка Л.Г., Капланец И.В., 2025

УДК 796

Таран Полина Андреевна
обучающаяся 9 класса
Научный руководитель:
Земченок Анна Эвальдовна
учитель физической культуры
ГБОУ «Школа № 114 городского округа Донецк»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В этом докладе рассказывается о том, как важен здоровый образ жизни, как правильно соблюдать его, все плюсы и минусы.
Ключевые слова: здоровье, образ жизни, занятия.
Annotation. This report explains how important a healthy lifestyle is, how to follow it correctly, and all the pros and cons.
Keywords: health, lifestyle, activities.

Актуальность: регулярная физическая активность положительно влияет на физическое и психическое состояние человека.

Анализ литературы: физическая культура - главный компонент здорового образа жизни.

Цель: определить и обосновать потребность в здоровом образе жизни и его формировании с помощью физической культуры.

Результаты: укрепление здоровья, улучшение функционального состояния организма, формирование волевых качеств личности.

Основы здорового образа жизни школьников заключает в себя – двигательную активность, режим дня, гигиену умственного труда, правила питания, полезные привычки.

Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. В оздоровлении общества медицина пошла главным образом путём «от болезни к здоровью», превращаясь всё более в чисто лечебную, госпитальную. Социальные мероприятия направлены преимущественно на улучшение среды обитания и на предметы потребления, но не на воспитание человека.

Как же сохранить своё здоровье, добиться высокой работоспособности, профессионального долголетия?

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности – занятия физической культурой и спортом.

Некоторые формы физического воспитания, которые используются для формирования здорового образа жизни:

- Учебные занятия. Они являются основной формой физического воспитания и могут оказывать непосредственное влияние на процесс формирования основ здорового образа жизни.
- Занятия в секциях, в группах общей физической подготовки, лечебная физкультура. Позволяют дифференцированно осуществлять процесс физического воспитания, являются одним из путей внедрения здорового образа жизни с учётом физической подготовленности обучающихся.
- Физические упражнения в режиме дня. Направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха, что позволяет формировать навыки и привычки здорового образа жизни.
- Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Направлены на широкое привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой, на укрепление здоровья, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

Сегодня мы вряд ли найдём образованного человека, который отрицал бы великую роль физической культуры и спорта в современном обществе. В спортивных клубах, независимо от возраста, занимаются физической культурой миллионы людей. Спортивные достижения для подавляющего большинства из них перестали быть самоцелью. Физические тренировки «становятся катализатором жизненной активности, инструментом прорыва в область интеллектуального потенциала и долголетия». Технический процесс, освобождая работников от изнурительных затрат ручного труда, не освободил их от необходимости физической подготовки и профессиональной деятельности, но изменил задачи этой подготовки.

В наши дни все больше видов трудовой деятельности вместо грубых физических усилий требуют точно рассчитанных и точно скоординированных мышечных усилий. Некоторые профессии предъявляют повышенные требования к психологическим возможностям человека, сенсорным возможностям и некоторым другим физическим качествам. Особенно высокие требования предъявляются представителям технических профессий, деятельность которых требует повышенного уровня общей физической подготовленности. Одним из главных условий является высокий уровень общей работоспособности, гармоничное развитие профессиональных, физических качеств. Используемые в теории, методики физической культуры понятия о физических качествах очень удобны для классификации многообразия тренировочных средств и, по существу, являются критерием качественной оценки моторной функции человека. Выделяются четыре основных двигательных качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Каждому из этих качеств человека присущи свои структуры и особенности, которые в целом характеризуют его физические особенности [1].

Формирование здорового образа жизни затрагивает разные стороны развития личности и включает в себя следующие критерии:

- Когнитивный. Предполагает наличие определённых знаний о здоровом образе жизни: гигиенические требования и нормы, основы правильного питания, режим труда и отдыха, двигательная активность и т. д..
- Мотивационно-потребностный. Предполагает наличие желания вести здоровый образ жизни, наличие интереса к своему здоровью.
- Эмоционально-волевой. Определяет степень интенсивности эмоциональных переживаний обучающихся, их особенности, степень волевых усилий в процессе освоения.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней.

Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение физической культуры в развитии здорового образа жизни школьников огромно.

Выводы: регулярные занятия физической культурой благоприятно влияют на здоровье и физическое состояние человека.

Перспективы дальнейших исследований: формированию основ здорового образа жизни средствами физической культуры могут быть направлены на поиск новых форм и методов такого формирования [2].

Список литературы

1. Физическая культура в здоровом образе жизни школьника. - URL: https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/240477-doklad-na-temu-fizicheskaja-kultura-v-zdorovo
2. Здоровый образ жизни. - URL: https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/riefierat_po_fizichieskoi_kul_turie_na_tiemu_zdorovyi_obraz_zhizni

© Таран П.А., Земченок А.Э., 2025

УДК 616.711-007.55:615.825.1

Тараненко Роман Викторович
студент 3 курса магистратуры
Володин Александр Валентинович
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Капланец Ирина Викторовна
кандидат биологических наук
доцент кафедры адаптивной физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СО СКОЛИОЗОМ

Аннотация. Представлены результаты экспериментального обоснования применения комплексной программы физической реабилитации при сколиозе у школьников. Представленные в работе данные, выводы и рекомендации могут быть использованы в реабилитационном процессе при сколиозе.
Ключевые слова: сколиоз, физическая реабилитация, лечебная физическая культура, массаж, физиотерапия.
Annotation. The article presents the results of an experimental study of the use of a comprehensive physical rehabilitation program for scoliosis in schoolchildren. The data, conclusions, and recommendations presented in this work can be used in the rehabilitation process for scoliosis.
Keywords: scoliosis, physical rehabilitation, therapeutic physical culture, massage, and physiotherapy.

Актуальность темы обусловлена высокой распространенностью сколиоза у детей школьного возраста, высоким риском развития патологии внутренних органов и необходимостью организации реабилитационного процесса. Позвоночник – это основной стержень опорно-двигательного аппарата, центральная ось тела, защитный футляр для спинного мозга, подвижная биомеханическая цепь. Проблема заключается в устойчивой тенденции к ухудшению здоровья детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях [1].

Ежегодно увеличивающийся процент выявляемых больных с тяжелыми формами сколиоза, расширения в жизни детей и подростков гиподинамического фактора в связи с урбанизацией требуют поиска новых подходов в использовании средств физической культуры при данной патологии. Проблема формирования правильной осанки у детей среднего школьного возраста не теряет своей остроты до настоящего времени. Увеличение роста нарушений опорно-двигательного аппарата вынуждает педагогов искать новые средства в работе со школьниками [5].

Анализ литературы. Осанка – общее положение туловища в пространстве, поза, обусловленная наследственными, конституциональными факторами и зависящая от мышечного тонуса, состояния связочного аппарата, наклона физиологической кривизны позвоночника [3].

Правильная осанка – одна из важнейших характеристик правильного развития опорно-двигательного аппарата, внешнее выражение физической красоты и здоровья. Хорошее физическое развитие и здоровье детей возможно только в том случае, если позвоночник находится в правильном положении Нормальное функционирование важнейших органов и систем организма человека во многом определяет правильная осанка [2].

Осанка является одним из важных слагаемых здоровья ребенка. Нарушения осанки отрицательно сказываются на работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, искажают форму тела, становятся причиной нарушений обменных процессов. Сдавленные грудной клеткой легкие не могут полностью расправиться, набрать свежего воздуха при вдохе для нормального насыщения крови кислородом. В результате нарушаются окислительные процессы, а ткани и клетки не получают

достаточного питания, что ведет к понижению общей сопротивляемости организма. Дефекты осанки отражаются и на состоянии нервной системы, функционировании внутренних органов и могут привести к серьезным заболеваниям, таким как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз и др., которые с трудом поддаются лечению. Поэтому формирование правильной осанки и исправление ее дефектов – одна из важнейших задач физического воспитания детей и подростков [1].

Уровень заболеваемости сколиозом в последние десятилетия увеличивается, несмотря на высокие достижения медицины. В некоторых исследованиях уточняется уровень заболеваемости среди школьников в пределах 1,3-40,9% случаев. Небольшие нарушения осанки могут приводить к нарушениям динамического равновесия и начинать способствовать развитию осложнений, что указывает на необходимость раннего начала лечения в коррекции осанки [6].

Сколиоз значит гораздо больше в жизни и здоровье ребенка, чем иногда считают родители и ближайшее окружение. Кроме прогрессирующего негативного воздействия на опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную и др. системы, болезнь оказывает серьезное негативное влияние на психологическое состояние ребенка.

Развитие видимых изменений осанки и деформаций костно-суставной системы могут вызвать появление признаков депрессивных состояний, ребенок прекращает общаться со сверстниками, замыкается в себе [5].

Цель работы – экспериментальное обоснование применения комплексной программы физической реабилитации при сколиозе 1-2 степени у школьников.

Результаты исследований. Экспериментальное подтверждение эффективности реабилитационного процесса проводилось посредством контрольных измерений – функционального тестирования школьников со сколиозом: функциональной силы прямых мышц живота, косых мышц живота, мышц-разгибателей позвоночника, ромбовидных мышц, ягодичных мышц [4].

Оценивая полученные результаты тестирования в начале и в конце экспериментального исследования, был установлен больший прирост по всем показателям в экспериментальной группе, что показано на рисунке 1.

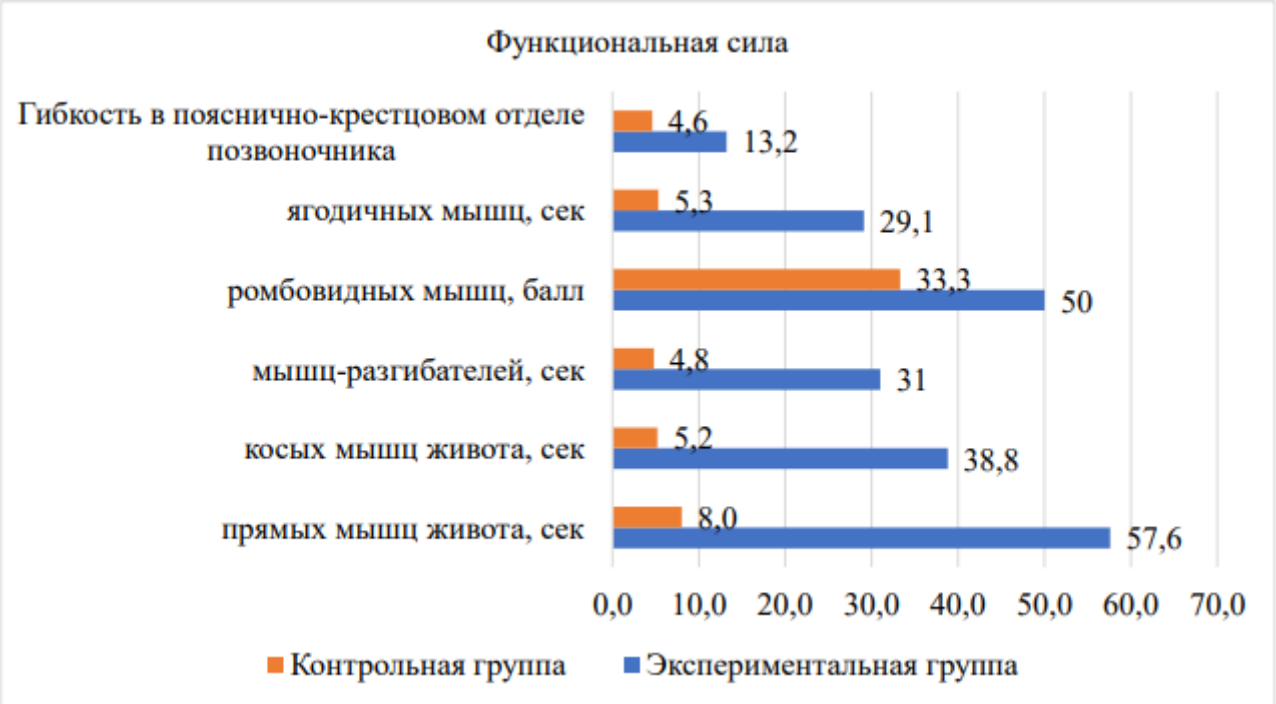

Рисунок 1 - Динамика изменения контрольных испытаний, %

Выводы. По итогам педагогического эксперимента, экспериментальная группа школьников имела более высокие результаты. Коррекционный процесс способствовал повышению уровня развития функциональной силы мышц, что, в свою очередь, поспособствовало укреплению мышечного корсета позвоночника и тем самым – формированию осанки и коррекции сколиоза.

Список литературы

1. Аршавский, И. А. Основы возрастной периодизации / И. А. Аршавский. – Возрастная физиология. – Москва, 2015. – 167 с.
2. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – Москва : Наука, 2012. – 336 с.
3. Берштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физической активности / Н. А. Берштейн – Москва : Медицина, 2016. – 135 с.
4. Васин, С. Г. Силовые упражнения на тренажерах специального типа при сколиотической болезни студентов / С. Г. Васин // Главврач. – 2022. – № 5. – 131 с.
5. Пасечник, Е. О. Профилактика сколиоза и самостоятельные занятия по физической культуре / Е. О. Пасечник // Сборник докладов X Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых учёных. В 6-ти томах. – Белгород, 2022. – 205 с.
6. Швыгина, Н. В. Физическая реабилитация детей младшего школьного возраста со сколиозом I-II степени / Н. В. Швыгина, И. В. Собчук // Материалы итоговой научно-практической конференции кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры имени И.М. Саркизова-Серазини. Россия – Москва, 2021. – 248 с.

© Тараненко Р.В., Володин А.В., Капланец И.В., 2025

УДК 796

Тимошенко Анна Сергеевна
студентка 2 курса
Направление подготовки: Финансы и кредит.
Институт учёта и финансов
Научный руководитель:
Шестаков Олег Николаевич
старший преподаватель кафедры физического воспитания
мастер спорта СССР по фехтованию
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени Михаила Туган - Барановского»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РОЛЬ РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ У МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В условиях технологического прогресса и урбанизации снижается уровень физической активности среди молодежи, что ведет к ряду проблем со здоровьем. В статье подчеркивается значение регулярных физических нагрузок для профилактики заболеваний. Приводятся рекомендации ВОЗ и практические советы по интеграции физкультуры в повседневную жизнь подростков.
Ключевые слова: подростки; физическая активность; здоровье; Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).
Annotation. In the context of technological progress and urbanization, the level of physical activity among young people is decreasing, leading to a number of health problems. The article emphasizes the importance of regular physical exercise for disease prevention. It provides recommendations from the World Health Organization and practical tips for integrating physical activity into the daily lives of adolescents.
Keywords: teenagers; physical activity; health; World Health Organization (WHO).

Актуальность. Здоровье молодежи является стратегически важным фактором устойчивого развития любого общества. Однако в последние десятилетия наблюдается снижение уровня физической активности среди подростков, что сопряжено с ростом хронических неинфекционных заболе-

ваний (НИЗ). По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 80% подростков во всем мире не соблюдают минимальные рекомендации по физической активности, что влечет за собой негативные последствия для здоровья в краткосрочной и долгосрочной перспективе [ВОЗ, 2020] [4].

Анализ литературы. Список литературы охватывает как теоретические основы Николаева А. А., так и практические аспекты применения физической культуры в медицине Карасева Т.В., Плясунова А. А., включая государственные и популяционные инициативы Потемкина Р. А. Это позволяет комплексно подойти к теме статьи, рассматривая физическую культуру как важный элемент профилактики, лечения и оздоровления.

Цель данной статьи заключается в рассмотрении значения регулярной физической активности в профилактике заболеваний у молодежи, и обосновать её роль как важного фактора укрепления здоровья и снижения риска развития хронических заболеваний.

Современные проблемы со здоровьем у подростков.

Согласно последним отчетам ВОЗ, наибольшее беспокойство у специалистов вызывает следующая группа проблем:

- Ожирение и избыточный вес. По данным ВОЗ, количество детей и подростков с ожирением увеличилось более чем в 10 раз за последние 40 лет. Основные причины: гиподинамия, несбалансированное питание, чрезмерное потребление сахара и жиров, а также малоподвижный образ жизни.
- Психоэмоциональные расстройства. Тревожность, депрессия, расстройства сна и стресс — нередкие спутники современной молодежи. Повышенная нагрузка в учебе, социальные сети, недостаток сна и физической активности усугубляют ситуацию.
- Сердечно-сосудистые и метаболические нарушения. Недостаточная физическая активность в подростковом возрасте ассоциируется с повышенным риском развития гипертонии, сахарного диабета 2 типа и других неинфекционных заболеваний в более зрелом возрасте.
- Нарушения осанки и скелетно-мышечные заболевания. Часы, проведённые в сидячем положении за гаджетами, способствуют развитию сколиоза, кифоза, хронических болей в спине и шее [2].

Р*оль физической активности в профилактике заболеваний*

Согласно определению ВОЗ, физическая активность — это любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует энергозатрат. Организация рекомендует подросткам (в возрасте 5–17 лет) ежедневно выполнять не менее 60 минут умеренной или высокой физической активности [1].

Профилактическое значение физической активности:

- Контроль массы тела: регулярные физические нагрузки способствуют сжиганию калорий, улучшению обмена веществ и формированию здоровых пищевых привычек.
- Улучшение психоэмоционального состояния: физическая активность снижает уровень кортизола (гормона стресса), повышает уровень эндорфинов и улучшает качество сна.
- Формирование крепкой костно-мышечной системы: особенно важно в период активного роста.
- Укрепление сердечно-сосудистой системы: регулярные аэробные нагрузки способствуют снижению артериального давления и уровня холестерина.
- Профилактика диабета и метаболического синдрома: физическая активность улучшает чувствительность к инсулину и снижает уровень глюкозы в крови.

Примеры эффективной физической активности для молодежи:

- Спортивные секции (футбол, волейбол, плавание).
- Танцы и аэробика.
- Велопрогулки, скейтбординг.
- Утренняя зарядка, йога, растяжка.
- Активные игры на свежем воздухе.

Важно, чтобы физическая активность была регулярной и интересной для подростка, с учётом его индивидуальных предпочтений и состояния здоровья.

Социально-образовательные подходы к решению проблемы. Интеграция физкультуры в об-

разовательный процесс: увеличение количества часов физического воспитания в школах, внедрение подвижных перемен [3].

- Создание условий для активного образа жизни: доступ к спортивным площадкам, секциям и велодорожкам.
- Пропаганда ЗОЖ в социальных сетях и медиа: привлечение блогеров и лидеров мнений.
- Работа с родителями: вовлечение семьи в физическую активность, личный пример.

Таким образом, физическая активность — это неотъемлемая составляющая здорового образа жизни, особенно в подростковом возрасте. На фоне нарастающих проблем со здоровьем среди молодежи, вызванных гиподинамией и стрессом, регулярные физические нагрузки становятся эффективным и доступным инструментом профилактики. Рекомендации ВОЗ должны быть интегрированы в образовательные и социальные программы для обеспечения устойчивого формирования здорового поколения.

Список литературы

1. Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях детского возраста : учебное пособие / Т. В. Карасева, А. С. Махов, А. И. Замогильнов, С. Ю. Толстова. —2023. - С. 6-13.
2. Николаев, А. А. Двигательная активность и здоровье современного человека : учебное пособие [Текст]/ А. А. Николаев. —2005. — С.4-36.
3. Потемкина, Р. А. Повышение физической активности населения России : современные подходы к разработке популяционных программ [Текст] / Р. А. Потемкина // Профилактическая медицина. — 2014. — №1. — С. 6-11.
4. Плясунова, А. А. Роль физической культуры в профилактике и реабилитации различных заболеваний [Текст] / А. А. Плясунова // Актуальные исследования. — 2024. — №2 (184). — С.79-82

© Тимошенко А.С., Шестаков О.Н., 2025

УДК 613.4/.9+796:612.1/.8

Уздемир Мария Александровна
студентка 3 курса
Направление подготовки: Фармация.
Медико-фармацевтический факультет
Научный руководитель:
Шаповалова Ольга Владимировна
старший преподаватель кафедры физического воспитания; мастер спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького» Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема современного общества связанных с малоподвижным образом жизни, нерациональным питанием и психоэмоциональными перегрузками. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), как ключевое направление для сохранения и укрепления здоровья населения.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура.
Annotation. The article examines the current problem of modern society related to a sedentary lifestyle, poor nutrition and psychoemotional overloads. Formation of a healthy lifestyle (HLS) as a key direction for maintaining and strengthening public health.
Keywords: healthy lifestyle, physical culture.

В современном обществе наблюдается рост числа заболеваний, связанных с гиподинамией, нерациональным питанием и психоэмоциональными перегрузками. Формирование здорового образа жизни становится одной из приоритетных задач для сохранения и укрепления здоровья населения, повышения качества жизни и увеличения ее продолжительности. Физическая культура, являясь универсальным средством физического и духовного развития личности, представляет собой фундаментальную основу для решения данной проблемы. Уровень вовлеченности различных возрастных и социальных групп в систематическую физкультурно-оздоровительную деятельность остается недостаточным, что обуславливает необходимость поиска эффективных педагогических и организационных механизмов [3].

Большинство авторов сходятся во мнении, что физическая активность является стержневым элементом ЗОЖ, оказывая положительное влияние на все системы организма, способствуя развитию физических качеств, снятию стресса и формированию полезных поведенческих привычек [4]. В то же время, в литературе отмечается дефицит практических исследований, демонстрирующих эффективность конкретных методик и программ для разных целевых аудиторий в условиях реальной практики.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система осознанного и целенаправленного поведения, которая обеспечивает физическое, психическое и социальное благополучие, снижает риск развития хронических неинфекционных заболеваний (таких как сердечно-сосудистые патологии, диабет 2-го типа, онкологические заболевания) и способствует активному долголетию.

Если рассматривать ЗОЖ как «рецепт здоровья», то его компоненты выглядят следующим образом: рациональное и сбалансированное питание. Это не диета, а постоянный режим питания, обеспечивающий организм необходимыми нутриентами в оптимальных пропорциях. Энергетический баланс: соответствие калорийности рациона энергозатратам организма для поддержания нормальной массы тела [1]. Сбалансированность по макронутриентам: адекватное количество белков, жиров и сложных углеводов. Достаточное потребление микронутриентов: витаминов, минералов, клетчатки (не менее 400 г овощей и фруктов в день), умение управлять стрессом и психоэмоциональное благополучие.

В контексте формирования ЗОЖ особое внимание уделяется управлению хроническим стрессом, который выступает патогенетическим звеном многих заболеваний. Для эффективного регулирования стресса применяются различные методы, включая когнитивно-поведенческие техники, медитация, дыхательные упражнения, аэробные упражнения, умеренные силовые тренировки, физическая активность на свежем воздухе.

Переходя к физиологическим механизмам, систематическая физическая активность вызывает морфологические изменения в организме. В сердечно-сосудистой системе, например, миокард развивает физиологическую гипертрофию левого желудочка, отличающуюся от патологической гипертрофии при гипертонии, что приводит к увеличению ударного объема сердца — объема крови, выбрасываемого за одно сокращение. В свою очередь, коронарные сосуды стимулируют ангиогенез, то есть образование новых коллатералей, что значительно улучшает кровоснабжение миокарда и служит мощной профилактикой ишемической болезни сердца [5]. Аналогичные положительные изменения наблюдаются в дыхательной системе: увеличивается жизненная емкость легких и максимальное потребление кислорода, что является золотым стандартом оценки аэробной выносливости.

Функциональные изменения дополняют морфологические, обеспечивая более эффективную работу организма. В состоянии покоя снижается частота сердечных сокращений — брадикардия спортсменов (48-60 уд/мин) как признак экономичной работы сердца. При физической нагрузке наблюдается более эффективная мобилизация кровотока и утилизация кислорода тканями. В плане профилактики это способствует снижению артериального давления, улучшению липидного профиля (рост ЛПВП — «хорошего» холестерина, снижению ЛПНП и триглицеридов), что напрямую снижает риск атеросклероза, гипертонии, инфаркта и инсульта.

В опорно-двигательной системе физическая нагрузка, особенно ударная и силовая, стимулирует остеогенез в костной ткани, повышая ее минеральную плотность и служа главной профилактикой остеопороза и переломов в пожилом возрасте. Мышечная ткань претерпевает гипертрофию волокон, увеличивается количество митохондрий (как «энергетических станций» клетки), а также повышается

чувствительность к инсулину, что предотвращает развитие саркопении (возрастной потери мышечной массы) и сахарного диабета 2-го типа. Суставы и связки укрепляются за счет улучшения выработки синовиальной жидкости и усиления связочного аппарата. Однако здесь необходим баланс: чрезмерные нагрузки, особенно в профессиональном спорте, могут привести к раннему остеоартрозу [1].

Наконец, метаболическое здоровье и иммунитет также значительно улучшаются под влиянием регулярной активности, которая является краеугольным камнем в профилактике и лечении метаболического синдрома. Повышается чувствительность периферических тканей к инсулину (снижается инсулинорезистентность), нормализуется уровень глюкозы в крови, ускоряется основной обмен, что помогает в контроле и снижении массы тела. Регулярные умеренные нагрузки модулируют иммунитет, укрепляя врожденный и приобретенный иммунитет, а также снижая уровень хронического системного воспаления. Тем не менее, важно учитывать феномен «открытого окна»: интенсивные истощающие нагрузки временно подавляют иммунитет, повышая риск инфекций верхних дыхательных путей [2].

Таким образом, физическая культура выступает ключевым инструментом формирования здорового образа жизни, способствуя комплексному развитию личности и профилактике хронических заболеваний. Анализ литературы и физиологических эффектов показывает, что систематическая активность повышает стрессоустойчивость, укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную системы, а также модулирует иммунитет. Для эффективной реализации ЗОЖ необходимы междисциплинарные программы, сочетающие образовательные, воспитательные и оздоровительные подходы, адаптированные к различным аудиториям. Дальнейшие исследования должны фокусироваться на практических методиках мониторинга и долгосрочного отслеживания результатов.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 15–18. - URL: https://rucont.ru/efd/247039
2. Иванова, Г. П. Здоровый образ жизни и физическая культура в контексте современного образования / Г. П. Иванова // Педагогика. – 2020. – № 8. – С. 76–81.
3. Кабачкова, Е. В. Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни населения России / Е. В. Кабачкова // Социологические исследования. – 2021. – № 3. – С. 44–50.
4. Комков, А. Г. Социально-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников / А. Г. Комков. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. – 210 с.
5. Лисицын, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Ю. П. Лисицын. – Москва : Медицина, 2019. – 315 с.

© Уздемир М.А., Шаповалова О.В., 2025

УДК 613.96:364.694

Уманец Екатерина Александровна
студентка 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Аносова Людмила Сергеевна
старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ОТНЕСЕННЫХ К КАТЕГОРИИ «ДЕТИ ГРУППЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО РИСКА»

Аннотация. Разработана и апробирована 32-недельная программа физической реабилитации для лиц с нарушением слуха после контузии. Комплекс доступных упражнений на баланс, Представлены результаты разработки и апробации программы адаптивной физической культуры для детей дошкольного и младшего школьного возраста группы педагогического риска. Программа показала высокую эффективность в улучшении психофизического состояния детей: координации, моторики, внимания и социальной адаптации. Результаты демонстрируют значительное снижение проявлений гиперактивности и агрессивности у участников экспериментальной группы.
Ключевые слова: адаптивная физическая культура, дети группы риска, психофизическое развитие, коррекционная программа, дошкольный возраст.
Annotation. The article presents the results of the development and testing of an adaptive physical education program for preschool and primary school children at risk. The program has shown high effectiveness in improving the psychophysical condition of children, including coordination, motor skills, attention, and social adaptation. The results demonstrate a significant reduction in hyperactivity and aggression among the participants in the experimental group.
Keywords: adaptive physical education, at-risk children, psychophysical development, correctional program, preschool age.

Актуальность исследования. В современной образовательной среде наблюдается устойчивый рост количества детей дошкольного и младшего школьного возраста, относящихся к категории «группы педагогического риска». К данной категории относятся дети, не имеющие официального клинического диагноза, но демонстрирующие признаки социально-педагогической запущенности, низкую учебную мотивацию, дефицит внимания, гиперактивность, нарушения в эмоционально-волевой сфере и слабое физическое развитие [3]. Традиционные методы физического воспитания зачастую оказываются для них малоэффективными, так как не учитывают их психофизиологические особенности. Это обусловливает актуальность разработки и внедрения специализированных программ адаптивной физической культуры (АФК), направленных не только на физическое развитие, но и на коррекцию эмоционально-поведенческих нарушений и успешную социальную интеграцию данной категории детей [1].

Анализ литературы. Проведенный анализ научно-методической литературы показал, что проблеме физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) уделяется значительное внимание. Однако вопросы целенаправленного использования средств АФК для работы с детьми «группы педагогического риска», не имеющими статуса ОВЗ, раскрыты недостаточно полно. Исследования (Б.В. Сермеев, С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова) подчеркивают, что АФК носит развивающе-коррекционный характер и является эффективным инструментом педагогического воздействия [2, 5].

В работах отечественных авторов (Н.В. Астафьева, М.Д. Махова) отмечается положительное влияние игровых методов и средств кинезиологии на развитие когнитивных функций и произвольности

поведения у детей с трудностями в обучении [4]. В то же время, ощущается дефицит практических методик, структурированных по возрастам (дошкольный и младший школьный) и направленных на комплексное решение проблем детей группы риска средствами физической культуры.

Цель работы – разработать и экспериментально обосновать структуру и содержание программы адаптивной физической культуры для детей дошкольного и младшего школьного возраста, отнесенных к категории «группы педагогического риска», направленной на их комплексное психофизическое развитие и социальную адаптацию.

Результаты исследований. Исследование проводилось на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения и начальной школы в течение 2024-2025 учебного года. В эксперименте приняли участие 40 детей в возрасте 5-8 лет, состоящих на внутреннем учете как дети «группы педагогического риска». Испытуемые были разделены на контрольную (КГ, n=20), занимавшуюся по стандартной программе физического воспитания, и экспериментальную (ЭГ, n=20) группы.

Для ЭГ была разработана и внедрена авторская программа АФК, рассчитанная на 9 месяцев. Программа включала три основных блока:

1. **Коррекционно-развивающий блок:** упражнения на развитие мелкой и крупной моторики (пальчиковая гимнастика, полосы препятствий), межполушарного взаимодействия (кинезиологические упражнения), координации и баланса (упражнения на нестабильных опорах, балансировочных дисках).
2. **Игровой и социально-адаптивный блок:** сюжетно-ролевые игры, командные эстафеты с правилами, упражнения на сотрудничество и доверие (парная гимнастика, совместное преодоление «полосы доверия»).
3. **Эмоционально-волевой блок:** релаксационные техники (дыхательные упражнения, мышечная релаксация), игры на эмоциональное распознавание и самоконтроль.

Занятия проводились 3 раза в неделю по 30-35 минут для дошкольников и 45 минут для младших школьников.

Для оценки эффективности программы использовался комплекс методов: тест на умение держать статическое равновесие (проба Ромберга), оценка мелкой моторики (тест «Змейка»), педагогическое наблюдение за поведением в группе, анкетирование педагогов и родителей по карте наблюдений С.В. Лебединской.

Полученные данные до и после эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Динамика показателей психофизического развития детей в ЭГ и КГ (баллы)

Показатель	Группа	До эксперимента (M±m)	После эксперимента (M±m)
Статическое равновесие (сек.)	ЭГ	12.5 ± 1.8	25.4 ± 2.1
	КГ	13.1 ± 1.9	16.8 ± 1.7
Уровень развития мелкой моторики (сек.)	ЭГ	38.2 ± 3.1	25.1 ± 2.4
	КГ	37.5 ± 3.3	33.4 ± 2.9
Показатель произвольного внимания (кол-во ошибок)	ЭГ	8.5 ± 0.9	3.2 ± 0.5
	КГ	8.7 ± 0.8	7.1 ± 0.7
Уровень агрессивности (по карте наблюдений)	ЭГ	6.8 ± 0.8	3.4 ± 0.6
	КГ	6.5 ± 0.7	5.9 ± 0.6

Как видно из таблицы, в ЭГ наблюдается статистически значимое улучшение всех исследуемых показателей. У детей экспериментальной группы время удержания равновесия увеличилось в среднем в 2 раза, что свидетельствует о улучшении координации и работы вестибулярного аппарата. Существенно возросли показатели мелкой моторики, что напрямую связано с развитием речевых центров и когнитивных функций. Наблюдалась положительная динамика в снижении количества ошибок при выполнении заданий на внимание, а также значительное снижение проявлений

агрессивности и импульсивности в группе. В КГ изменения были незначительными и статистически недостоверными.

Выводы. Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что разработанная комплексная программа АФК является высокоэффективным средством коррекции психофизического состояния детей «группы педагогического риска» дошкольного и младшего школьного возраста. Установлено, что систематическое применение коррекционно-развивающих, игровых и релаксационных средств АФК способствует не только значительному улучшению физических качеств (равновесие, координация, моторика), но и положительно сказывается на психоэмоциональной сфере: снижается гиперактивность и агрессивность, повышается уровень произвольного внимания и самоконтроля, улучшаются навыки социального взаимодействия. Программа может быть рекомендована к внедрению в образовательных учреждениях общего типа в рамках работы по профилактике школьной дезадаптации и социальной интеграции детей группы риска.

Перспективы исследований. Перспективными направлениями для дальнейших научных изысканий представляются: разработка дифференцированных программ АФК для различных подгрупп внутри категории «дети группы риска» (дети с преобладанием агрессии, с аутистическими чертами, с повышенной тревожностью); изучение долгосрочных эффектов от применения программ АФК на успеваемость и социальную адаптацию в среднем звене школы; создание методических рекомендаций для родителей по использованию элементов АФК в домашних условиях.

Список литературы

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С. П. Евсеев. – Москва: Советский спорт, 2018. – 244 с.
2. Махова, М. Д. Кинезиологический подход в коррекции трудностей обучения у младших школьников группы риска / М.Д . Махова, Н. В. Астафьева // Адаптивная физическая культура. – 2020. – № 3 (83). – С. 40-42.
3. Психолого-педагогическое сопровождение детей группы риска в образовательной организации: учеб.-метод. пособие / под ред. О.В. Кобзарь. – Воронеж: ВГПУ, 2019. – 150 с.
4. Сермеев, Б. В. Теория и практика адаптивной физической культуры : избранные труды / Б. В. Сермеев. – СПб .: Олимп-СПб, 2017. – 288 с.
5. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / Л. В. Шапкова. – Москва : Советский спорт, 2019. – 608 с.

© Уманец Е.А., Аносова Л.С. 2025

УДК 616-036.83+314.15

Федосеев Илья Александрович
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Люгайло Светлана Станиславовна
врач высшей категории
доктор наук по физическому воспитанию и спорту
доцент кафедры адаптивной физической культуры
кандидат в мастера спорта СССР по волейболу
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ВОЗМОЖНОСТИ ВКЛЮЧЕНИЯ РИТМОПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОГРАММУ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ С ДИАГНОСТИРОВАННЫМ СКОЛИОЗОМ

Аннотация. Представлены результаты комплексного обследования школьников 11-12 лет со сколиозом I степени. Установлены эндогенные предпосылки прогрессирования сколиоза, выявлены основные точки приложения коррекционно-оздоровительных усилий.
Ключевые слова: дети, оздоровление, ритмопластическая гимнастика, сколиоз.
Annotation. The results of a comprehensive examination of schoolchildren aged 11-12 with grade I scoliosis are presented. The endogenous prerequisites for the progression of scoliosis have been established, and the main points of application of correctional and rehabilitation efforts have been identified.
Key words: children, health improvement, rhythmoplastic gymnastics, scoliosis.

Актуальность исследования. Здоровьесберегающая направленность физкультурного образования детей школьного возраста в последние десятилетия приобретает все более выраженное значение. Это обусловлено увеличением, в процессе школьного обучения, удельного числа соматических патологий (в первую очередь – нарушений осанки), которые выявляются у детей и подростков. Специалисты утверждают, что нарушения осанки регистрируется у учащихся первых классов в 24,1% случаев, а к выпасному классу этот показатель увеличивается до 46,3% [1].

Ежегодный прирост показателя выявляемости патологии опорно-двигательного аппарата (ОДА) у детей школьного возраста в среднем составляет 3,5% [4]. Это подтверждает научное мнение о негативном влиянии школьных факторов, на функционально несостоятельную, систему ОДА обучающихся [3]. Что отчетливо выражено в периоды активного роста костного скелета, в среднем школьном возрасте, когда достоверно увеличивается число выявляемости сколиоза [2,3].

Сколиотические деформации негативно влияют на состояние внутренних органов ребенка, приводят к нарушениям процессов роста и созревания организма, отставанию в уровне физической подготовленности. Это объясняет существующий комплексный подход к организации коррекционно-оздоровительной работы с подростками, страдающими сколиозом, где кинезиологическим средствам отводится ведущая роль [3, 4]. При этом, для повышения мотивации к занятиям оздоровительной двигательной активностью (ДА), ее вид должен интересен подростку и иметь выраженный коррекционный эффект, что актуализирует обоснование использования в оздоровительном процессе ритмопластических упражнений [2, 4].

Анализ литературы. Вопрос организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми при диагностированном сколиозе является методически разработанным. Специалисты констатируют высокую эффективность комплексного подхода и двухуровневую модель использования кинезиологических средств с целью коррекции сколиотических деформаций при параллельном оздоровлении школьников в их повседневной жизни (в условиях школы и за ее пределами) [2, 4].

На первом уровне коррекционно-оздоровительного процесса кинезиологические средства входят в структуру урока физического воспитания (ФВ). На втором уровне комплексы средств оздоровительной ДА могут использоваться в условиях физкультурно-оздоровительных центров, лечебных учреждений, а также в домашних условиях, что предполагает высокую вариативность выбора коррекционно-оздоровительных средств и креативный подход к формированию методики их использования [1]. В работе с подростками и молодежью особое значение, в данном случае, имеет учет их мотивов и интересов. В отношении коррекции нарушений осанки этим требованиям отвечают занятия ритмопластической гимнастикой (РПГ), так как они благоприятно влияют на механизмы коррекции и формирования правильной осанки, способствуют улучшению координации движений, способности ориентировки в пространстве, нормализации вегетативной регуляции внутренних органов, нормализации функции внешнего дыхания, снятию психо-эмоционального напряжения (особенно актуально в пубертатном периоде) [2, 4]. С учетом того, что любой вид оздоровительной ДА должен быть строго дозирован, программа занятий РПГ со школьниками при сколиозе, должна основываться на данных их комплексного обследования [3].

Цель работы – оценить результаты комплексного обследования школьников 11-12 лет с диагностированным сколиозом грудного отдела позвоночного столба, для обоснования программы занятий РПГ.

Результаты исследований. Учитывая концептуальные воззрения на особенности обоснования коррекционно-оздоровительного воздействия ритмопластических упражнений на механизмы формирования нормальной осанки у детей среднего школьного возраста с диагностированным сколиозом, мы изучили информативные показатели их физического развития, функционального состояния ОДА и организма в целом. В исследовании приняли участие 28 школьников 11-12 лет (по 14 человек мальчиков и девочек). Программа исследования включала антропометрические (рост, вес, индекс массы тела, плечевой индекс, индекс стопы) и функциональные (функциональная проба Руфье) методы, метод оценки функционального состояния позвоночного столба и стоп (тестовые упражнения для оценки силы мышц спины, живота, активной гибкости позвоночного столба в сагиттальной плоскости, рессорная функция стоп, тест на равновесие на правой и левой ноге).

По результатам констатирующего исследования установили: школьники 11-12 лет, страдающие сколиозом I степени, в условиях интенсификации учебного процесса и растущей «школьной» гиподинамии, имеют ряд эндогенных предпосылок для прогрессирования дорсопатии и, сочетанных с ней дисфункций ОДА.

К предпосылкам относятся:

- избыточные показатели массы тела обследованных (преимущественно у девочек – 21,6 кг/м^2);
- недостаточный для безопасной жизнедеятельности уровень адаптационных резервов организма подростков (индекс Руфье (ИР)): девочки – 6,2 балл; мальчики – 5,8 балл);
- функциональную несостоятельность механизмов, обеспечения правильной осанки (по результатам педагогического тестирования: силы, выносливости связочно-мышечных структур, обеспечивающих подвижность стоп и спины, в сравнении с возрастной физиологической нормой ($p < 0,05$)).

Отмечено, что снижение всех изучаемых показателей от варианта возрастной физиологической нормы более значимо у учеников мужского пола. Наибольшая степень выраженности снижения изучаемых показателей присуща функциям амортизационно-рессорной способности стопы, особенно на правой конечности ($p < 0,05$). Рассматривая взаимосвязь сколиотической осанки и плоской стопы, мы утвердились во мнении, что статический и динамический дисбаланс движений обследованных, возникающий при выполнении повседневной нагрузки, негативно повлиял на функциональную подвижность стоп, что привело к изменению вертикальной оси позвоночного столба и последующему ухудшению активной гибкости позвоночного столба в сагиттальной плоскости ($p < 0,05$), а так же вестибулярной устойчивости при поддержании вертикальной позы, стоя на одной ноге.

Выводы. Результаты комплексного обследования 28 школьников 11-12 лет с диагностированным сколиозом, свидетельствовали о наличии эндогенных предпосылок для прогрессирования этой дорсопотии (избыточный ИМТ, низкий ИР, сила и выносливость мышц кора), что следует устранить

в процессе занятий РПГ. Результаты обследования детей позволили определить основные точки приложения коррекционно-оздоровительных усилий в процессе занятий РПГ – укрепление мышц спины, живота и стопы, повышение активной гибкости позвоночного столба в сагиттальной плоскости, улучшение амортизационно-рессорной функции стом и вестибулярной устойчивости, устранение асимметрии в биомеханике движений учащихся со сколиозом.

Перспективы исследований связаны с разработкой модели программы занятий РПГ со школьниками 11-12 лет, с диагностированным сколиозом.

Список литературы

1. Алялин, В. С. Актуальные вопросы профилактики и лечения сколиоза у детей школьного возраста / В. С. Алялин. – Москва : Медицинская литература, 2011. – 134 с.
2. Жарова, Т. А. Метод функционального биоуправления в комплексном лечении детей с нарушениями осанки и начальными стадиями сколиоза / Т. А. Жарова, В.Т . Стужина // Медицинская помощь : Научно-практический журнал. – 2007. – № 1. – С. 18.
3. Кашуба, В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 279 с.
4. Николаева, Н. Г. Влияние комбинированной кинезотерапии на функциональное состояние детей со сколиозом I-II степени / Н. Г. Николаева, И. В. Балашова // Медицинская реабилитация, курортология, физиотерапия. – 2007. – № 4. – С. 14-16.

© Федосеев И.А., Люгайло С.С., 2025

УДК 796.42:613.2

Федюн Альбина Романовна
студентка 2 курса
Направление подготовки: Землеустройство и кадастры
Факультет недропользования и наук о Земле
Научный руководитель:
Косорукова Наталья Владимировна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ: АСПЕКТЫ ДОСТУПНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ

Аннотация. В статье рассматриваются ключевые особенности лёгкой атлетики, способствующие укреплению здоровья человека. Акцент делается на доступности, универсальности и популярности этого вида спорта.
Ключевые слова: преимущества, виды и популярность легкой атлетики.
Annotation. The article discusses the key features of athletics that contribute to improving human health. The focus is on the accessibility, versatility, and popularity of this sport.
Keywords: advantages, types and popularity of athletics.

Цель настоящей публикации заключается в выявлении основных преимуществ лёгкой атлетики, а также в определении факторов, обусловивших её широкую популярность в мировом сообществе.

Актуальность лёгкой атлетики в современном обществе обусловлена её значительным влиянием на различные сферы человеческой деятельности [1].

- *Оздоровительная функция*. Лёгкая атлетика способствует формированию гармоничного телосложения, правильной осанки и развитию основных групп мышц, укрепляет иммунную

систему. Различные дисциплины — бег, прыжки, метания — оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, повышая общий уровень физической выносливости.

- Образовательная функция. Занятия лёгкой атлетикой способствуют развитию физических качеств, формированию методологических знаний и умений в области физической культуры. Спортсмен приобретает практические навыки планирования тренировочного процесса, самоконтроля, организации занятий, а также осознаёт значимость здорового образа жизни.
- Спортивная функция. Лёгкая атлетика способствует развитию таких физических и волевых качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость и гибкость. Участие в тренировках и соревнованиях формирует способность преодолевать трудности и добиваться поставленных целей.
- Прикладная функция. Навыки и качества, формируемые в процессе занятий лёгкой атлетикой, находят применение не только в профессиональной и трудовой деятельности, но и в повседневной жизни.

Исторические аспекты и современное значение лёгкой атлетики.

Лёгкая атлетика имеет тысячелетнюю историю развития и пользуется широкой популярностью во всём мире. Этот вид спорта считается одним из наиболее древних и распространённых, играя ключевую роль в формировании и совершенствовании физических качеств человека независимо от возраста.

Археологические находки — вазы, монеты, статуи и другие артефакты — свидетельствуют о том, что различные виды лёгкоатлетических упражнений существовали ещё в глубокой древности и занимали важное место в культуре и быте народов античного мира.

Особое значение лёгкая атлетика приобрела с развитием Олимпийского движения. Она занимает центральное место в программе Олимпийских игр [3] и традиционно включает наибольшее количество соревнований и разыгрываемых медалей. Историческим рубежом стал 1896 год, когда лёгкая атлетика вошла в программу первых современных Олимпийских игр, проходивших в Афинах. С тех пор она неизменно включается в программу всех последующих Олимпиад, оставаясь их важнейшей составляющей.

В настоящее время олимпийская программа по лёгкой атлетике включает 23 дисциплины для женщин и 24 дисциплины для мужчин, охватывая беговые, прыжковые, метательные и многоборные виды.

Роль и значение лёгкой атлетики в системе физического воспитания.

Лёгкая атлетика является одним из ключевых видов спорта с точки зрения универсальности и доступности, что обусловливает её ведущую роль в системе базового физического воспитания [5]. Данный вид спорта отличается высокой динамичностью и служит эффективным инструментом для формирования самодисциплины, концентрации внимания, силы воли и целеустремлённости.

Занятия лёгкой атлетикой способствуют развитию координации движений и общей физической подготовке, что имеет особое значение для организма детей и подростков [8]. Для людей старшего возраста лёгкая атлетика представляет собой оптимальный способ поддержания хорошей физической формы без чрезмерных нагрузок. Несмотря на то, что начальные физиологические результаты тренировок могут проявляться не сразу, систематические занятия приводят к снижению массы тела, укреплению мышечной системы и повышению общего уровня физического здоровья.

Среди многочисленных дисциплин лёгкой атлетики доминирующее место занимает бег [2]. Он является составной частью различных легкоатлетических упражнений, включая прыжки в длину, высоту, с шестом и метание копья. Главным преимуществом бега является развитие выносливости, укрепление сердечно-сосудистой системы и ускорение обмена веществ. Кроме того, регулярные пробежки положительно влияют на иммунную систему, способствуют повышению тонуса кожи, укреплению мышц нижних конечностей.

Прыжки представляют собой технически сложную дисциплину лёгкой атлетики, способствующую развитию целого комплекса физических качеств. Занятия прыжками укрепляют мышцы ног, спины и брюшного пресса, повышают скорость, координацию и пластичность движений, а также формируют точность и выразительность моторных действий. Каждый вид прыжков — в высоту, дли-

ну, с шестом и тройной — требует овладения специфической техникой и развития определённых физических навыков, что делает их важной частью многоплановой спортивной подготовки.

Метание как дисциплина лёгкой атлетики обладает высокой прикладной ценностью. Упражнения в метании — броски снарядов на дальность или в цель — способствуют развитию силы, ловкости и координации, одновременно оказывая положительное влияние на психоэмоциональное состояние спортсмена.

Спортивная ходьба — один из наиболее доступных и щадящих видов лёгкой атлетики, оказывающий комплексное воздействие на организм. Она способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, улучшает работу суставов.

Результаты и выводы.

Проведённые исследования подтверждают, что различные дисциплины лёгкой атлетики [4] оказывают значительное положительное воздействие на физическое и психологическое развитие человека. Популярность лёгкой атлетики объясняется её доступностью, минимальными требованиями к инвентарю и условиям проведения занятий, а также возможностью адаптации нагрузки под любой уровень физической подготовки.

Заключение.

Уникальность лёгкой атлетики заключается в её многообразии и комплексности. Этот вид спорта обеспечивает всестороннее развитие организма, способствует гармоничному укреплению практически всех групп мышц и формированию устойчивых навыков здорового образа жизни.

Список литературы

1. Полянский, А. В. Теория и методика легкой атлетики: учебно-методическое пособие для студентов 1–2 курсов бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура) очной и заочной формы обучения / А. В. Полянский, С. Б. Полянская. - Славянск-на-Кубани Филиал Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани, 2018.
2. Абдуллаев, Д. С. Легкая атлетика — королева спорта / Д. С. Абдуллаев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 27 (213). — С. 178-179. — URL: https://moluch.ru/archive/213/51865/.
3. Лёгкая_атлетика_на_Олимпийских_играх. - URL: https://ru.ruwiki.ru/wiki/
4. Легкая атлетика: польза для тела, польза для души, польза для здоровья! - URL: https://www.pedopyt.ru/categories/17/articles/6265
5. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах). - URL: https://mybook.ru/author/evgenij-vrublevskij/legkaya-atletika-osnovy-znanij-v-voprosah-i-otveta/read/
6. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах). - URL: https://kartaslov.ru/%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8/%D0%95_%D0%9F_%D0%92%D1%80%D1%83%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B_%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9_(%D0%B2_%D0%B2%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B0%D1%85_%D0%B8_%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%85)/2
7. Бег. Основные отличия бега от ходьбы. - URL: https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-beg-osnovnye-otlichiya-bega-ot-hodby-5367352.html
8. Виды бега и их влияния на организм человека. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости. - URL: https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-vidy-bega-i-ih-vlijanie-na-organizm-cheloveka-razvitie-bystroty-sily-vynoslivosti-gibkosti.html

© Федюн А.Р., Косорукова Н.В., 2025

УДК 796.011.1:613

Филоненко Даниил Юрьевич
курсант 2 курса, группы ПБ – 24 /1 К
Направление подготовки: Физическая подготовка
Факультет пожарной и техносферной безопасности
Научный руководитель:
Белкин Александр Николаевич
старший преподаватель кафедры пожарно-строевой и физической подготовки
кандидат в мастера спорта
ФГКОУ ВО «Донецкий институт Государственной противопожарной службы
Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СПОРТ КАК ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В статье рассматривается роль спорта как фундаментального компонента здорового образа жизни (ЗОЖ) в условиях современного общества, характеризующегося ростом гиподинамии, цифровизацией и увеличением психоэмоциональных нагрузок.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, физическая активность, профилактика заболеваний, гиподинамия, психоэмоциональное здоровье, национальные проекты, профилактическая медицина, социальная интеграция, ЗОЖ.
Annotation. The article discusses the role of sports as a fundamental component of a healthy lifestyle (HL) in the conditions of modern society, characterized by an increase in hypodynamia, digitalization and an increase in psychoemotional stress.
Keywords: healthy lifestyle, sports, physical activity, disease prevention, hypodynamia, psychoemotional health, national projects, preventive medicine, social integration, HL.

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в современных условиях не вызывает сомнений. Стремительная урбанизация, распространение «сидячих» профессий, цифровизация досуга и сопутствующие им гиподинамия и психоэмоциональные перегрузки привели к росту так называемых «болезней цивилизации» – сердечно-сосудистых патологий, ожирения, диабета и депрессивных состояний. В этой связи поиск эффективных, доступных и естественных механизмов укрепления здоровья населения становится одной из приоритетных задач как для системы здравоохранения, так и для общества в целом.

В современном мире, где люди все больше времени проводят сидя, окружены цифровыми технологиями и испытывают повышенный стресс, вопрос здорового образа жизни (ЗОЖ) становится критически важным. Недостаток движения, вызванный таким образом жизни, является основной причиной развития таких серьезных заболеваний, как ожирение, болезни сердца и диабет. Они представляют собой простой, доступный и эффективный способ укрепить здоровье, предотвратить болезни и улучшить качество жизни для всех, независимо от возраста.

Актуальность этой темы подтверждается тем, что государство уделяет все больше внимания здоровью нации, что отражено в национальных проектах. Современный образ жизни, характеризующийся урбанизацией, цифровизацией и преобладанием «сидячих» профессий, приводит к снижению физической активности населения. Это, в свою очередь, способствует росту «болезней цивилизации», таких как ожирение, высокое давление, ишемическая болезнь сердца, диабет 2 типа, а также психологическим проблемам, включая тревожность и депрессию. По данным Всемирной организации здравоохранения, недостаток физической активности входит в четверку главных факторов риска смертности в мире.

Поэтому спорт и физические упражнения выходят за рамки простого физического развития и становятся ключевым инструментом профилактики заболеваний, укрепления иммунитета и улучшения общего самочувствия. Более того, занятия спортом формируют полезные привычки, такие как отказ от вредных привычек, правильное питание и соблюдение режима дня.

Важность этой темы дополнительно подчеркивается государственной политикой в области здравоохранения и демографии. Это особенно важно для людей, чья работа требует высокой физической и психологической выносливости, например, для курсантов и сотрудников силовых структур, включая МЧС.

Таким образом, изучение роли спорта как основы здорового образа жизни (ЗОЖ) не только отвечает актуальным вызовам современности, но и обладает значительным практическим значением для формирования здорового, активного и социально ответственного общества.

Во-первых, регулярная физическая активность оказывает прямое положительное влияние на физическое здоровье. Систематические занятия спортом способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, повышают выносливость и гибкость, улучшают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, физическая нагрузка играет ключевую роль в нормализации обмена веществ, регулировании уровня глюкозы и холестерина в крови, а также в поддержании оптимальной массы тела, что особенно важно в условиях роста числа случаев ожирения и связанных с ним хронических заболеваний [2].

Во-вторых, спорт оказывает значительное влияние на психическое и эмоциональное состояние человека. Кроме того, достижение спортивных целей, даже небольших, способствует росту самооценки, уверенности в себе и чувства собственной эффективности [3].

В-третьих, спорт выступает мощным инструментом формирования дисциплины и ценностей, лежащих в основе ЗОЖ. Регулярные тренировки требуют от человека самоконтроля, целеустремлённости, умения ставить цели и достигать их, а также рационального планирования времени. Эти качества, выработанные в спортивной среде, естественным образом переносятся в повседневную жизнь: человек становится более организованным, склонным к осознанному выбору в пользу здорового питания, отказа от вредных привычек (курения, употребления алкоголя и других психоактивных веществ) и стремления к балансу между трудом и отдыхом [4].

Несмотря на очевидные преимущества, в научном сообществе сохраняются дискуссии по ряду вопросов. В частности, до сих пор не существует единого мнения относительно минимально необходимого и оптимального объёма физической нагрузки для различных социально-возрастных групп — детей, подростков, взрослых и пожилых людей. Также остаётся открытым вопрос о наиболее эффективных моделях мотивации населения к регулярным занятиям спортом: какие подходы — индивидуальные или коллективные, технологические (например, использование фитнес-приложений) или социальные (вовлечение через сообщества, школы, рабочие коллективы) — демонстрируют наибольшую устойчивость и результативность в долгосрочной перспективе.

Решение этих вопросов требует междисциплинарного подхода и дальнейших эмпирических исследований, что делает данную тему особенно актуальной для современной науки и практики здравоохранения. По данным Всемирной организации здравоохранения, до 80% случаев ишемической болезни сердца, инсультов и диабета 2 типа можно избежать, если изменить образ жизни, в первую очередь, увеличить физическую активность [4].

Регулярные тренировки помогают снизить давление, улучшить показатели холестерина, повысить чувствительность к инсулину и нормализовать вес. Кроме того, спорт укрепляет иммунитет, делая организм более устойчивым к инфекциям и замедляя процессы старения.Особенно важна физическая активность для людей из групп риска: с лишним весом, высоким давлением, нарушениями обмена веществ, а также подверженных хроническому стрессу. В этих случаях спорт становится частью комплексного лечения, рекомендованного как международными, так и национальными медицинскими организациями.

Важно понимать, что положительный эффект от спорта проявляется не только у профессиональных спортсменов. Даже умеренные, но регулярные физические нагрузки, такие как быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, утренняя гимнастика или занятия в тренажерном зале, приносят пользу. Главное – заниматься регулярно, учитывая возраст, состояние здоровья и индивидуальные возможности. Таким образом, спорт – это не только способ укрепить здоровье, но и стратегический инструмент для снижения заболеваемости неинфекционными болезнями, уменьшения нагрузки на систему здравоохранения и увеличения продолжительности здоровой и активной жизни.

Список литературы

1. ВОЗ. Рекомендации по физической активности для здоровья. – Женева, 2020. – 45 с.
2. Иванова, Г. Е. Физическая культура и здоровье : монография / Г. Е. Иванова, В. К. Петров. – Москва : Спорт, 2021. – 208 с.
3. Лисицин, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Ю. П. Лисицин // Профилактическая медицина. – 2019. – № 2. – С. 15–22.
4. Марков, В. В. Педагогические аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / В. В. Марков // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 45–48.

© Филоненко Д.Ю., Белкин А.Н., 2025

УДК 378.037

Харьковская Полина Вадимовна
студентка 1 курса бакалавриата
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(Профиль: Физкультурное образование)
Институт физической культуры
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Научный руководитель:
Харьковская Лина Валентиновна
старший преподаватель
ФГКОУ ВО «Донецкий институт Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматриваются психолого-педагогические особенности формирования основ здорового образа жизни студентов средствами и методами физической подготовки в будущей профессиональной деятельности. Обсуждаются методы психолого - педагогического обеспечения учебного процесса в образовательных учреждениях на занятиях физической подготовки, как средства повышения эффективности подготовки будущих специалистов.
Ключевые слова: образование, воспитание, психолого-педагогические особенности, физическая подготовка, студенты, профессия, специалисты, средства физической культуры психологическая готовность.
Annotation. The article discusses the psychological and pedagogical features of forming the foundations of a healthy lifestyle among students through the means and methods of physical training in their future professional activities. The article also discusses the methods of psychological and pedagogical support for the educational process in educational institutions during physical training classes as a means of improving the effectiveness of training future specialists.
Keywords: education, upbringing, psychological and pedagogical features, physical training, students, profession, specialists, means of physical culture, and psychological readiness.

Актуальность. Воспитание – один из основных видов педагогической деятельности преподавателя, более широкий и сложный, чем обучение и образование. Преподаватель любой дисциплины является, прежде всего, воспитателем и психологом своих воспитанников. Четкое определение целей и задач воспитания, принятие правильных исходных позиций в организации педагогического процесса и разработка стратегии и тактики управляющих воздействий требуют от преподавателя конкретных знаний об особенностях характера, интересов, потребностей, условий жизни студентов. При этом личность выступает не просто как объект изучения, но прежде всего, как объект воспитания.

Поэтому, одновременно с изучением намечаются пути наиболее эффективного воздействия, учитывающие психологические особенности каждого студента [1].

Цель работы - планомерное и систематическое изучение обучающихся с целью выявления их подготовленности к будущей профессии, наблюдение в различных ситуациях, как себя проявляют личности.

Цель профессионально-психологической подготовки студентов средствами физической культуры — воспитание мотивации к занятиям физической подготовкой, практическая подготовка к преодолению психологических трудностей профессиональной деятельности, формирование в них готовности к работе в различных условиях и обеспечение успешного решения ими профессиональных задач.

Задача психологической подготовки студентов средствами физической культуры: повысить степень выносливости организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых происходит будущая профессиональная деятельность; содействовать увеличению его адаптационных возможностей к экстремальным условиям; сохранение и укрепление здоровья, тренировка стрессоустойчивости в окружающем мире.

Особое значение приобретают эти задачи, когда средовые условия профессиональной деятельности резко отличаются от естественных условий - перегревание или переохлаждение тела, вибрационные или шумовые перегрузки, недостаток кислорода, вредные условия труда на производстве, высокое эмоциональное напряжение, большая психологическая нагрузка [4].

Анализ литературы. Познание самого себя является необходимым условием обеспечения жизнедеятельности будущего специалиста в условиях современных воздействий внешнего мира. Формирование физической культуры личности студентов при этом немыслимо без умения рационально корректировать своё состояние средствами физической культуры и двигательной активностью.

Движения играют существенную роль во взаимодействии человека с внешней средой. Выполняя разнообразные и сложные движения, человек может осуществлять полноценную трудовую деятельность, общаться с другими людьми, заниматься спортом и т.д. При этом тренированный организм получает более высокую способность к сохранению постоянства внутренней среды при изменяющихся внешних воздействиях, в экстремальных условиях. Каждая профессия предъявляет к человеку специфические требования и часто очень высокие к его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам [3].

Преподаватели дисциплины «Физической подготовки» на занятиях обязаны выполнять не только образовательные задачи, но и воспитательные задачи с помощью средств и методов физической культуры. Обучение студентов в процессе тренировок требует от преподавателей четкой целевой установки, умения выявлять определяющие мотивы и потребности будущих специалистов: правильно оценивать действия и поступки обучающихся и намечать педагогически целесообразные пути воспитательного воздействия, ставить студентов на занятии «Физическая подготовка» в условия, требующие проявления индивидуальных свойств личности. Кроме того, преподавателям «Физической подготовки» необходимо разрабатывать программу тренировочного воздействия, предусматривающую образование новых качеств и свойств характера обучающихся по отношению к коллективу. А так как управлять формированием личности обучающихся прямолинейно, непосредственно нельзя, преподаватель должен, зная, какие отношения способствуют формированию тех или иных свойств личности, проектировать включение обучающихся в такие виды тренировочной деятельности, которые ведут к образованию особой психологической подготовки в будущей профессиональной деятельности. Изменяя условия тренировок, преподаватель наблюдает за поведением обучающихся и незаметно управляет формированием личности каждого. В связи с этим на занятиях физической подготовкой используются методы круговой тренировки, спортивные игры, тренировки в парах, командные эстафеты, тренировки, направленные на преодоление препятствий [1].

Изучив психические свойства обучающихся преподаватели физической подготовки могут предложить помощь своим воспитанникам: избегать отрицательных замечаний во время тренировок; изменить высказывание «я не могу» на «я могу»; быть энергичными при выполнении упражнений; воспринимать ошибки и неудачи как необходимые элементы роста и процесса обучения; сохранять

положительные мысли даже после совершения ошибок; поддерживайте товарищей по команде, даже если они совершают ошибки; мысленно представляйте успешное выполнение задание в напряженной ситуации; мысленно представляйте публичное выступление [2].

Результаты исследований. Известно, что занятия различными видами спорта воспитывают определенные психологические качества. Анализируя психофизические характеристики занимающихся спортом и их роль в поведении обучающихся, были сделаны следующие заключения:

- Обучающиеся, занимающиеся в группах баскетбола, футбола, волейбола, а также спринтеры обладают повышенным уровнем психопатизации, создающим предпосылки для импульсного поведения.
- Выявлено неустойчивое эмоциональное состояние со склонностью к аффективному реагированию, стремление к агрессии и доминированию занимающихся в группе различных единоборств, борьбы, бокса.
- Повышена защищенность к воздействию стрессовых факторов обычных жизненных ситуаций, базирующаяся на уверенности в себе, оптимистичности и активности у девушек, занимающихся фитнесом и у легкоатлетов [5].

Вывод. Общая физическая подготовка создаёт основные предпосылки для успешной профессиональной деятельности будущего специалиста. Это проявляется через такие факторы физической работоспособности, как сочетание психологической готовности и физического здоровья, сочетание уверенности в собственных силах, сочетание развития функциональных систем организма – общей выносливости, скорости, силы и мышечной выносливости и др.

Психологической подготовкой обучающихся средствами физической подготовки можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Список литературы

1. Деркач, А. А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А. А. Исаев. - Москва : Физкультура и спорт, 1981.
2. Дутов, В. И. Психофизиологические и гигиенические аспекты деятельности человека при пожаре / В. И. Дутов, И.Г. Чурсин. - 1993.
3. Большой психологический словарь/ Сост. и общ.ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. — Спб.: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2003.
4. Смирнов, Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. — Х.: Гуманитарный центр. - Москва, 2007.
5. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Т.1. – Киев: Олимпийская литература, 2003.

© Харьковская П.В., Харьковская Л.В., 2025

УДК 797.212(075.8): 797.2(075.4)

Хижняк Светлана Вадимовна
студентка 3 курса магистратуры
Кайтер Елизавета Витальевна
студентка 3 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Капланец Ирина Викторовна
кандидат биологических наук
доцент кафедры адаптивной физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ

Аннотация. Обосновывается применение коррекционно-оздоровительных занятий в бассейне для восстановления нарушенных функций организма с использованием водной среды.
Ключевые слова: гидрореабилитация, лечебная физическая культура, коррекционно-оздоровительные занятия.
Annotation. The article substantiates the use of correctional and health-improving exercises in the pool for restoring impaired body functions using the aquatic environment.
Keywords: hydro rehabilitation, therapeutic physical culture, correctional and health-improving exercises.

Актуальность. Вода оказывает доказанное положительное влияние на человеческий организм. Постоянное умелое и комплексное общение с водой имеет важное значение для гармоничного развития детей и подростков. Водная реабилитация отражает единство взаимоотношения человека и водной среды как внутри организма, так и снаружи. Физические упражнения в водной среде незаменимы в период восстановления после травм и тяжело перенесённых заболеваний [2].

Анализ литературы. Гидрореабилитация – это метод восстановления нарушенных функций организма с использованием водной среды. Основой лечебного плавания является применение физических упражнений в сочетании с подводным массажем и использованием ортопедических приспособлений. Программы гидрореабилитации в бассейне предписываются как взрослым, так и детям в рамках лечебных или оздоровительных программ. Оздоровительно-лечебное плавание – незаменимый вид физических упражнений для людей, имеющих существенные ограничения для занятий физической культурой на суше (варикозное расширение вен, опущение внутренних органов, остеохондроз, гипертония и др.). В связи с этим плавание применяется как форма физической реабилитации [3].

Показания. Занятия реабилитационным плаванием показаны в следующих случаях: после перенесённых хирургических операций; при наличии воспалительных заболеваний суставов; при остеохондрозе и сколиотической болезни; при ожирении и неврозах [4]. Эффективность реабилитационного плавания многократно подтверждена на практике. Посещение коррекционно-оздоровительных занятий в бассейне – незаменимый метод физической реабилитации. При выполнении упражнений в воде: увеличивается подвижность суставов; активней восстанавливаются пострадавшие ткани; укрепляются мышцы туловища и конечностей; активизируются обменные процессы и система терморегуляции; стабилизируется сердечная деятельность; повышается работоспособность.

Цель работы – обоснование применения коррекционно-оздоровительных занятий в бассейне для восстановления нарушенных функций организма с использованием водной среды.

Результаты исследований. Двигательная активность в водной среде способствует активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению работы кардио-респираторной системы, повышению умственной

работоспособности, закаливанию организма.

В воде, благодаря ее физическим свойствам, движения выполняются плавно, с большей амплитудой, без давления массы тела на опорно-двигательный аппарат, что снижает статическое напряжение мышц и исключает риск травматизма. Следует отметить, что, несмотря на всестороннее оздоровительное воздействие плавания на организм, для наибольшей эффективности лечения его рекомендуется применять в комплексе с другими средствами физической реабилитации.

Занятия оздоровительным плаванием, в частности, показаны при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и пищеварительной систем, нарушениях обмена веществ, при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Физиологическая нагрузка и степень сдвигов в системе кровообращения зависят от скорости плавания. Равномерное преодоление в воде различных дистанций в свободном темпе является одним из видов циклических упражнений, наиболее благотворно воздействующих на деятельность сердечно-сосудистой системы.

Воздействие низких температур воды и воздуха, гидромассаж кожи, вызывая сокращение, а затем расслабление мельчайших сосудов, являются лучшей гимнастикой для сосудистой сети, что особенно важно при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. При занятиях плаванием существенно повышается циркуляция крови и лимфы, уменьшаются застойные явления в организме.

Механизм положительного воздействия упражнений в воде на органы дыхания заключается в активной тренировке дыхательной мускулатуры и увеличении подвижности грудной клетки, усилении легочной вентиляции и газообмена. Все средства плавания (включая и спортивные способы) полезны при многих заболеваниях органов дыхания, но только вне периодов их обострения.

Вследствие интенсивного охлаждения и гидростатического давления кожная чувствительность (тактильная и болевая) понижается. Вода является прекрасным массажистом: мягко обтекая тело и массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, она благотворно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. После плавания человек легче засыпает, крепче спит; у него улучшаются внимание и память.

Занятия плаванием, как правило, вызывают у людей положительные эмоции (особенно при музыкальном сопровождении). Действие температуры воды уравновешивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга. Регулярные занятия плаванием (в том числе и спортивным) являются мощным фактором воздействия на высшую нервную деятельность человека и могут использоваться как для профилактики, так и для лечения всех видов неврозов.

Упражнения в воде помогают ликвидировать остаточные явления после воспалительных процессов, которыми сопровождаются всевозможные заболевания пищеварительной системы; они налаживают и улучшают регулярные отправления кишечника.

При хронических формах таких заболеваний, как гастрит, колит, холецистит и другие, механизм положительного воздействия плавания сводится к повышению общего тонуса организма, усилению обмена веществ, активизации секреторных и моторных функций органов пищеварения. Плавание положительно влияет также на обмен веществ в организме.

Выводы. Гидрореабилитация не ограничивается стандартным набором упражнений для каждого диагноза. Скорее, это понимание принципов организма и поиск индивидуальных решений для каждого случая. Практически, с любыми сложными диагнозами, связанными с опорно-двигательной системой или нервными расстройствами, следует обратиться к занятиям в бассейне для улучшения состояния пациента [2].

Список литературы

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учеб. пособие для вузов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2021. – 401 с.
2. Лечебная физическая культура : Справочник/ Под ред. В.А. Епифанова. – Москва : Медицина, 1987. – С. 21-25.
3. Меньшуткина, Т. Г. и др. Плавание в массовой физкультурно- оздоровительной работе с населением : учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996.

4. Федченко, И. А. Значение плавания как вида физических упражнений : методическая разработка для студентов и слушателей Ф11КРГАФК / И. А. Федченко, П. П. Федченко. - Москва : РГАФК, 1994.

© Хижняк С.В., Кайтер Е.В., Капланец И.В., 2025

УДК 796.011.1

Цымбал Дмитрий Владимирович
студент 3 курс магистратуры
Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура и спорт
Педагогический факультет
Научный руководитель:
Безуглая Лариса Ивановна
кандидат педагогических наук
доцент кафедры физического воспитания, спорта и здоровья человека
кандидат в мастера спорта по легкой атлетике
ФГБОУ ВО «Мариупольский государственный университет им. А.И. Куинджи»
г. Мариуполь, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ «КООРДИНАЦИЯ» И «ЛОВКОСТЬ», ИХ СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОТЛИЧИЯ

Аннотация. Определено, что основным средством физической подготовки учащихся основной школы, является развитие их двигательных способностей. Раскрыто важность и значение таких физических качеств как «координация» и «ловкость». Дается их определение, рассматриваются специфические показатели и отличительные признаки.
Ключевые слова: физические качества, координация, ловкость, учащиеся, физическая культура.
Annotation. Characteristics of the physical qualities «coordination» and «agility» and their specific differences. It has been determined that the main means of physical training for secondary school students is the development of their motor abilities. The importance and significance of such physical qualities as «coordination» and «agility» have been revealed. Their definitions are provided, and specific indicators and distinctive features are discussed.
Keywords: physical qualities, coordination, agility, students, physical education.

Актуальность исследования. Новая эра предъявляет всё более высокие требования к раскрытию скрытых возможностей и потенциала каждого человека. Анализ последних исследований и публикаций отечественных ученных свидетельствует, что проблема физического развития и физической подготовки учащихся основной школы была и остается актуальной. Одним из эффективных способов гармонического физическое развитие учащихся является совершенствование их двигательных способностей, позволяющие увеличить резервный потенциал и оптимизировать работу всех органов и систем организма. Главным средствам для решения данной задачи являются разнообразные физические упражнения, направленные на развитие определенных физических качеств.

Проанализировав учебные программы, мы обратили внимание, что для развития физических качеств отведено практически равное количество времени на всех этапах обучения и подобраны специальные показатели и критерии для их оценки. Наше внимание привлек тот факт, что координация и ловкость объединены и для их оценки в базовой части программы, только один объективный тест бег 3х10метров. И в вариативной при проведении подвижных и спортивных игр использовался субъективный метод – наблюдения. Используя доступные нам источники научных исследований провели анализ определений «координации» и «ловкости».

В толковом словаре русского языка под редакцией С. И. Ожегова, координация определяется как согласование, установление целесообразного соотношения между какими-либо действиями, явлениями [3]. Л.П. Матвеев, определяет координацию как способность быстро осваивать новые движения, умение перестраивать движения в зависимости от изменившихся условий деятельности.

Показателями же координации являются умения правильно и точно соразмерить выполняемые экономично движения без лишних мышечных усилий и в тоже время с учетом их пространственных и временны характеристик. По мнению автора, именно наличие координационных способностей обеспечивает поддержание определенной позы в статических положениях, и регулирует баланс при передвижениях [2].

Что касается физического качества «ловкость», впервые его научное определение дается в конце 30-х годов прошлого столетия, в толковом словаре русского языка под редакцией Д.Н. Ушакова, «ловкость» трактуется как «физическая сноровка, искусное управление своим телом, движениями». В монографии «О ловкости и ее развитии» выдающий советский ученный психофизиолог и педагог Н.А. Бернштейн, определяет ловкость, как двигательную способность, которая позволяет наиболее целесообразно, рационально, экономно, а главное быстро действовать при меняющихся условиях окружающей обстановки, в результате которой возникает необходимость к быстрому реагированию и приспособлению за счет выполнения определенных движений [1]. Таким образом можно сказать, что ловкость — это прежде всего способность быстро и точно перемещаться в пространстве, уметь мгновенно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Характерной чертой ловкости является находчивость, способность принимать экстренные решения, быстрота выбора наиболее оптимального способа для решения двигательных задач.

Подводя итог нашим теоретическим исследованиям по анализу определений, понятий, критериев и показателей таких физических качеств как: «координация» и «ловкость», можно сделать следующие **выводы:**

Координационные способности, проявляются при различных двигательных действиях и при этом не зависят от уровня физической подготовки. Главным показателем является техническое выполнение двигательного действия, которое может быть строго индивидуальным. Критерием оценки уровня координации – это техника выполнения физического упражнения, насколько правильно и точно по сравнению к идеальной, совершенной модели данного действия.

Ловкость — это комплексное качество, которое напрямую зависит от степени развития прежде всего быстроты, и немаловажное значение имеет уровень силы, выносливости и координации. Ловкость, при обычных спокойных условиях не проявляется, она необходима, когда возникают непредвиденные быстро меняющиеся условия, требующие оперативных действий. Таким образом можно сделать вывод, что именно определенные условия, при которых нужно мгновенно действовать и задействовать свои потенциальные возможности физической подготовки и являются показателем ловкости. Специфические и характерные особенности координации и ловкости отличаются своим содержанием и смыслом, поэтому требуют дифференциации при определении показателей, критериев, средств и методов для их развития.

Перспективными направлениями дальнейших исследований, является проведение научно-исследовательских экспериментов по применению элементов бокса для развития координации и ловкости на учебных занятиях физической культурой с учащимися основной школы.

Список литературы

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., пере раб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
3. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выра жений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова ; Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова. – 4-е изд., доп. – Москва : Азбуковник, 1999. – 944 с.
4. Старкова, Е.В. Модульная технология развития двигательных координаций у студенток в процессе физического воспитания : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Старкова Елена Викторовна. – Малаховка, 2006. – 189с

© Цымбал Д.В., Безуглая Л.И., 2025

УДК 796.01:613.65

Чабанов Максим Анатольевич
студент 3 курса
Направление подготовки: Программная инженерия
Факультет интеллектуальных систем и программирования
Научный руководитель:
Ямилова Елена Александровна
старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта; мастер спорта СССР
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РОЛЬ БАДМИНТОНА В ПРОФИЛАКТИКЕ ГИПОДИНАМИИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматривается проблема гиподинамии среди студентов, вызванная высоким уровнем умственной нагрузки и низкой физической активностью. Обосновывается целесообразность использования бадминтона как доступного и эффективного средства профилактики гиподинамии.
Ключевые слова: бадминтон, гиподинамия, физическая активность, студенты, здоровье, профилактика
Annotation. The article examines the issue of hypodynamia among students caused by high mental workload and low physical activity. It substantiates the effectiveness of badminton as an accessible and efficient way to prevent hypodynamia.
Keywords: badminton, hypodynamia, physical activity, students, health, prevention

Современный ритм жизни студентов характеризуется высокой умственной нагрузкой при низкой физической активности. Длительное время за компьютером, онлайн-обучение и использование транспорта вместо пеших прогулок приводят к ослаблению мышц и развитию гиподинамии — снижения уровня двигательной активности, что отрицательно сказывается на общем состоянии организма [1]. При этом не каждый студент может позволить себе регулярные тренировки в спортзале или плавание, требующие значительных затрат времени и ресурсов. В таких условиях особенно актуальны виды активности, которые сочетают доступность, простоту и удовольствие от процесса. Одним из таких видов является бадминтон.

Бадминтон воспринимается многими как лёгкая игра на свежем воздухе, но при регулярных занятиях он способен обеспечить серьёзную аэробную нагрузку, укрепить сердечно сосудистую систему и развить координацию. При этом игра не требует специальной спортивной подготовки и подходит для большинства людей, независимо от уровня физической формы. Бадминтон можно играть в спортзале, на небольшой площадке или даже во дворе, а значит барьер «нет времени» здесь минимален. Именно эта доступность делает его привлекательным для студентов, которые ищут баланс между обучением, отдыхом и заботой о здоровье.

Ряд исследований подтверждает, что даже умеренная физическая активность в течение короткого времени пствует улучшению настроения и снижению уровня тревожности. Так, в работе «Reed и Buck» показано, что уже 20 30 минут динамической активности средней интенсивности повышают уровень эндорфинов и снижают чувство усталости [2]. Похожие выводы можно наблюдать и в повседневной практике: регулярная физическая активность положительно влияет на внимание, память и настроение. По сути бадминтон можно рассматривать не только как физическую тренировку, но и как элемент психогигиены – он помогает «перезагрузиться» после умственного труда и восстановить концентрацию.

Отечественные исследования также подтверждают, что игровые виды спорта, такие как бадминтон, могут стать перспективным средством физического воспитания студентов. Например, в статье «Внедрение бадминтона в процесс физического воспитания вуза» отмечается, что эта игра способствует повышению двигательной активности и улучшению общего самочувствия [3]. Эти данные дают основание считать, что бадминтон может выступать именно тем инструментом, который отвечает задачам формирования здорового образа жизни средствами физической культуры.

Особенностью бадминтона является его социальная составляющая. Это парный или командный вид спорта, где важны внимание к партнёру, реакция, взаимодействие. Для студентов, испытывающих стресс или социальную усталость, такая форма активности становится способом общения без давления и жёсткой конкуренции, в более лёгкой игровой атмосфере. Отмечается, что участие в подобных неформальных формах физической активности снижает уровень эмоционального выгорания и повышает субъективное чувство удовлетворённости учёбой и собственным состоянием здоровья [4].

Не менее важным преимуществом бадминтона является его относительно низкий риск травм по сравнению с контактными видами спорта. В обзоре исследований по травмам в бадминтоне было показано, что частота травм составляет от 1 до 4 случаев на 1000 часов игры, при этом большинство травм — лёгкие или умеренные по тяжести [5]. Хотя различия между уровнями подготовки существуют, данные свидетельствуют о том, что у рекреационных игроков риск значительно ниже, чем у элитных спортсменов — что делает бадминтон более безопасной опцией для студентов неспортсменов. Таким образом, этот вид спорта может стать хорошим выбором для студентов, которые хотят вернуть физическую активность в жизнь, но не готовы к тяжёлым нагрузкам или высоким рискам травм.

Профилактика гиподинамии через бадминтон может включать простые рекомендации: 1 2 раза в неделю играть по 30 40 минут, чередуя интенсивные и умеренные ралли; использовать разминку и растяжку для предотвращения микротравм; подключать друзей или однокурсников для поддержания регулярности. Даже при таком режиме уже через месяц можно наблюдать улучшение самочувствия, снижение чувства усталости и повышение общего тонуса. Субъективно отмечается и улучшение настроения – что подтверждается не только исследованиями, но и личным опытом многих студентов, для которых бадминтон стал источником бодрости и эмоционального подъёма [6].

Таким образом, бадминтон можно рассматривать как эффективное и доступное средство профилактики гиподинамии среди студентов. Его преимущества заключаются в сочетании физической пользы, психологического восстановления и социальной активности. Регулярные, пусть и непродолжительные, занятия способствуют укреплению здоровья, улучшению настроения и формированию устойчивой привычки к движению. Это делает бадминтон привлекательным вариантом для студентов, стремящихся поддерживать активный образ жизни даже в условиях плотного учебного расписания.

Список литературы

1. Гришан, М. А. Физиологические последствия гиподинамии для организма человека // Здоровье и образование в XXI веке / М. А. Гришан. — 2019. — С. 42-50. — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologicheskie-posledstviya-gipodinamii-dlya-organizma-cheloveka/viewer (дата обращения: 03.11.2025).
2. Reed J., Buck S. The effect of regular aerobic exercise on positive-activated affect: A meta-analysis // Psychology of Sport and Exercise. — 2009. — Vol. 10, № 6. — P. 581-594. — URL: https://edwp.educ.msu.edu/wp-content/uploads/sites/29/2020/06/Reed_2009_TheEffectOfRegular.pdf (дата обращения: 03.11.2025).
3. Беспалова, Н. А. Внедрение бадминтона в процесс физического воспитания вуза / Н. А. Беспалова, Т. С. Яковлева // Электронный сборник статей по материалам конференции. — Новосибирск: ФГБОУ ВО «СибГУТИ». –2023. С. 12-17. — URL: https://kpfu.ru/staff_files/F_481778185/Elektronnyj_sbornik_statej_po_materialam_konferencii.pdf (дата обращения: 03.11.2025).
4. Батова, Е. А. Бадминтон как средство повышения уровня физической работоспособности студентов / Е. А. Батова, И.В. Маков // Наука-2020. – 2020. С. 12 – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/badminton-kak-sredstvo-povysheniya-urovnya-fizicheskoy-rabotosposobnosti-studentov/viewer (дата обращения: 04.11.2025).
5. Чернов, К. В. Эпидемиологический обзор травм, связанных с бадминтоном среди соревнующихся бадминтонистов / К. В. Чернов // 2021. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/epidemiologicheskiy-obzor-travm-svyazannyh-s-badmintonom-sredi-sorevnuyuschihsya-

badmintonistov/viewer (дата обращения: 04.11.2025).
6. Казанцева, Н. В. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений / Н. В. Казанцева, Е. В. Глазова, А. А. Малёванный // В сборнике «Бадминтон!». URL: https://vbadminton.ru/sites/default/files/1kazantseva_n_v_glazova_e_v_malyovannyy_a_a_metodika_obucheni.pdf?ysclid=mhkr7lswr0155993793 (дата обращения: 03.11.2025).

© Чабанов М.А., Ямилова Е.А., 2025

УДК 797.215:615.825+616 – 053.2

Чендев Александр Анатольевич
студент 3 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Аносова Людмила Сергеевна
старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ С ЧАСТО БОЛЕЮЩИМИ ДЕТЬМИ 7-8 ЛЕТ

Аннотация. Предложена модель программы занятий оздоровительным плаванием с часто болеющими детьми 7-8 лет. В основе реализации урочных и внеурочных оздоровительных форм лежат комплексный и дифференцированный методические подходы.
Ключевые слова: оздоровление, плавание, часто болеющие дети.
Annotation. A model of a program of recreational swimming classes with children aged 7-8 who are often ill is proposed. The implementation of regular and extracurricular recreational forms is based on integrated and differentiated methodological approaches.
Keywords: health improvement, swimming, children who are often ill.

Актуальность исследования. Проблема оздоровления детей младшего школьного возраста, отнесенных к диспансерной группе «Часто болеющие дети» (ЧБД) является чрезвычайно актуальной, так, как количественные показатели в данной группе неуклонно увеличиваются [3, 6]. Специалисты утверждают, что динамика роста заболеваемости школьников детерминирована факторами гиподинамии, отсутствием привычки вести активный образ жизни, условиями интенсификации учебного процесса [4, 7, 10]. Доказано, что именно «школьная» гиподинамия ведет к отставанию ребенка в физическом развитии, она лежит в основе снижения свойств резистентности и реактивности его организма, что проявляется увеличением частоты острой заболеваемости детей младшего школьного возраста [2, 5, 9].

Анализ литературы. Всесторонне изучая проблему прироста острой заболеваемости детей младшего школьного возраста и существующие методики их оздоровления путем рациональной организации режима двигательной активности (ДА), мы поняли, что данное направление находится в стадии постоянного развития [9].

Специалистами предложены методики/программы оздоровительных занятий с данным контингентом, основу которых составляют: комплексы дыхательных упражнений; активные подвижные игры (на свежем воздухе); аэробные упражнения умеренной интенсивности и т.д. [1, 3, 4].

Для нашего исследования ценен научный вывод о выраженном оздоровительном эффекте сочетания рационального режима ДА ЧБД и природных факторов закаливания (солнечные и воздуш-

ные ванны, водные процедуры) [7, 10].

Особое внимание в этом процессе уделяется организации режима занятия лечебным плаванием с ЧБД, который должен быть построен с учетом показателей их соматического здоровья [8], чему было посвящено наше предыдущее исследование [9].

В результате мы установили, что занятий оздоровительным плаванием с ЧБД 7-8 лет должны способствовать:

- снижению индекса массы тела и развитию функциональных возможностей респираторной системы;
- повышению аэробной производительности организма часто болеющих детей, для расширения адаптационных возможностей их организма и повышения индивидуальных показателей соматического здоровья [9].

В совокупности, это повысит устойчивость организма детей к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды, что существенно снизит частоту острой заболеваемости младших школьников ЧБД [5, 7, 8]. Полученные эмпирические результаты позволили нам разработать структуру программы занятий оздоровительным плаванием для часто болеющих детей 7-8 лет.

Цель работы – предложить структуру программы занятий оздоровительным плаванием ЧБД 7-8 лет, составленной с учетом индивидуальных особенностей их соматического здоровья.

Результаты исследований. Предлагаемая нами, программа физкультурно-оздоровительных занятий (ФОЗ) плаванием с ЧБД 7-8 (далее – программа ФОЗ) предполагает комплексное использование средств, форм и методов оздоровительного плавания в процессе обоснованного расширения двигательного режима ЧБД 1-х классов. Режим ФОЗ направлен на коррекцию недостаточно развитых функций соматического здоровья занимающихся, при параллельном повышении адаптационных возможностей их организма к температурным раздражителям в оздоровительных и профилактических целях.

В процессе ФОЗ с ЧБД 7-8 решаются реабилитационные, профилактические, развивающие, воспитательные и образовательные задачи. Отличительные особенности предлагаемой программы ФОЗ:

- обоснованное развитие составляющих физического здоровья детей при параллельном формировании механизмов адаптации их организма к влиянию неблагоприятных температурных раздражителей;
- введение дополнительных (внеурочных, внешкольных) форм проведения физкультурно-оздоровительных занятий по лечебному плаванию закаливающей направленности;
- активное участие родителей;
- развитие коммуникативных компетенций детей 7-8 лет.

Сроки реализации: программа ФОЗ рассчитана на 32 недели обучения. Группы комплектуются из детей (без гендерного разделения). Кратность дополнительных занятий в группах ЧБД меняется сообразно периоду реализации программы ФОЗ по лечебному плаванию от одного занятия в бассейне – в первую неделю реализации программы ФОЗ, до двух – к моменту ее завершения. Меняется продолжительность оздоровительных занятий в бассейне – от 10 минут – до 30 минут; пребывание в сауне – от 5 до 10 мин.; после контрастный душ от 3 до 15 мин.

Условия реализации программы ФОЗ: двигательная активность ЧБД в первой половине дня должна соответствовать режиму дня, их урочной и внеурочной деятельности. В систему физического воспитания ЧБД в первой половине дня будут включены: утренняя лечебная гимнастика (УЛГ) – ежедневно комплекс общеразвивающих упражнений динамического характера – вместе с родителями – 15 мин; уроки по физическому воспитанию – 3 раза в неделю, продолжительностью урока – 45 мин. Занятия по ФВ проводятся групповым методом.

В сетке расписания уроки по ФВ проводят в бассейне. Их количество в неделю и продолжительность пребывания детей ЭГ в бассейне варьируются в процессе реализации программы ФОЗ. Интенсивность физической нагрузки на занятиях в бассейне (% МПК) у детей с «низким» уровнем здоровья должна составлять 35%; с показателями здоровья на уровне «ниже среднего» – 45%; с показателями соматического здоровья на уровне «средний» – 50% от уровня возрастных норм МПК [8].

Максимально допустимая ЧСС у детей на с разными показателями соматического здоровья:

«низкий» – 120 (мин-1); «ниже среднего» – 130 (мин-1); «средний» – 150 (мин-1) [8]. Рабочая ЧСС во время ФОЗ лечебным плаванием: у детей с «низким» уровнем здоровья – 90 – 105 (мин-1), с показателем «ниже среднего» – 95 – 110 (мин-1), со «средним» показателем – 110 – 120 (мин-1) [4].

Процесс реализации программы ФОЗ включает три периода (подготовительный, основной, стабилизирующий). Методические подходы к реализации процесса ФОЗ с ЧБД 7-8 лет – комплексный (сочетание обоснованных оздоровительных средств ДА и закаливания) и дифференцированный (временная регламентация и оптимальная дозировка оздоровительных средств с учетом индивидуального показателя соматического здоровья ЧБД).

Форма обучения: урочная форма – групповые практические занятия (мало групповой метод); внеурочные формы – групповые практические занятия в бассейне (мало групповой метод); самостоятельные задания в домашних условиях, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов.

Дополнительные внеурочные формы оздоровления: домашние занятия – УЛГ – комплекс общеразвивающих упражнений для крупных мышечных групп конечностей и мышц спины, выполняемых с глубоким дыханием при открытом окне (форточке) – 15 минут, 6 раз в неделю; занятия в бассейне – от 1 до 2 раза в неделю в вечернее время, в дни свободные от уроков по ФВ (продолжительность – 10 – 30 минут); оздоровительное плавание или организованная ДА в водной среде; посещение сауны после бассейна – 1 раз в неделю (7 – 10 мин; после контрастный душ – 3 – 15 минут); закаливание горла и носоглотки (полоскания полости рта и горла холодной водой; обтирания горла холодным полотенцем).

Ожидаемые результаты реализации программы ФОЗ с ЧБД: расширение адаптационных возможностей организма детей; повышение уровня физического здоровья; снижение продолжительности, степени тяжести и кратности острых заболеваний.

Выводы. Структура программы ФОЗ плаванием с ЧБД включает урочные, внеурочные формы оздоровительной двигательной активности, а также дополнительные средства закаливания (сауна, контрастный душ, проветривание, воздушные ванны). В процессе занятий оздоровительным плаванием мы предлагаем использовать дифференцированный подход в отношении временной регламентации занятий в бассейне, интенсивности физической нагрузки на ФОЗ плаванием, сообразно индивидуальной величине показателя соматического здоровья ЧБД 7-8 лет.

Перспективы исследований связаны с оценкой эффективности практической реализации авторской программы ФОЗ оздоровительным плаванием с ЧБД 7-8 лет.

Список литературы

1. Аквааэробика, аквафитнесс : методическое руководство для инструкторов ЛФК / под ред. В. А. Епифанова. – Москва : Мед. пресс-информ, 2005. – 284 с.
2. Апанасенко, Г. Л. Современные подходы к оценке состояния здоровья спортсмена и его коррекция / Г. Л. Апанасенко, Н. В. Морозов // Ліки України. – 2002. – № 9. – С. 49 – 51.
3. Бар-Ор, О. Двигательная активность и здоровье детей / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 485 с.
4. Булгакова, Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов и др. – Москва : Издательский центр «Академия», 2008. – 460 с.
5. Виноградова, Л. В. Здоровье школьников и проблемы физической культуры и спорта / Л. В. Виноградова // Поликлиника. – 2006. – № 1. – С. 14–17.
6. Дорохов, Р. Н. Рост и развитие проблемы современной соматологии / Р. Н. Дорохов // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы 2-ой междунар. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, 2013 г. – С. 408–411.
7. Дубровская, С. В. Правильное закаливание водой / С. В. Дубровская. – Москва : Книга по Требованию, 2007. – 393 с.
8. Ивченко, Е. В. Оздоровительная направленность занятий плаванием : теория и методика здорового образа жизни /под. ред. Г.П. Виноградова, А.К. Кульназарова, В.Ю. Салова. – Алматы, 2004. – 317 с.

9. Чендев, А. А. Обоснование программы занятий лечебным плаванием в процессе укрепления здоровья часто болеющих школьников 7-8 лет /А. А. Чендев, Л. С. Аносова // Физическая культура и спорт: опыт и перспективы : материалы I республиканской научно-практической конференции (г. Донецк, 21-22 марта, 2025 г.) / Под редакцией Л.А. Деминской; ИФКС. – Донецк, 2025. – С. 112-114.
10. Чистохина, В. А. Комплексное применение средств закаливания в физическом воспитании учащихся младших классов / В. А. Чинохина // Молодой ученый. – 2017. – № 21. – С. 168-170.

© Чендев А.А., Аносова Л.С., 2025

УДК 37.015.3: 613.7

Чубса Вероника Ивановна
студентка 3 курса
Направление подготовки: Профессиональное обучение (Профиль: Экономика и управление).
Институт педагогики.
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Научный руководитель:
Чубса Елена Анатольевна
учитель физической культуры
ГБОУ «Школа № 115 имени И. И. Коковина и М. Глосса г.о. Донецк»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРОЦЕССЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ В СИСТЕМЕ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Исследование раскрывает роль интеграции двигательной активности в образовательные процессы для оптимизации социализации и самореализации, а также повышения качества непрерывного образования.
Ключевые слова: двигательная активность, социализация, самореализация, непрерывное образование, образовательный процесс.
Annotation. This study explores the role of integrating physical activity into educational processes to optimize socialization and self-realization, as well as improve the quality of continuing education.
Keywords: physical activity, socialization, self-realization, continuing education, educational process.

В условиях современного общества, характеризующегося интенсивными социальными и профессиональными трансформациями, непрерывное образование предоставляет широкий спектр ресурсов и потенциалов для укрепления здоровья и личностного развития и создает прочный фундамент для успешной будущей деятельности, позволяя индивидам совершенствовать свои навыки и адаптироваться к изменяющимся условиям социума. В этом контексте особое значение приобретает формирование физической активности как одного из ключевых элементов образовательного процесса.

Научные исследования подчеркивают существенное влияние двигательной активности на социально-психологическое развитие человека, подтверждая необходимость интеграции физической культуры в образовательные программы. Исследования В. Зубанова, Е. Бишлера и Е. Тимофеева акцентируют, что занятия физической культурой играют ключевую роль в формировании таких качеств, как дисциплина, ответственность и умение работать в команде [1]. Согласно их выводам, освоение навыков, связанных с физической активностью, способствуют улучшению когнитивных способностей и социальной адаптации учащихся. Г. Хузина и Э. Низамова подчеркивают значимость физической активности в процессах социализации личности, показывают, что регулярные занятия физической культурой способствуют развитию коммуникативных навыков и укреплению уверенности в себе, и доказывают, что физическая активность служит эффективным средством социального включения [2].

Таким образом, современные исследования подтверждают, что физическая активность существенным образом влияет на процессы социализации и самореализации личности, что должно обязательно учитываться при разработке образовательных стратегий.

Целью статьи является анализ влияния двигательной активности на социализацию и самореализацию в образовательных процессах, обосновывая ее значимость для личностного и профессионального развития обучающихся.

Физическая активность служит мощным инструментом защиты от деградационных процессов, содействует укреплению здоровья и повышению жизненного тонуса обучающихся. Она играет важную роль в поддержании активной включенности личности в различные социальные отношения, что способствует не только физическому, но и психологическому благополучию. Это, в свою очередь, стимулирует образовательные организации к внедрению инновационных форматов образовательного процесса, расширяющих возможности самореализации обучающихся.

Социализация представляет собой комплекс обоснованных научных механизмов, интегрирующих индивида в социокультурные структуры для обеспечения эффективных взаимодействий. Она поддерживает формирование задач личностного развития и включает понимание целей и возможностей, а также обновление социального опыта. Этот процесс способствует индивидуализированному решению личностью жизненных и профессиональных задач и стимулирует активность, необходимую для самовыражения и саморазвития. Самореализация в данном контексте видится как социальный процесс, развивающий стремление личности к улучшению качества жизни, что соответствует эволюции биологических, социальных и культурных аспектов человечества. Важнейшим элементом образовательной практики социализации и самореализации является физическая активность, которая благотворно влияет не только на физическое здоровье, но и на когнитивные способности, эмоциональное состояние и социальные навыки, что актуально для интеграции личности в конкурентную среду.

В современном обществе, где конкуренция и динамичность играют ключевую роль, двигательная активность становится неотъемлемой частью образовательного процесса, способствуя социализации и саморазвитию обучающихся. Она формирует социально значимые навыки и профессиональные компетенции, необходимые для выполнения физических и психологических задач, коллективного взаимодействия и принятия решений. Модели социализации и самореализации, акцентирующие значимость физической активности, делают образовательные программы более комплексными и продуктивными, способствуя развитию личности в плане как здоровья, так и социальной адаптации. Интеграция двигательной активности в образование повышает эффективность обучения и самореализации, готовя конкурентоспособных и социально адаптированных специалистов для разных уровней жизнедеятельности общества.

Социализация как ключевой элемент педагогической теории выполняет значимую функцию на разных образовательных уровнях. На макроуровне она способствует незаметному обучению, целенаправленно готовящему обучающихся к активному участию в социально значимых процессах, осваивая навыки, необходимые для успешной интеграции в общество. В более узком измерении социализация акцентирует формирование гуманизма, продуктивности и толерантности, критически важных для полноценного участия в общественной жизни. Локально социализация выражается в адаптации и применении опыта межличностного взаимодействия в образовательной среде. В свою очередь самореализация также играет роль на нескольких уровнях. На макроуровне она измеряет успех через реализацию индивидуальной и коллективной деятельности, формируя уверенность и самостоятельность. В более ограниченном контексте она подчеркивает способность личности совершенствовать деятельность в конкурентных и инновационных условиях. На локальном уровне самореализация демонстрирует, как педагоги могут способствовать личностному развитию обучающихся в образовательной и профессиональной сферах.

Двигательная активность, будучи неотъемлемой частью образовательного процесса, должна рассматриваться в широком контексте. Она играет критически важную роль в поддержании здоровья и формировании оптимальных моделей поведения. В более узком смысле двигательная активность становится предметом исследований, которые позволяют выявлять и совершенствовать не только физическое, но и интеллектуальное и духовное развитие личности. Специфические практики решения

актуальных образовательных и социальных проблем развиваются благодаря этому аспекту. Локально двигательная активность становится решающим компонентом, который существенно влияет на успешность процесса социализации и достижение образовательных целей.

Исследования в области педагогики выявляют педагогические условия, способствующие оптимизации двигательной активности обучающихся в рамках их социализации и самореализации. Эти условия составляют совокупность педагогических компонентов, ориентированных на успешную социализацию и раскрытие потенциала учащихся через мониторинг и корректировку их двигательной активности.

Организационно-деятельностный компонент способствует формированию культуры деятельности и самостоятельности учащихся через занятия физической культурой и внеурочные формы активности в образовательных организациях. Образовательно-профессиональный компонент направляет индивидуума на своевременный выбор профессионального пути и развитие необходимых навыков, которые включают вовлечение в физическую активность и научно-техническое творчество. Синергетически-мобилизационный компонент акцентирует внимание на самоорганизации личности, поддерживая ее конкурентоспособность посредством реализации проектов акмеперсонификации. Коррекционно-реабилитационный компонент оказывается особую поддержку лицам с особыми образовательными потребностями, интегрируя их в процесс адаптивного обучения и физической культуры. Адаптивно-акмепедагогический компонент выделяет этапы от адаптивного развития к акмепедагогическому самопознанию, что способствует углубленному пониманию целей и задач образовательного процесса. Оздоровительно-профилактический компонент включает в себя планирование и мониторинг двигательной активности в образовательных организациях, что формирует основу для успешной социализации и самореализации обучающихся. Совокупность этих компонентов создает методологическую базу для оценки качества физической активности в системе непрерывного образования.

Таким образом, в современных условиях конкуренции и динамического развития общества физическая активность приобретает неотъемлемый статус в образовательной практике. Она оказывает важное влияние на социализацию и саморазвитие, формируя социально значимые навыки и профессиональные компетенции. Эти аспекты способствуют формированию более конкурентоспособных и социально адаптированных специалистов, отвечающих на вызовы современного мира.

Интеграция двигательной активности в образовательные процессы и стратегии представляет собой перспективное направление для будущих методологических исследований. Оно будет способствовать не только повышению эффективности образовательного процесса, но и более полной реализации потенциалов обучающихся в социальном и интеллектуальном аспектах их развития. В будущем требуется разработка и внедрение новых подходов, которые позволят более полно интегрировать физическую активность в образовательные программы, способствуя более эффективной социализации и самореализации.

Список литературы

1. Зубанов, В. П. Возможности уточнения понятийного аппарата в исследовании роли двигательной активности обучающегося на занятиях физической культурой / В. П. Зубанов, Е. Б. Бишлер, Е. В. Тимофеев // Интернетнаука. – 2016. – № 10. – С. 349–363.
2. Хузина, Г. К. Значимость занятий физической культуры в социализации личности / Г. К. Хузина, Э. Р. Низамова // Наука в условиях пандемии : трансформации, коммуникации, стратегии : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, 11 февраля 2021 года. Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ). – 2021. – С. 105–107.

© Чубса В.И., Чубса Е.А., 2025

УДК 796.01(076)

Чулков Артем Петрович
студент 2 курса
Направление подготовки: 09.03.02 Информационные системы и технологии
Факультет механики и цифрового инжиниринга в строительстве
Научный руководитель:
Жеванова Марина Васильевна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
«Донбасская национальная академия строительства и архитектуры» –
филиал ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский
Московский государственный строительный университет»
г. Макеевка, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ВЗАИМОСВЯЗИ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Анотация. Двигательная активность является сутью физической культуры, представляя собой основной инструмент формирования и совершенствования физических качеств человека. Через регулярные физические нагрузки и упражнения развиваются сила, выносливость, гибкость, ловкость, а также формируются жизненно важные двигательные навыки и закладываются основы для осознанного отношения к своему телу и его возможностям. В контексте здорового образа жизни двигательная активность выступает неотъемлемым условием поддержания оптимального функционирования всех систем организма.
Ключевые слова: физическая активность, спорт, двигательная активность, здоровый образ жизни, физические нагрузки.
Annotation. Physical activity is the essence of physical culture, representing the main tool for developing and improving a person's physical qualities. Through regular physical exertion and exercises, strength, endurance, flexibility, and agility are developed, as well as vital motor skills are formed, and the foundations for a conscious attitude towards one's body and its capabilities are laid. In the context of a healthy lifestyle, physical activity is an essential condition for maintaining the optimal functioning of all body systems.
Keywords: physical activity, sports, motor activity, healthy lifestyle, physical exercise.

Актуальность. Современный образ жизни постепенно становится менее активным. Многие люди проводят значительную часть времени в сидячем положении, что негативно сказывается на состоянии организма. Одновременно с этим, растёт интерес к здоровому образу жизни и физической культуре, поскольку специалисты отмечают прямую связь между регулярной двигательной активностью и общим состоянием здоровья.

Физическая активность не ограничивается только укреплением мышц или выносливостью. В исследованиях отмечается, что она влияет и на психическое состояние: снижает уровень тревожности, улучшает настроение, повышает концентрацию. Психоэмоциональный эффект часто рассматривается вместе с физиологическим, потому что они тесно связаны.

Важно отметить, что разные виды активности оказывают различное влияние. Аэробные нагрузки способствуют улучшению работы сердца и дыхательной системы, а силовые упражнения укрепляют опорно-двигательный аппарат. При этом комплексные программы, объединяющие разные типы нагрузок, дают более выраженный эффект на здоровье и самочувствие.

С точки зрения социальной значимости, физическая активность помогает формировать привычки дисциплины, самоконтроля и взаимодействия в коллективе. Это постепенно проявляется даже в бытовых аспектах — люди, регулярно занимающиеся спортом, чаще выбирают здоровые привычки питания, режим сна и отдыха [1].

Эти факторы в совокупности обуславливают высокую актуальность изучения двигательной активности. Она выступает не только как барьер против хронических заболеваний, но и как ключевой элемент формирования здорового образа жизни, оказывая позитивное влияние на физиологию, психологию и социальные аспекты жизни человека.

Цель работы формулируется как выявление роли двигательной активности в формировании здорового образа жизни и анализ её комплексного влияния на здоровье человека с использованием современных исследований и данных литературы.

Занятия спортом и физические упражнения благотворно влияют на организм в целом. Особенно хорошо изучено их положительное воздействие на сердце и сосуды, а также на метаболизм. В частности, аэробные тренировки повышают общую физическую форму и помогают поддерживать нормальное кровяное давление, тем самым уменьшая вероятность возникновения гипертонии и других долгосрочных заболеваний.

В то же время силовые упражнения оказывают значимое влияние на опорно-двигательный аппарат. Они укрепляют мышцы и суставы, снижают риск травм и улучшают координацию движений. Интересно, что сочетание аэробных и силовых нагрузок усиливает общий оздоровительный эффект, позволяя поддерживать баланс между выносливостью и силой, что отражается и на психоэмоциональном состоянии [2].

Психологическая составляющая физической активности не менее важна. Исследования показывают, что регулярные занятия спортом снижают уровень стресса, тревожности и депрессии, способствуют улучшению качества сна и повышению концентрации внимания. Даже короткие ежедневные нагрузки могут положительно влиять на настроение, повышая чувство удовлетворённости жизнью [3].

Социальный аспект проявляется через групповые занятия и спортивные мероприятия. Регулярная активность формирует навыки взаимодействия в коллективе, дисциплину и саморегуляцию. При этом формируются привычки, которые распространяются и на другие сферы жизни: рацион питания, режим отдыха и сон, привычки поддержания физической формы.

Методы исследований в литературе разнообразны: наблюдательные и экспериментальные, опросные и систематические обзоры. Такой подход позволяет выявить влияние физической активности на разные уровни здоровья - физиологический, психоэмоциональный и социальный, а также оценить эффективность различных программ и типов нагрузок [2].

Анализ показывает, что регулярная физическая активность существенно снижает риск сердечно - сосудистых заболеваний, ожирения и психоэмоциональных расстройств, подтверждая, что она является ключевым фактором формирования здорового образа жизни.

Вывод. Двигательная активность является ключевым фактором поддержания здоровья и формирования здорового образа жизни. Регулярные физические нагрузки укрепляют сердечно-сосудистую и опорно - двигательную системы, способствуют нормализации обмена веществ и поддержанию оптимальной массы тела.

Кроме физиологических эффектов, физическая активность положительно влияет на психоэмоциональное состояние человека. Она снижает уровень тревожности и стресса, улучшает когнитивные функции, концентрацию и качество сна. Социальный аспект проявляется через формирование навыков взаимодействия, дисциплины и саморегуляции, а также через влияние на повседневные привычки и образ жизни.

Разнообразие методов исследования - наблюдательные, экспериментальные, опросные и систематические обзоры - позволяет комплексно оценить эффект физических нагрузок. Обобщение результатов подтверждает, что интеграция физической активности в повседневную жизнь является эффективным инструментом профилактики заболеваний и улучшения качества жизни [4].

Перспективным направлением исследований является анализ воздействия актуальных форм активности, включая цифровые и интерактивные методики, на людей разных возрастов и в разнообразных социальных средах. Такой подход позволит формировать более персонализированные и результативные рекомендации для поддержания и укрепления общественного здоровья.

Список литературы

1. Аверин, В. А. Психология личности / В. А. Аверин. – СПб.: Санкт-Петербург, 2018. – 516 с.
2. Абаскалова, Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз» : монография / Н. П. Абаскалова. - Новосибирск:

[б. и.], 2001. - 316 с.
3. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. Заведений / Е. Н. Гогунов. – Москва : Академия, 2019. – 288 с.
4. Здоровье человека и окружающая среда : сб. науч. работ / редкол.: Н. Н. Тятенкова [и др.]. Ярославль: Филигрань, 2017. - 192 с.

© Чулков А.П., Жеванова М.В., 2025

УДК 796.011.1:37

Шевченко Екатерина Григорьевна
студентка 2 курса
Направление подготовки: Менеджмент. Факультет менеджмента
Научный руководитель:
Гридина Наталья Алексеевна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
кандидат в мастера спорта по легкой атлетике
Президентская Академия - Донецкий филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье анализируется социальный фактор формирования здорового образа жизни обучающейся молодежи путем регулярных и систематических занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, обучающаяся молодежь, здоровый образ жизни.
Annotation. The article analyzes the social factor of forming a healthy lifestyle for young students through regular and systematic physical education and recreation activities.
Keywords: physical culture and recreation activities, young people studying, healthy lifestyle.

Актуальность. Основным критерием благополучия общества является состояние здоровья населения. В нашей стране здоровье нации признается важнейшей социальной ценностью, характеризующей уровень социального развития государства. Задача укрепления здоровья молодежи является одной из приоритетных не только в деятельности органов государственной власти, но и в образовательных учреждениях высшего образования.

Изучение физкультурно-оздоровительной деятельности как социального фактора формирования здорового образа жизни обучающейся молодежи требует тщательного рассмотрения различных подходов к данному виду деятельности.

Анализ литературы. Ряд отечественных ученых акцентируют внимание на том, что в последние годы в нашей стране ухудшается соматическое здоровье и физическая подготовленность обучающейся молодежи. По их мнению, основными причинами этой угрожающей тенденции является обесценивание социального престижа физического воспитания и спорта, здорового образа жизни [1, 2, 3].

Цель работы: проанализировать место и роль физкультурно-оздоровительной деятельности как социального фактора формирования здорового образа жизни у обучающейся молодежи.

Результаты исследований. Процесс социализации в отношении здоровья не достигает цели формирования личностного отношения обучающейся молодежи к собственному здоровью. В ценностном сознании молодых людей здоровье только декларируется, но отношение к нему, как к главной ценности, от которой зависит полноценная жизнь человека, еще не сформировано [2].

На наш взгляд, физкультурно-оздоровительная деятельность является основным фактором, который молодежь может использовать для укрепления здоровья и соблюдения норм здорового образа жизни.

Целью физического воспитания в образовательных учреждениях высшего образования является формирование физической культуры обучающегося как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье [1].

В результате осуществления оздоровительных задач физического воспитания повышается общая жизнедеятельность организма, что ведет к большей продуктивности в умственной деятельности. Важнейшая роль физического воспитания проявляется и в решении задач трудового воспитания, формировании деятельной, общественно полезной личности [3]. Все это обусловливает важную роль физического воспитания в реализации задач большинства форм воспитательной работы. Специфическая особенность социального статуса студенчества, устремленность в будущее особо подчеркивает его социальную значимость.

В марте 2024 года в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС» нами был проведен анонимный опрос в рамках исследования отношения обучающихся к физкультурно-оздоровительной деятельности как социальному фактору формирования здорового образа жизни. В опросе приняли участие 100 респондентов, независимо от половой принадлежности, возраста, курса обучения и направления подготовки. Результаты распределись следующим образом: 18% обучающихся ответили, что здоровый образ жизни можно вести без участия в физкультурно-оздоровительной деятельности, 55% дали ответ, что физкультурно-оздоровительная деятельность не является основным компонентом здорового образа жизни, и только 27% считают, что систематические занятия физическими упражнениями являются непременным условием ведения здорового образа жизни.

Таким образом, можно предположить, что при положительном отношении к физкультурно-оздоровительной деятельности в целом, большинство обучающихся активного интереса к ней не проявляют, то есть у них сформировано мнение о том, что здоровый образ жизни сводится к отдельным формам медико-социальной активности: искоренению вредных привычек, следованию гигиеническим нормам и правилам, санитарному просвещению, своевременному обращению за лечением в медицинские учреждения, правильному питанию, соблюдению режима труда и отдыха.

Учитывая вышеизложенное, считаем необходимым усилить теоретические навыки по формированию здорового образа жизни, в первую очередь на занятиях по физической культуре. Именно преподаватели кафедры физического воспитания могут формировать у обучающейся молодежи личностные ориентации и убеждения о пользе физкультурно-оздоровительной деятельности как одного из главных аргументов ведения здорового образа жизни и укрепления индивидуального здоровья.

Стоит отметить, что для формирования здорового образа жизни также необходимо применять разнообразные подходы по следующим направлениям:

- психолого-педагогическое направление. В рамках этого подхода уделяют внимание мотивации, потребностям личности, психологической готовности, ценностям и установкам, личностной активности в вопросах здоровьесбережения;
- социальное направление. Данный подход нацелен на решение социально-значимой проблемы здоровья и социальной адаптации к сложным условиям жизни в современном обществе.

При внедрении данных подходов можно будет наблюдать, что повышение социального статуса молодежи напрямую будет зависеть от удовлетворенности состоянием здоровья. Удачное развитие предлагаемой системы – залог здорового развития будущего поколения.

Выводы. Системный подход к формированию здорового образа жизни обучающейся молодежи означает использование экономических, социальных, правовых, культурных, духовно-нравственных и других факторов, среди которых одно из центральных мест принадлежит физкультурно-оздоровительной деятельности, роль которой в современных условиях неуклонно возрастает.

Здоровый образ жизни передает полноту включенности человека в многообразные формы и способы социальной деятельности соответственно оптимальному и гармоничному развитию всех его структур: телесной, психической, социальной, и включает все компоненты разных видов деятельности, направленные на охрану и улучшение здоровья молодежи.

Список литературы

1. Королева, О. Ю. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на формирование здорового образа жизни студентов / О. Ю. Королева, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Вестник науки. - 2024. - №6 (75). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vliyaniya-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom-na-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov (дата обращения: 29.10.2025).
2. Ленская, И. Ф. Физическая культура как компонент здорового образа жизни / И. Ф. Ленская, Е. Н. Чудоякова // Ученые записки Алтайского филиала Российской академии народного хозяйства при Президенте Российской Федерации. - 2024. - №1 (24). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo-obraza-zhizni-1 (дата обращения: 29.10.2025).
3. Покровская, Т. Ю. Обучающаяся молодежь, мотивация к здоровому образу жизни: современные тенденции /Т. Ю. Покровская, Е. Б. Титова, С. А. Блохин // Проблемы современного педагогического образования. - 2018. - №58-3. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/obuchayuschayasya-molodezh-motivatsiya-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-sovremennye-tendentsii (дата обращения: 12.10.2025).

© Шевченко Е.Г., Гридина Н.А., 2025

УДК 796.01(076)

Штах Анна Антоновна
студентка 2 курса
Направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность
Факультет инженерных и экологических систем в строительстве
Научный руководитель:
Вицько Александр Николаевич
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
«Донбасская национальная академия строительства и архитектуры» –
филиал ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский
Московский государственный строительный университет»
г. Макеевка, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В данной работе подчёркивается значимость физической культуры как центрального компонента, формирующего принципы здорового образа жизни. Проанализированы и предложены подходы к внедрению оздоровительных практик в образовательную и социокультурную среду.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, физическое здоровье, двигательная активность.
Annotation. This work emphasizes the importance of physical culture as a central component that forms the principles of a healthy lifestyle. The paper analyzes and proposes approaches to introducing health-promoting practices into the educational and socio-cultural environment.
Keywords: healthy lifestyle, physical culture, physical health, and physical activity.

Для глубокого осмысления любой социально педагогической или оздоровительной проблемы необходимо сначала чётко определить базовые понятия, формирующие предмет исследования. Ниже представлен переработанный и стилистически изменённый текст исходного материала с расширенными пояснениями и уточнениями.

Физическая культура — самостоятельная область культуры, включающая ценностно-смысловые установки, практические навыки и теоретические знания, которые накапливаются обществом и нацией. Она ориентирована на ускорение общественного прогресса за счёт повышения интеллек-

туального потенциала, развития двигательных возможностей, усиления адаптационных процессов в условиях социальной действительности и формирования установки на здоровый образ жизни [1]. Кроме перечисленного, физическая культура выполняет также воспитательную и социализирующую функцию: через коллективные и индивидуальные физические практики формируются волевые качества, ответственность, навыки взаимодействия в команде и соблюдения правил поведения.

Здоровый образ жизни – это совокупность норм и правил жизнедеятельности, которые направлены на: высокоэффективный и экономичный труд, рациональное расходование своей энергии в процессе деятельности; знание правил восстановления, оздоровления и отдыха организма после тяжелого труда; совершенствование физических способностей; самостоятельное сохранение и укрепление здоровья; отказ от вредных привычек [2].

Здоровый образ жизни включает питание, режим сна и бодрствования, личную гигиену, регулярную физическую активность, психоэмоциональную гигиену и профилактику заболеваний. На уровне практических рекомендаций это означает регулярные занятия физическими упражнениями (комбинация аэробной нагрузки, силовых упражнений и гибкости), сбалансированное питание, поддержание нормального веса и контроль за вредными привычками.

Здоровье населения является одним из ключевых факторов благополучия общества и устойчивого развития государства. Современный образ жизни во многих странах характеризуется снижением физической активности, увеличением доли сидячего образа жизни, изменениями в питании и ростом стрессовых нагрузок. Всё это приводит к увеличению распространённости хронических неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, ожирения, некоторых форм онкологии) и к ухудшению здоровья молодёжи. В таких условиях формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры приобретает особую значимость как приоритет государственной политики в здравоохранении и образовании [3].

Здоровье человека – его важнейший жизненный ресурс. Сохранение и укрепление здоровья является первостепенной задачей для развитого человека. Одним из доступных способов улучшения здоровья считается физическая культура, которая входит в понятие о здоровом образе жизни. В условиях современности забота о здоровье приобретает все большую актуальность. Социальные, природные, экономические явления негативно влияют на психическое и физическое здоровье. На общее состояние человека воздействуют: наследственный фактор (20 %), окружающая среда, экология (20 %), уровень медицины (10 %) и образ жизни индивида (50 %). Здоровый образ жизни человека включает в себя соблюдение сбалансированной диеты и режима труда и отдыха, регулярные занятия физической культурой. Он также предполагает отказ от разрушающих здоровье факторов, таких как алкоголизм, курение и др. [4].

Многочисленные исследования подтверждают положительное влияние физической культуры на здоровье. Основные работы выделяют систематические занятия физическими упражнениями как эффективный метод профилактики заболеваний и укрепления психофизиологического состояния человека. Особое внимание уделяется школьной и молодежной аудитории, где программно направленные физкультурно-оздоровительные мероприятия формируют привычки здорового образа жизни и способствуют развитию физических качеств.

Целью работы является исследовать роль и методы формирования основ здорового образа жизни средствами физической культуры с учетом современных тенденций и педагогических подходов. Результаты исследований: Проведенный анализ показывает, что систематическая физическая активность значительно улучшает физическое и психоэмоциональное состояние, повышает устойчивость организма к стрессам и заболеваниям. Включение физической культуры в режим дня учащихся способствует формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, улучшению физической подготовки и социальной адаптации.

Физическая культура является ключевым фактором формирования здорового образа жизни, влияя на физические, психические и социальные составляющие здоровья. Достижение устойчивых положительных изменений возможно при условии реализации интегрированных программ, учитывающих возрастные, социальные и медицинские особенности целевых групп. Дальнейшие исследования должны быть направлены на создание персонализированных методик физической активности и оценку их долгосрочной эффективности в различных популяциях.

Список литературы

1. Гребенюк, А. А. Проблема физического воспитания различных категорий граждан в России // А. А. Гребенюк, О. П. Кокоулина // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. - Елец, 2020. - С. 32-37.
2. Ткач, И. М. Физическая культура и спорт как факторы, способствующие сохранению здоровья обучающихся студентов вузов / И. М. Ткач, А. А. Шилова // Трансформация информационно-коммуникативной среды общества в условиях вызовов современности: материалы Всерос. науч.-практ. конф., Комсомольск-на-Амуре, 25-26 ноября 2021 г. Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВО «КнАГУ», 2021. – 429 с.
3. Андреев, А. В. Исследование отношения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом как средству укрепления здоровья / А. В. Андреев, А. В. Лебедева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы симпозиума в рамках XVII (XLIX) Междунар. науч. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2022. - С. 156-158.
4. Бачурин, Н. Н. Формирование основ здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных учреждений средствами физической культуры и спорта / Н. Н. Бачурин // Экономика образования. 2019. - С. 200-204.
5. Черкашина, Н. В.Формирование основ здорового образа жизни обучающихся средствами физической культуры / Н. В. Черкашина, Ю. П. Воробьёв // Развитие науки, образования и технологий в XXI веке. - Москва, 2021. - С. 130-133.

© Штах А.А., Вицько А.Н., 2025

РАЗДЕЛ III

«ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО И ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В ДОНЕЦКОМ РЕГИОНЕ»

УДК 796.03

Агригорой Варвара Сергеевна
обучающаяся 11–А класса
Научный руководитель:
Земченок Анна Эвальдовна
учитель физической культуры
ГБОУ «Школа № 114 городского округа Донецк»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО И ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В ДОНЕЦКОМ РЕГИОНЕ

Аннотация. Краткая программа развития студенческого и юношеского спорта Донецкого региона, включающая стратегию, модернизацию инфраструктуры, устойчивое финансирование, подготовку кадров и поддержку талантов. Ожидаемые результаты – рост охвата, повышение спортивных достижений и укрепление здоровья молодёжи.
Ключевые слова: студенческий спорт, юношеский спорт, инфраструктура, финансирование, кадры.
Annotation. A concise development plan for student and youth sports in the Donetsk region, focusing on strategy, infrastructure modernization, sustainable funding, coach training and talent support. Expected outcomes – increased participation, improved performance and better youth health.
Keywords: student sport, youth sport, infrastructure, funding, coaching.

Актуальность. Студенческий и юношеский спорт важен для здоровья молодёжи, социальной стабильности и имиджа Донецкого региона: он помогает сохранить здоровье, снизить негативные явления и готовит кадры для профессионального спорта. Но из-за старой и частично разрушенной инфраструктуры, нехватки денег и тренеров нужна срочная целенаправленная поддержка.

Анализ литературы:

- Международные рекомендации (ВОЗ, ЮНЕСКО, МОК) подчеркивают значение массового и инклюзивного спорта, а также оздоровительных программ [1, 2].
- Научные работы показывают, какие есть модели финансирования, и как оценивают эффективность спортивных программ.
- Региональные исследования показывают особенности Донбасса: сильные спортивные традиции (футбол, борьба, тяжелая атлетика), а также последствия инфраструктурных и социальных потрясений [3].

Цель работы: предложить практические направления развития студенческого и юношеского спорта в Донецком регионе: определить приоритеты, реальные источники денег и конкретные шаги, чтобы больше молодых людей занимались спортом, улучшить подготовку спортсменов и сохранить тренерские и спортивные кадры.

Методы исследования:

- Провести опрос среди старших классов ГБОУ № 114.
- Интервью у тренеров и руководителей.

Результаты исследований:

- Массовость - значительная часть школьников не вовлечена из-за низкой доступности, отсутствия мотивации.
- Кадры - дефицит молодых тренеров; слабая система их профессионального роста.
- Поддержка талантов - нет единой региональной системы отбора и сопровождения.
- Финансирование - зависимость от нестабильных источников, низкая прозрачность, нет специализированного фонда.

Выводы. Для устойчивого развития необходима региональная программа. Обновить спортзалы и площадки, наладить финансирование, готовить тренеров и находить таланты. Чтобы больше школьников занимались спортом – сделать бесплатные кампусные занятия, гибкое расписание и рекламные кампании. Цифровые инструменты и спортивная медицина улучшат тренировки и контроль за здоровьем.

Перспективы дальнейших исследований:

- Сделать понятный план развития спорта в регионе с расчётом бюджета и пошаговым планом внедрения.
- Запустить тестовые проекты (кампусные программы, академии) и через 1-3 года по показателям посмотреть, эффективны ли они.
- Выяснить, что мотивирует школьников заниматься спортом, и разработать меры, чтобы больше людей пришло в спорт.
- Сделать цифровую платформу для учёта спортсменов, аналитики и дистанционной поддержки тренировок и здоровья.

Список литературы

1. Больше активных людей - за более здоровый мир. - URL: who.int/initiatives/gappa
2. Комитет ЮНЕСКО по нематериальному культурному наследию 2025. - URL: en.unesco.org
3. Региональные отчёты и сборники, научные статьи и обзоры. - URL: emir.gov.ru

© Агригорой В.С., Земченок А.Э., 2025

УДК 796.01:61:57:61:796

Алёшин Данил Максимович
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Люгайло Светлана Станиславовна – *врач высшей категории*
доктор наук по физическому воспитанию и спорту
доцент кафедры адаптивной физической культуры
кандидат в мастера спорта СССР по волейболу
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СПЕЦИФИКА ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация. Рассмотрена структура и специфика технологии реализации физической реабилитации в программе подготовки квалифицированных легкоатлетов после повторных травм мышечно-связочного аппарата нижних конечностей.
Ключевые слова: технология, травма, специфика, спортсмен, физическая реабилитация.
Annotation. The structure and specifics of the technology of physical rehabilitation in the training program for qualified athletes after repeated injuries of the musculoskeletal system of the lower extremities are considered.
Keywords: technology, injury, specifics, athlete, physical rehabilitation.

Актуальность исследования. Острота вопроса, максимально возможного, восстановления спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата (ОДА) всегда являлась самой злободневной в сфере спортивной подготовки. В настоящий момент, не смотря на принимаемые системные меры, удельный вес травм и их последствий, увы, не сокращается [1, 4].

По данным диспансеризации спортсменов Донецкой Народной Республики удельный вес травм ОДА различной локализации и степени тяжести на соревнованиях и тренировочных занятиях

составляет – 6,46% – 8,33% от количества участников [6].

Клиника травм имеет взаимосвязь со спортивной квалификацией атлетов: на начальных этапах подготовки преобладают острые травматические повреждения; на третьем-четвертом этапах многолетнего процесса преимущественно регистрируются повторные травмы и посттравматические синдромы, которые существенно снижают эффективность тренированного процесса, негативно влияют на соревновательный результат и требуют более длительного лечения и последующей реабилитации [1, 2, 7]. Поэтому специалисты неустанно находятся в поиске эффективных и безопасных для здоровья спортсмена средств лечения травм ОДА и реабилитации после них [2, 3, 4].

Анализ литературы. Изучая научные данные по теме исследования, мы поняли, что для полноценного восстановления травмированного спортсмена в реабилитационном процессе необходимо системно использовать физические средства и методы (массаж, специальные упражнения, механотерапию и т.д.), так как они обладают объективным преимуществом перед средствами лекарственной терапии, в силу своей физиологической обусловленности и доступности [6].

Однако использование средств этой группы, должно четко соответствовать требованиям плана подготовки травмированного спортсмена:

- в рациональном, постепенном его «врабатывании» в тренировочный процесс;
- недопустимости форсированной подготовки;
- поддержании уровня физической работоспособности на уровне, который был до получения травмы;
- рациональном восстановлении функции травмированного звена ОДА;
- сохранении биомеханического рисунка движений (особенно специальных) [1, 2, 3].

Научно доказано: средства физической реабилитации (ФР) существенно ускоряю восстановительный процесс, однако их практическое использование в программе подготовки спортсмена после травм ОДА, должно быть четко регламентировано с учетом его индивидуальных особенностей [4, 5, 6], что определило цель нашего исследования.

Цель работы – основываясь на результатах собственных экспериментальных исследований предложить технологию включения средств ФР в программу подготовки спортсменов после травм ОДА (далее – технология ФР).

Результаты исследований. По результатам комплексного медико-педагогического обследования 12 спортсменов-легкоатлетов (17-21 лет), которые имели в спортивном анамнезе повторные травмы мышечно-связочного аппарата (МСА) нижних конечностей (НК), мы установили характер их жалоб, частоту возникновения травм, клинические проявления повреждения МСА (выраженность болевых ощущений; ограничение подвижности в причинном суставе; силу мышц травмированной НК; уровень физической работоспособности и подготовленности тестируемых) [6].

Полученные экспериментальные данные позволили определить:

- основные «точки приложения» реабилитационных усилий;
- обосновать выбор средств и методов ФР (общего и местного воздействия) в процессе восстановления спортсмена после травмы МСА НК;
- регламентировать периоды применения средств ФР, сочетания и замены в процессе ФР.

Но главное – место физических средств в тренировочном процессе и повседневной жизни спортсмена, а также меру ограничения тренировочных нагрузок [1,4]. То есть, предложить подробную рецептуру включения средств ФР в программу подготовки легкоатлетов, востанавливающихся после травм МСА НК, что по содержанию являлось технологией ФР.

Структура технологии была представлена тремя рецептурами: коррекции (реабилитационные воздействия направлены на травмированный участок НК и восстановление нарушенных функций); превентологических воздействий (средства и методы ФР общего воздействия на организм спортсмена); интеграции (место включения средств ФР в программу подготовки востанавливающихся после травмы спортсменов; мера ограничения тренировочной нагрузки во время курса ФР) [1, 4].

Предлагаемая нами, технология ФР имеет три периода реализации (подготовительный; основной; стабилизирующий). Периодизация – условная. Продолжительность каждого из периодов ФР зависит от степени восстановления нарушенных функций травмированной НК и функциональной подготовленности спортсмена к выполнению заданий следующего периода технологии ФР.

Формами реализации технологии являлись блоки ФР (тренировочный и внетренировочный). Их количество в процессе реализации технологии динамически менялось, сообразно задачам реабилитационного и тренировочного процессов. Наполнение блоков ФР средствами ФР коррекционной и превентологической направленности зависело от индивидуальных особенностей спортсмена: мера отклонения локальных возможностей травмированной НК и общих (физическая работоспособность и подготовленность) функций организма спортсмена.

Выводы. На основании системного анализа научных источников и собственных экспериментальных данных медико-педагогического обследования легкоатлетов, востанавливающихся после повторных травм МСА НК, предложена структура и рассмотрена специфика реализации технологии включения комплексных средств ФР (локального и общего воздействия) в программу их спортивной подготовки на этапе спортивной реабилитации.

Перспективы исследований связаны с оценкой эффективности практической реализации разработанной технологии ФР в практике спортивной тренировки спортсменов экспериментальной группы.

Список литературы

1. Башкиров, В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / В. Ф. Башкиров. – Москва : ФиС, 1984. – 240 с.
2. Валеев, Н. М. Особенности реабилитации спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / Н. М. Валеев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 1 – С. 16-19.
3. Ворош, Г. А. Физическая реабилитация спортсменов с посттравматическими синдромами: организационные аспекты /Г. А. Ворош // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. – 2017. – № 3. – С. 31–36.
4. Дубровский, В. И. Реабилитация при травмах ОДА у квалифицированных спортсменов / В. И. Дубровский. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – 184 с.
5. Козырева, О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физкультура. Кинезитерапия. Учебный словарь – справочник / О. В. Козырева. – Москва : Советский спорт, 2010. – 280 с.
6. Люгайло, С. С. Рекомендации по включению средств физической реабилитации в программу подготовки квалифицированных спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата /С. С. Люгайло, Д. М. Алешин // Научные и организационно-методические основы физического воспитания: материалы Межрегиональной научно-практической конференции – Донецк: ФГБОУ ВО «ДонГУ», 2025. – С.105-108.
7. Мехелен, В. Распространенность и степень серьезности спортивных травм / В. Мехелен // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. – К.: Олимпийская литература, 2002. – С. 15-23.

© Алёшин Д.М., Люгайло С.С., 2025

УДК 796.082:61:57

Билязе Зоя Викторовна
студентка 3 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Люгайло Светлана Станиславовна – *врач высшей категории*
доктор наук по физическому воспитанию и спорту
доцент кафедры адаптивной физической культуры
кандидат в мастера спорта СССР по волейболу
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ, КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ДЗЮДО: ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА

Аннотация. Предложена модель методики совершенствования гибкости в учебно-тренировочной программе 13 дзюдоистов, для профилактики травм. Структура модели - базовая и вариативная часть, отличительные черты – комплексность, непрерывность, гибкая коррекция.
Ключевые слова: гибкость, дзюдо, профилактика, травматизм.
Annotation. A model of a technique for improving flexibility in the training program of 13 judoka for injury prevention is proposed. The structure of the model is the basic and variable part, and its distinctive features are complexity, continuity, and flexible correction.
Keywords: flexibility, judo, prevention, injury.

Актуальность исследования. Изучая проблему спортивного травматизма борцов дзюдо, мы установили, что удельный вес травм и повреждений опорно-двигательного аппарата (ОДА) у спортсменов этого вида спорта достаточно высок [5]. При этом показатель имеет неуклонную тенденцию к увеличению в процессе этапов многолетней подготовки дзюдоистов, с увеличением процента случаев хронизации травм, что негативно влияет на качество программы их подготовки и существенно снижает показатели соревновательных результатов [3, 6]. Это вызывает обоснованную тревогу специалистов и выдвигает требования по оптимизации тренировочных программ борцов дзюдо с акцентом на развитии и совершенствовании качества гибкости, как базового в функциональной подготовленности спортсменов и необходимого для предупреждения травм [4].

Анализ литературы: в результате теоретической части исследования мы установили, что вопрос организации процесса совершенствования гибкости в практике подготовки борцов-дзюдо на различных этапах подготовки, является достаточно изученной, что отражено в основополагающих нормативных документах [2, 4].

Специалистами установлены факторы, влияющие на обоснованное процесса совершенствования гибкости единоборцев [1]; обоснованы принципы и методические приемы рационального использования в учебно-тренировочном процессе (УТП) борцов, специально развивающих гибкость, средств [4]; выделены группы специальных упражнений для развития этого качества [2].

Главное – мы утвердились во мнении: развитие гибкости является необходимой оставляющей функциональной подготовленности дзюдоиста и одновременно является средством профилактики возникновения травм ОДА [1, 6]. Так как это физическое качество обеспечивает планомерное совершенное, биомеханически правильное, исполнение определенных статических и динамических поз и движений борца [2].

Гибкость создаетает основу развитию других двигательных качеств, способствующих гармоничному совершенствованию техники борца, облегчает освоение им заданий тренировочного процесса, ускоряет скорость адаптационных реакций [4]. Это обязывает к систематическому использо-

ванию в программе подготовки дзюдоистов средств для специального развития гибкости, не только в тренировочном занятии (ТЗ), но и во внетренировочных формах [2, 4]. Важно – совершенствование гибкости спортсмена находится в неразрывном единстве с совершенствованием его мышечной силы, которая осуществляется с учетом текущих показателей уровня состоятельности [1, 2]. Это понимание легло в основу нашего исследования и определило его цель.

Цель работы – основываясь на данных тестирования уровней развития гибкости и мышечной силы борцов дзюдо, предложить модель реализации методики совершенствования гибкости в их УТП (далее – методика).

Результаты исследований. В исследовании приняли участие 13 борцов (возраст – 17-19 лет; спортивная квалификация – 1 разряд, КМС, МС) – экспериментальная группа (ЭГ). В программу констатирующего эксперимента (КЭ) вошло 6 тестовых упражнений (4 – для оценки показателя гибкости позвоночного столба и тазобедренных суставов; 2 упражнения – для определения показателя силы).

По результатам КЭ установили: недостаточную для эффективной технической подготовки борцов ЭГ, подвижность позвоночного столба и тазобедреных суставов (преумущественно левой ноги); низкий уровень техники выполнения спортсменами глубоких наклонов к стопам ног. Кроме того, зарегистрированы: не соответствующие уровню спортивной квалификации спортсменов ЭГ, силовые показатели в группах мышц, обеспечивающих подвижность изучаемых суставов (оценка тестов ОФП – «удовлетворительно» и «хорошо»). Что, явно, не достаточно для эффективного выполнения борцами заданий программы подготовки и достижения устойчивого состояния их функциональной готовности к главным соревнованиям сезона и профилактики травматизма.

По результатам КЭ, мы обосновали методику совершенствования гибкости в УТП дзюдоистов ЭГ (в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла подготовки). Отличительные черты методики:

- ее обоснованная комплексность (развитие пассивной и активной гибкости спортсменов; комплексный подход к сопряженному развитию качеств – сила – гибкость; использование, как тренировочных, так и внетренировочных форм упражнений);
- непрерывность реализации развивающего процесса (системное и регулярное использование развивающих средств в тренировочном процессе и вне ТЗ);
- смещением акцентов использования в УТП развивающих методов (от статического до интегрального).

Методика рассчитана на 32 недели. Структура модели методики представлена базовой и вариативной частями. Оптимальная форма реализации методики – недельный микроцикл. Базовая часть модели методики – комплексы специально-развивающих упражнений (в подготовительной, основной, заключительной части ТЗ); утренние внетренировочные формы упражнений на гибкость. Вариативная част модели методики – специальные упражнения для совершенствования качеств гибкость-сила (с учетом текущих показателей их развития у борцов ЭГ, а также задач периода реализации УТП). В контрольных и соревновательных микроциклах УТП увеличивался удельный вес индивидуальных специальных тренировочных упражнений, соответствующих по структуре, плоскости, амплитуде и углам движений в суставах пояса верхних и нижних конечностей, требованиям технико-тактического арсенала борьбы дзюдо.

Выводы. Таким образом, должный, для эффективной технико-тактической подготовленности дзюдоистов, уровень развития качества гибкости снижает риск развития, профессионально обусловленных, травм ОДА. Амплитуда подвижности в суставах зависит от уровня состоятельности силовых показателей мышц, обеспечивающих его подвижность, что обосновало структуру модели методики совершенствования гибкости для профилактики травматизма в группе дзюдоистов 17-19 лет. Специально-развивающие средства (гибкость и мышечная силу), которые входили в структуру методики, были включены в план ТЗ и во структуру самостоятельных занятий спортсменов ЭГ в течении 32 недель. Методика отличалась комплексностью и гибкостью использования, развивающих гибкость, средств с учетом текущих, индивидуальных показателей ее развития.

Перспективы исследований связаны с оценкой эффективности практической реализации авторской методики.

Список литературы

1. Андерсен, Дж.С. Гибкость и результативность : концепции и практические рекомендации / Д. С. Андерсен // Спортивная медицина сегодня. – 2006. – № 6. – С. 6-9.
2. Барбарян, М. С. Особенности развития специальной гибкости у юных дзюдоистов /М. С. Барбарян // Армянский государственный институт физической культуры и спорта. – 2017. - № 3-1 (54). – С. 74-79.
3. Ворош, Г. А. Физическая реабилитация спортсменов с постравматическими синдромами: организационные аспекты / Г. А. Ворош // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. – 2017. – № 3. – С. 31–36.
4. Дзюдо : система и борьба : учебник / Под общ. ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. – Ростов-н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.
5. Мехелен, В. Распространенность и степень серьезности спортивных травм / В. Мехелен // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. – К.: Олимпийская литература, 2002. – С. 15-23.
6. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / П. Альетти, Д. Зачеротти, П. Биасе и др. – К.: Олимпийская литература, 2003. - 275 с.

© Билязе З.В., Люгайло С.С., 2025

УДК 796.332

Буряк Вячеслав Олегович
студент 3 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 Спорт
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Бороденко Дмитрий Геннадьевич
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
мастер спорта по легкой атлетике
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В представленных тезисах рассматривается современное состояние проблемы совершенствования технической подготовки футболистов и определяется оптимальная последовательность изучения техники футбола на учебно-тренировочном этапе.
Ключевые слова: футбол, техническая подготовка, учебно-тренировочный этап.
Annotation. The presented theses examine the current state of the problem of improving the technical training of football players and determine the optimal sequence of studying football techniques at the training stage.
Keywords: football, technical training, and the training stage.

Актуальность исследования. Футбол относится к видам спорта, где от спортсменов требуется высокая степень координации, физическая готовность и точность выполнения технико-тактических действий в постоянно изменяющихся игровых условиях. Успех во многом определяется тем, насколько уверенно и точно игрок выполняет технические действия в каждом эпизоде.

Исследования указывают на то, что российские профессиональные футболисты уступают ведущим зарубежным игрокам в ряде технико-тактических аспектов — это проявляется в потере мяча, неиспользовании голевых моментов и недостаточном качестве отдельных действий [2].

Техническая подготовка — ключевой компонент индивидуального мастерства наряду с физической, тактической и волевой готовностью. Уровень владения техникой в профессиональном футболе зависит от фундаментальной базы, сформированной в детско-юношеском возрасте [1, 3].

Анализ литературы. Основой спортивного мастерства футболистов является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры (Г.Л. Драндров, Г.А. Голденко, А.В. Петухов, Г.В. Монаков, В.В. Суворов, А.П. Золотарев, С.В. Голомазов, Б.Г, Чирва, Ж.Л. Чесно, А.А. Шамардин). От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием техники футбола, как умело и эффективно применяет их в вариативных условиях соревновательной деятельности, при противодействии со стороны игроков команды соперника, а часто при прогрессирующем утомлении, во многом зависит достижение высоких спортивных результатов [1, 2].

Постоянная интенсификация игровой деятельности, характерная для футбола последнего десятилетия, требует от игроков умения быстро и эффективно выполнять технико-тактические приемы в условиях неожиданно меняющейся обстановки, лимита пространства и времени, противоборства со стороны соперников.

В последнее время специалисты футбола отмечают отставание наших спортсменов от лучших зарубежных футболистов в технике владения мячом. Истоки причин такого отставания на уровне команд мастеров и сборных команд видятся в недостаточной эффективности обучения технике футбола спортсменов в юном возрасте. Многие ведущие тренеры и специалисты по футболу отмечают недостаточно высокий уровень технической подготовленности выпускников ДЮСШ по футболу, значительно уступающий возросшим требованиям современного футбола. Далеко не каждому выпускнику спортивных школ, приглашенному в команды мастеров, удается соответствовать уровню технического мастерства игроков команд мастеров.

Цель исследования: изучить теоретические и организационно-методические основы совершенствования методики технической подготовки футболистов на учебно-тренировочном этапе.

Результаты исследования. С учетом решаемых задач нами были выделены четыре этапа технической подготовки футболистов:

- этап обучения базовым элементам техники, направленный на формирование: обобщенной ориентировочной основы базовых элементов техники футбола; мотивационной и координационной готовности к обучению;
- этап обучения техническим приемам и их согласованному выполнению в структуре целостного двигательного действия;
- этап формирования умений выполнять технические приемы в движении и во взаимодействии с партнерами;
- этап формирования умений применять технические приемы в условиях игры (при противодействии соперников).

Решение задач технической подготовки на каждом из этих этапов обеспечивается через применение разработанных нами тренировочных средств в рамках адекватных им методов обучения.

Задачами первого этапа являются: 1) формирование представления (логического, зрительного и двигательного образа) о способах выполнения базовых элементов техники футбола; 2) формирование мотивационной и координационной готовности к обучению.

Задачами второго этапа являются: 1) формирование способности выполнять технические приемы на уровне умения; 2) формирование способности согласованно выполнять технические приемы в структуре целостного двигательного действия.

Задачей третьего этапа является формирование способности выполнять технические приемы и их сочетания в вариативных условиях скоростных передвижений по футбольному полю и взаимодействия с партнерами.

Взаимодействие партнеров осуществляется в ходе игры через передачу мяча от одного игрока к другому. В упражнениях на взаимодействие основное внимание обращается на согласованность действий игроков во времени.

Задачей четвертого этапа является формирование способности надежно и эффективно применять технические приемы в условиях игры при активном противодействии со стороны соперника.

Выводы. Применение разработанной нами методики обучения технике футбола содействует повышению уровня развития умений применять технические приемы в различных сочетаниях, формированию умений высокой степени вариативности и формированию умений применять технические приемы для решения тактических задач.

Это подтверждается результатами педагогического эксперимента, которые свидетельствуют о существенном преимуществе испытуемых экспериментальной группы перед испытуемыми контрольной группы: в конце первого года обучения - в показателях развития «чувства мяча» (жонглируя, они выполнили на 12,3 удара больше); ведения мяча 2х15 м (они выполнили это упражнение на 2,23 с быстрее); точности удара по мячу серединой подъема (они набрали на 2,50 балла больше), качества теоретического и практического усвоения знаний техники остановки опускающегося мяча подошвой (они набрали на 2,2 и 1,2 балла больше) и удара по мячу серединой подъема (на 2,0 и 2,2 балла больше); в конце второго года обучения - в показателях развития «чувства мяча» (жонглируя, они выполнили на 11,8 удара больше), быстрого согласованного выполнения остановки, ведения и удара по мячу (выполнили это упражнение на 3,35 с быстрее), удара по катящемуся мячу серединой подъема (на 2,78 балла больше), объема и надежности технико-тактических действий в игровом упражнении «Квадрат 4 х 2» (выполнили на 25 передач больше и на 4,5% надежнее).

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предполагается провести в изучении направленного совершенствования технической подготовки на различных этапах годичного цикла в футболе.

Список литературы

1. Драндров, Г. Л. Перспективные направления совершенствования технической подготовки юных футболистов / Г. Л. Драндров, А. Н. Кудяшева, Н. Х. Кудяшев // Современные проблемы науки и образования. - 2018. - № 3. – С. 40-45.
2. Черняев, А. А. Теоретические и методические основы совершенствования методики обучения технике футбола / А. А. Черняев // Теория и практика физической культуры. - 2019. - №11. - С. 97-99.
3. Шамардин, А. А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов : монография / А. А. Шамардин. – Саратов : Научная Книга, 2012. – 110 с.

© Буряк В.О., Бороденко Д.Г., 2025

УДК 796.011.1

Бутыльская Мария Андреевна
студентка 3 курса
Направление подготовки: 38.03.01 Налоги и налогообложение
Финансово-экономический факультет
Научный руководитель:
Кривец Ирина Григорьевна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
кандидат в мастера спорта по легкой атлетике
Президентская Академия – Донецкий филиал ФГБОУ ВО
«Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТОЙКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. В работе рассматриваются теоретические основы стойкости, ее значение для достижения спортивных результатов и общего благополучия. Особое внимание уделяется методам и подходам, способствующим развитию этих качеств у занимающихся физической культурой и спортом.
Ключевые слова: психологическая стойкость, физическая культура, спорт, стрессоустойчивость, самоорганизация, мотивация, гармоничное развитие личности.
Annotation. The paper examines the theoretical foundations of endurance, its importance for achieving athletic performance and overall well-being. Special attention is paid to methods and approaches that promote the development of these qualities in physical education students and sports.
Keywords: psychological resilience, physical culture, sports, stress tolerance, self-organization, motivation, harmonious personality development.

Актуальность. Современные условия жизни требуют от людей высокой степени самоорганизации и мотивации, что связано с ростом конкуренции как в профессиональной сфере, так и в личной жизни. Психологическая стойкость помогает справляться с тревожностью и депрессией, что особенно актуально в условиях социальной напряженности. Кроме того, развитие стойкости способствует формированию личных качеств, таких как терпение и уверенность в себе, что важно для достижения жизненных целей. Воспитание стойкости у детей и молодежи становится ключевым элементом их успешной социализации и адаптации в обществе. Таким образом, изучение и развитие психологической стойкости имеют важное значение для повышения качества жизни и формирования здорового общества.

Анализ литературы. Анализ показывает, что развитие психологической стойкости играет важную роль в обеспечении общего благополучия человека. Развитие программ и стратегий на основе имеющихся исследований может значительно повысить уровень стойкости как у индивидуумов, так и в обществе в целом.

Цель и задачи исследования. Целью данного исследования является изучение психологической стойкости у спортсменов.

Для достижения этой цели необходимо решить несколько **задач:**

1. Провести обзор существующих исследований по психологической стойкости, чтобы выявить основные теоретические модели и подходы.
2. Уточнить определения психологических характеристик стойкости и их взаимосвязь.
3. Организовать эмпирическое исследование, включающее опрос для сбора данных об уровне психологической стойкости среди студентов-спортсменов.

Результаты исследования. Анализ психологической устойчивости спортсменов, демонстрирующих различный уровень успешности, показал, что спортсмены, добивающиеся лучших результатов, обладают более высоким уровнем концентрации и уверенности в своих силах, а также характеризуются более низким уровнем тревожности. Успех этих спортсменов также связан с преобладанием

позитивных мыслей и активным использованием визуализации успеха посредством положительных идеомоторных актов. Кроме того, они демонстрируют большую решительность и обязательность по сравнению со своими менее успешными коллегами.

При составлении учебного плана важно учесть ключевые аспекты психологической устойчивости. Это зависит от количества тренировок в неделю, времени на психологическую подготовку и интереса спортсменов к ней.

Для оценки эффективности психологической устойчивости её нужно проверить в условиях, близких к реальным соревнованиям. Для её развития рекомендуется 10-15 минут тренировок 3-5 раз в неделю, в начале или конце основной тренировки. После формирования основы её интегрируют с физической подготовкой. Затем навыки применяют в моделированных соревнованиях, а затем в реальных. Некоторые задания спортсмены выполняют самостоятельно, но большинство тренировок требуют контроля тренера. Между психологическими занятиями проводят физические тренировки для обратной связи и корректировки программы. Важен анализ сильных и слабых сторон каждого спортсмена для индивидуальной программы. Программа включает идеомоторную тренировку для формирования и воспроизведения действий. Процесс активирует и преобразует фрагменты опыта в зрительные образы. Имитационное моделирование улучшает физические и психологические навыки: развивает уверенность, управляет эмоциями, развивает стратегическое мышление, снижает болевые ощущения и помогает в терапии травм [1].

Для снижения тревожности у спортсменов применяются аутогенная тренировка, дыхательные упражнения, физическая активность и полноценный отдых. Эти методы интегрируются в подготовку на протяжении года и постоянно совершенствуются. Особое значение они приобретают в периоды подготовки к соревнованиям, участия в них и восстановления после интенсивных нагрузок.

На начальном этапе подготовки важно развивать у спортсменов интерес к спорту, мотивацию и морально-волевые качества (трудолюбие, дисциплина, ответственность, уважение). Необходимо создавать позитивную атмосферу и развивать сенсомоторные реакции, внимание и самоконтроль. В учебно-тренировочных группах фокусируются на спортивном интеллекте, саморегуляции, взаимодействии в команде, оперативном мышлении, памяти и специализированных восприятиях. Формируется общая психическая готовность к соревнованиям [2].

На этапе спортивного совершенствования и мастерства акцент делается на развитии волевых качеств, специализированных восприятий, сенсомоторных реакций, оперативного мышления, саморегуляции и восстановления. В круглогодичной подготовке важно учитывать распределение психолого-педагогических воздействий. В подготовительном периоде основное внимание уделяется морально-психологическому просвещению, развитию спортивного интеллекта, разъяснению целей соревнований, оптимизации межличностных отношений и совершенствованию общей психологической подготовки.

Во время соревновательного периода тренировки основной акцент делается на развитии эмоциональной стабильности, характеристик внимания, достижении специфической психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходный период преимущественно применяются методы и средства восстановления нервно-психического состояния спортсменов. Психологическая подготовка спортсменов включает два уровня. Первый – общая подготовка, поддерживающая мотивацию, стрессоустойчивость и навыки самоконтроля на протяжении года. Второй – специальная подготовка, направленная на достижение оптимального состояния перед соревнованиями, включая уверенность, управление эмоциями и устойчивость к факторам, мешающим успеху [3].

Успешное выполнение интенсивных тренировочных программ возможно благодаря применению специальных восстановительных мер. Эти меры классифицируются на четыре категории: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. В состав медико-биологических методов восстановления входят мероприятия по организации сбалансированного питания и назначению витаминных комплексов.

Выводы. Для достижения успеха в спорте важно верить в свои силы как на соревнованиях, так и в ходе подготовки. Если спортсмен начинает сомневаться или унывать, необходимо быстро помочь ему вернуть уверенность. Тренер может не только обучать, но и поддерживать морально, выполняя

роль психолога. Исследования показывают, что комплексный подход к тренировкам помогает развивать личность и укреплять устойчивость к жизненным трудностям.

Список литературы

1. Бабушкина, Г. Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкина / [Текст]. – Омск : СибГУФК, 2016. – 112 с.
2. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов / [Текст] – Москва : Издательский центр «Академия», 2018. – 327 с.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин / [Текст] – СПб : Питер, 2019. – 89 с.

© Бутыльская М.А., Кривец И.Г., 2025

УДК 796.83

Бышев Дмитрий Александрович
студент 3 кура магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 Спорт
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Бороденко Дмитрий Геннадьевич
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
мастер спорта по легкой атлетике
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О РАЗВИТИИ ЛОВКОСТИ В БОКСЕ

Аннотация. В научной работе рассматриваются современные средства, применяемые в учебно-тренировочном процессе боксеров направленные на развитие ловкости. Анализируется эффективность применяемых средств в учебно-тренировочном процессе.
Ключевые слова: бокс, ловкость, двигательно-координационные качества.
Annotation. The scientific work examines modern means used in the training process of boxers aimed at developing agility. The effectiveness of the means used in the training process is analyzed.
Keywords: boxing, agility, and motor coordination skills.

Актуальность исследования. В профессиональном боксе результат поединка сильно зависит от координационных способностей (ловкости) спортсмена. Высокая скорость действий боксёра, насыщенность разнообразными движениями различной сложности создают жёсткие условия ведения поединка: за десятые доли секунды нужно найти эффективный приём для нанесения нейтрализующего или опережающего удара. Эти задачи не только требуют высокого уровня спортивной подготовки боксёра, но и, по нашему мнению, предполагают поиск новых подходов, раскрывающих дополнительные резервы реализации природных возможностей организма.

Такие резервы заложены в развитии и совершенствовании комплекса двигательных координаций, среди которых ведущую роль играют ловкость, точность, гибкость, подвижность, равновесие и др. [1, 2, 4]. Традиционная система подготовки боксёров предусматривает развитие ловкости [3], однако при этом не уточняются особенности её проявления в различных ситуациях, не конкретизируются средства и методы решения технико-тактических задач, возникающих в процессе ведения боксёрского поединка.

Анализ литературы. Ловкость как сложное двигательно-координационное качество имеет несколько основных разновидностей и проявлений [1], целенаправленное развитие которых позволит

значительно улучшить двигательную координацию. Выбор стиля ведения боя, использование приемов, характер действий, скорость передвижения и т.д. во многом определяются весом спортсмена и степенью развития ловкости.

Специалисты в боксе и других видах спортивных единоборств, справедливо подчеркивают значимость развития двигательных координаций, оптимальный уровень которых обеспечивает точность и экономичность технических приемов, оптимальную работоспособность, (Г.О. Джероянг, В.А. Киселев, В.А. Санников, А.Г. Ширяев, А.С. Кузнецов и др.). Анализ научно-методической литературы, обобщение опыта работы тренеров, материалы, наших исследований показали, что ведущими координационными способностями в боксе являются равновесие, ритмичность, ловкость и точность движений. Однако их развитию и формированию уделяется, на наш взгляд, недостаточное внимание.

Цель исследования: доказать и проверить эффективность применения современных средств развития ловкости в учебно-тренировочном процессе боксеров.

Результаты исследования. Перед началом исследования была проведена проверка исходного уровня общефизической подготовленности боксеров по следующим видам контрольных упражнений: бег 30 м (с); бег 8 мин (м); прыжок в длину с места (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз); подтягивание в висе (количество раз). Помимо этих упражнений, спортсмены выполняли двигательные задания, направленные на выявление исходного уровня развития ловкости по основным видам и проявлениям:

- серия ударов различной силы (от 10 до 20 кг), фиксируемых динамометром со средней, ближней и ударной дистанций сильной и слабой рукой в заданную уязвимую зону;
- несколько атакующих ударов большой (более 40 кг) и средней силы (20–30 кг) с тех же дистанций с разной скоростью. Критерием оценки качества выполнения упражнения была точность попадания в заданную уязвимую точку;
- нанесение серии атакующих ударов по подвижному мешку, перемещаемому с разной скоростью, с использованием уклонов и нырков.

Обработка полученных исходных данных показала отсутствие существенных различий в уровне общей физической подготовленности занимающихся ЭГ и КГ, а также в показателе, характеризующем уровень развития ловкости по ее основным разновидностям и проявлениям ($p<0,05$).

Для формирования ловкости, проявляемой в нестандартных условиях, предлагались следующие двигательные задания:

- нанесение атакующего удара по силуэту, нарисованному на мешке большего веса, с указанием уязвимых мест;
- использование утяжелённого мешка, который перемещают в разных направлениях, с уклоном и на более высокой скорости;
- нанесение атакующего удара при повышенном темпе движений и т.д.

Повторное измерение уровня общей физической подготовленности, включая показатели ловкости по основным видам и проявлениям, у занимающихся в экспериментальной и контрольной группах по тем же видам контрольных упражнений через 8 месяцев систематических занятий показало, что у спортсменов, принявших участие в исследовании, достоверно улучшились показатели, характеризующие уровень развития ловкости по пространственно-силовым и пространственно-временным параметрам , а также по проявлению данной двигательной координации в прогнозируемых и нестандартных условиях.

Кроме того, в ЭГ улучшились показатели в беге на 30 м (с), $p<0,05$; в беге 8 мин (м), $p<0,05$, что, очевидно, связано с общим повышением уровня развития ловкости, способствующим уменьшению латентного периода решения сложных двигательных задач в условиях выбора конкретной ситуации; увеличением быстроты моторного компонента под воздействием специфических нагрузок, направленных на совершенствование различных разновидностей и проявлений ловкости; повышением уровня синхронизации двигательных и вегетативных функций организма, достижением их оптимальной согласованности.

Выводы. Таким образом, результаты исследования показали, что в современной системе подготовки боксёров недостаточно внимания уделяется развитию таких двигательно-координационных качеств, как ловкость, точность и др. В специальной литературе не нашли отражения вопросы форми-

рования ловкости в её основных разновидностях и проявлениях. Применение комплекса двигательных заданий, направленных на совершенствование пространственно-силовых, пространственно-временных параметров, а также ловкости, проявляемой в прогнозируемых и нестандартных условиях, обусловило существенное улучшение ее показателей по основным видам в экспериментальной группе и повышение уровня общефизической и технической подготовленности. На наш взгляд, такой подход к системе подготовки боксеров позволяет повысить результативность их соревновательной деятельности.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предполагается провести в изучении разновидностей ловкости, проявляемых в боксе, а также средств позволяющих развивать эти разновидности.

Список литературы

1. Горбачев, С. С. Теория и методика бокса : учебник / С. С. Горбачев, Е. В. Калмыков, В. А. Киселев. – Москва : Советский спорт, 2023. – 260 с.
2. Копцев, К. Н. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары : учебник для вузов / К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков, А. И. Гаракян, З. М. Хусяйнов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 174 с.
3. Санников, В. А. Теоретическая подготовка бакалавров и магистров по боксу : монография / В. А. Санников. – Воронеж, 2019 – 292 с.
4. Сергеев, С.А . Основы техники бокса : монография / С. А. Сергеев. - Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2020 – 295 с.

© Бышев Д.А., Бороденко Д.Г., 2025

УДК 796.062

Бышенко Александр Витальевич
студент 3 курса
Бургоякова Екатерина Васильевна
студентка 3 курса
Направление подготовки: 38.03.01 Экономика
Институт учета и финансов
Научный руководитель:
Турчина Людмила Александровна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ ОТКРЫТЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ИНФРАСТРУКТУР НА ФИЗКУЛЬТУРНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассматривается современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта среди студенческой и юношеской молодежи Донецкого региона. Основное внимание уделено анализу модернизации открытых спортивных площадок.
Ключевые слова: Донецкий регион, спортивная инфраструктура, студенческий спорт, физическая активность.
Annotation. The article examines the current state and prospects for the development of physical culture and sports among students and young people in the Donetsk region. The main focus is on the analysis of the modernization of outdoor sports facilities.
Keywords: Donetsk region, physical activity, sports infrastructure, student sports.

В современных условиях особую значимость приобретает укрепление здоровья молодежи и формирование у нее потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. Студенческий и юношеский спорт являются важнейшими социальными институтами, способствующими физическому развитию, воспитанию волевых качеств и профилактике асоциальных явлений. Для Донецкого региона, переживающего сложный период восстановления, развитие доступной спортивной инфраструктуры становится не только вопросом здоровья нации, но и элементом социальной стабильности и улучшения качества жизни населения.

Исследователи в области физической культуры неоднократно подчеркивали, что доступность спортивных объектов является определяющим фактором для вовлечения широких слоев населения в физкультурно-спортивную деятельность [1, с.472]. Анализ существующих работ показывает, что вопросы, связанные с развитием открытых уличных спортивных комплексов в контексте студенческого спорта в Донецком регионе, остаются недостаточно изученными, что и определяет научную новизну данного исследования.

Целью данной работы является анализ текущего состояния и оценка перспектив развития студенческого и юношеского спорта в Донецком регионе на примере создания открытых спортивных площадок в высших учебных заведениях и общественных парках.

В ходе исследования было установлено, что в Донецке наблюдается позитивная тенденция по созданию и модернизации открытых спортивных инфраструктур. На базе ряда ведущих вузов реализуются соответствующие проекты. Так, в ДОННУЭТ проводится реконструкция и оснащение современной многофункциональной спортивной площадки [2]. В ДонГУ введены в эксплуатацию сразу две новые площадки, что существенно расширило возможности для занятий студентов [3]. В то же время, в ДОННАСА ведется активное строительство аналогичного объекта, что свидетельствует о постепенном развитии инфраструктуры [4]. Все объекты включают или будут включать зоны для игровых видов спорта (мини-футбол, баскетбол, волейбол) и комплексы уличных тренажеров.

Важным аспектом является разнообразие предоставляемых возможностей. Помимо традиционных игровых зон, новые площадки оснащаются специализированными тренажерами для воркаута, элементами для занятий функциональным тренингом и зонами воркаут-кроссфит направленности. Это позволяет удовлетворить потребности различных групп молодежи – от приверженцев игровых видов спорта до сторонников уличного функционального тренинга.

Параллельно аналогичная работа проводится в рамках реконструкции общественных парков и зон отдыха (например, Парк им. Горькова, Парк «Гулливер»), где устанавливаются спортивные снаряды, доступные для всех категорий граждан, включая студенческую и юношескую молодежь [5]. Это позволяет организовать регулярные занятия не только в рамках учебного процесса, но и в свободное от учебы время, способствуя переходу от организованных форм физической активности к самостоятельным.

Предварительные данные наблюдений свидетельствуют о высокой социальной эффективности реализуемых проектов – новые спортивные объекты активно используются студенческой молодежью в вечернее время и в выходные дни, что подтверждает их востребованность для самостоятельных занятий.

Таким образом, создание открытых спортивных площадок, по-нашему мнению, является действенным инструментом развития массового студенческого и юношеского спорта, так как значительно повышается доступность занятий физической культурой, стимулирующих двигательную активность молодежи. Развитие уличной спортивной инфраструктуры способствует оздоровлению нации, организации досуга молодежи и формированию здорового образа жизни в регионе.

В дальнейшем планируется провести мониторинг эксплуатации спортивных площадок, изучить уровень их востребованности среди студентов и молодежи. Также представляет интерес сравнительный анализ опыта Донецка с другими регионами.

Список литературы

1. Скобликова, Т. В. Стратегические ресурсы вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом – развитие спортивной инфраструктуры / Т. В. Скобликова // Ученые

записки университета Лесгафта. - 2023. - № 1 (215). - С. 470-474.
2. Уличный спорткомплекс построят в ДонНУЭТ к новому учебному году [Электронный ресурс]. – URL: https://dan-news.ru/exclusive/ulichnyj-sportkompleks-postrojat-v-donnuet-k-novomu-uchebnomu-godu (Дата обращения: 23.10.2025).
3. Спорт под ключ: в Донецком государственном университете строят два современных комплекса для студентов [Электронный ресурс]. – URL: https://dontimes.ru/sport-pod-klyuch-v-doneczkom-gosudarstvennom-universitete-stroyat-dva-sovremennyh-kompleksa-dlya-studentov (Дата обращения 23.10.2025).
4. В Донбасской академии строительства и архитектуры модернизируют стадион [Электронный ресурс]. – URL: https://t.me/itsdonetsk/311307 (Дата обращения: 23.10.2025).
5. Преобразился до неузнаваемости: В Донецке открыли реконструированный парк имени Горького [Электронный ресурс]. – URL: https://www.donetsk.kp.ru/daily/27615/4966524 (Дата обращения: 23.10.2025).

© Бышенко А.В., Бургоякова Е.В., Турчина Л.А., 2025

УДК 796.433

Витютнева Елизавета Юрьевна
студентка 3 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 Спорт
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Бороденко Дмитрий Геннадьевич
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
мастер спорта по легкой атлетике
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Аннотация. В научной работе представлены результаты исследований развития скоростно-силовых способностей у толкателей ядра. Дана оценка комплексу специальных упражнений, направленных на развитие определенных мышечных групп, которые способствуют формированию структуры соревновательного упражнения в толкании ядра.
Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, толкание ядра, учебно-тренировочный этап.
Annotation. The scientific paper presents the results of research on the development of speed and strength abilities in shot putters. It evaluates a set of special exercises aimed at developing specific muscle groups that contribute to the formation of the structure of the competitive shot put exercise.
Keywords: speed and strength training, shot put, and training stage.

Актуальность исследования. На сегодняшний день современный спорт вышел на такой уровень тренировочных нагрузок, что дальнейшее увеличение объема и интенсивности нагрузки может неблагоприятно сказаться на состоянии здоровья спортсмена, поэтому актуальным является поиск новых средств, позволяющих улучшить спортивный результат без увеличения тренировочной нагрузки. Тренерами часто подчеркивается, что если толкатели ядра не овладели необходимым начальным уровнем развития скоростно-силовых способностей, то в дальнейшем их возможности для достижения высоких спортивных результатов весьма ограничены [3].

Скоростно-силовые упражнения (по своему воздействию на организм) улучшают как общую, так и специальную физическую подготовленность. Существует точка зрения, что применение скоростно-силовых упражнений в увеличенном объеме благоприятно влияет на формирование двигательных навыков [1].

Анализ литературы. Для совершенствования скоростно-силовых способностей толкателей ядра на учебно-тренировочном этапе применяются разнообразные тренировочные средства.

Анализ методической литературы, опрос ведущих специалистов показал, что при подготовке спортсменов в легкой атлетике, специализирующихся в толкании ядра, для развития силы и быстроты используются специальные упражнения из тяжелой атлетики. В частности, это рывок и толчок штанги двумя руками, толчок штанги со стоек, жим штанги лежа, взятие штанги на грудь, а также «протяжка», наклоны, вращения, выпады со штангой, выпрыгивания со штангой и другие упражнения с отягощениями для различных групп мышц.

Для развития скоростно-силовых способностей рекомендуется выполнять упражнения с предельной, околопредельной скоростью с отягощениями 50-80% от максимальной силы в зависимости от мышечной группы [2]. Целесообразно применять средства скоростно-силовой подготовки для всех основных групп мышц, обеспечивающих соревновательное движение.

Использование широкого и разнообразного арсенала средств физической подготовки толкателей, включая тренажеры и другое специальное оборудование, открывает большие возможности для рационального планирования тренировочного процесса, направленного на развитие быстрой силы спортсменов.

Цель исследования: изучение эффективности применения специальных упражнений для развития скоростно-силовых способностей у толкателей ядра на учебно-тренировочном этапе.

Результаты исследования. На основании полученных данных предварительного тестирования была разработана программа развития скоростно- силовых качеств для толкателей ядра на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Программа состояла из 5 блоков упражнений, направленных на развитие отдельных мышечных групп.

Планирование учебно-тренировочного процесса проводилось согласно режиму СШОР, экспериментальному учебному плану и программе подготовки. Количество тренировочных дней на неделю – 4, продолжительность одного занятия – 3 академических часа. Предложенные блоки упражнений были внесены в тренировочную программу экспериментальной группы, при этом целостная структура подготовки существенным образом не изменялась. Таким образом, упражнения были направлены на комплексное развитие специальных физических качеств, но применять их предлагалось исключительно в подготовительной или заключительной частях каждой тренировки. Применение этих упражнений проводилось таким образом, чтобы обеспечить комплексное развитие необходимых способностей на протяжении всего тренировочного процесса.

По окончании педагогического эксперимента следует отметить положительные изменения в развитии скоростно-силовых качеств толкателей ядра в экспериментальной группе.

В экспериментальной группе мы наблюдали большой прирост результатов. Однако сравнение показателей в экспериментальной группе в начале и конце педагогического эксперимента выявило за некоторыми показателями достоверность прироста на уровне значимости $P>0,05$. Анализ прироста за всеми показателями в экспериментальной подгруппе позволил предположить, что интенсивный прирост результатов в экспериментальной группе происходил вследствие выполнения экспериментальной программы тренировки толкателей ядра.

В процессе эксперимента в контрольной подгруппе за всеми показателями расхождения между первоначальными и конечными результатами определились с достоверностью $P>0,05$. Такие результаты подтверждают общепринятое в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки положение о том, что показатели развития скоростно-силовых качеств спортсменов в толкании ядра улучшаются в результате спортивно-педагогических воздействий, то есть проведения необходимой корректировки тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе подготовки. Скорость и скоростно-силовые качества наиболее детерминированы генетическим воздействиям. В то же время возраст участников исследования – 13–14 лет является сенситивным периодом развития

скоростных и скоростно-силовых качеств.

Таким образом, предложенная программа для развития скоростно-силовых качеств толкателей ядра на учебно-тренировочном этапе подготовки оказала положительное влияние на физическую подготовленность спортсменов.

На основании анализа вышеизложенных данных можно сделать следующие **выводы.**

Исходный уровень развития скоростно-силовых способностей толкателей ядра на учебно-тренировочном этапе подготовки показал, что скоростно-силовые способности спортсменов развиты недостаточно для избранного вида спорта.

Предложенная блочная методика развития скоростно-силовых способностей толкателей ядра в экспериментальной группе позволила улучшить результат в беге на 15 м с ходу на 4,7%, а в контрольной – 0,11%, в тройном прыжке – 10,9%, а в контрольной – 0,9%, в толкании ядра 4 кг двумя руками назад через голову в экспериментальной группе прирост составил 8,8%, в контрольной 0,8%.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предполагается провести в изучении вопросов развития скоростно-силовых способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в толкании ядра.

Список литературы

1. Никулина, Ж. В. Толкание ядра : некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса : учебно-методическое пособие / Ж. В. Никулина, В. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова; под общей редакцией Ж.В. Никулиной. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2012. — 223 с.
2. Панасюк, Н. Б. Толкание ядра : учебно-методические рекомендации / Н. Б. Панасюк. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2021. – 65 с.
3. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

© Витютнева Е.Ю., Бороденко Д.Г., 2025

УДК 796.093.645.1:796.864.012.26

Войнова Анастасия Алексеевна
студентка 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 Спорт
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Жуков Александр Адольфович
старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
мастер спорта международного класса СССР по легкой атлетике
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПОВЫШЕНИЕ ОСТРОТЫ РЕАКЦИИ У СПОРТСМЕНОВ ПЯТИБОРЦЕВ В ДИСЦИПЛИНЕ ФЕХТОВАНИЕ

Аннотация. В данной статье рассматриваются методы повышения остроты реакции у спортсменов пятиборцев в дисциплине фехтование с помощью специальных фехтовальных приемов со спарринг-тренером.
Ключевые слова: современное пятиборье, фехтование, острота реакции, спортсмены пятиборцы, спарринг-тренер.
Annotation. This article discusses methods of increasing the acuity of reaction in pentathlon athletes in the fencing discipline using special fencing techniques with a sparring coach.
Keywords: modern pentathlon, fencing, acuity of reaction, pentathlon athletes, sparring coach.

Актуальность. Современное пятиборье - олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в пяти дисциплинах: плавание, фехтование на шпагах, комбинированный бег со стрельбой (комбайн), верховая езда (конкур). Одной из ключевых дисциплин в современном пятиборье является фехтование, где спортсмены сталкиваются друг с другом лицом к лицу. Поединок по фехтованию на шпагах проводится до одного укола. Бой спортсменов длится всего одну минуту, а победителем считается тот, кто первый нанесет укол сопернику. Если укол наносится обоими спортсменами одновременно (обоюдный укол\дубль) – укол не считается, если ни один из них не смог уколоть своего противника в течение минуты - оба пятиборца получают поражение. Спортсмену, чтобы выиграть 70% поединков, необходимо набрать 250 очков. В соревнованиях, где участие принимает 36 спортсменов, пятиборцу необходимо провести 35 боев. За каждый укол спортсмен получает 7 очков [1, 6].

Поскольку спортсмены пятиборцы в возрасте 14-16 лет выступают в категории «четырехборье», самую важную роль играет вид фехтование, поэтому особенно важно на этом этапе привить спортсменам основные навыки одной и самой сложно-технической дисциплины в современном пятиборье [2, 3].

Средства специальной физической подготовки в фехтовании включают упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов, скорости, точности и координации движений, а также силы основных мышечных групп, особенно ног. В их состав входят различные виды ходьбы и бега с поворотами, прыжками и неожиданными ускорениями; взмахи, рывки и вращения руками и ногами по разным направлениям с варьированием темпа и ритма; наклоны, сгибания и повороты туловища; приседания и прыжки, а также разнообразные прыжково-беговые упражнения. Кроме того, используются упражнения в выпадах и их повторениях, перемещения шагами и скачками в боевой стойке, а также тренировки в скоростных атаках с разных дистанций в сочетании с движениями [7].

Особенность современного пятиборья состоит в том, что объединяет пять разнохарактерных упражнений. В плавании и беге высокие требования предъявляются к развитию выносливости и способности спортсмена длительно сохранять высокую мощность, в то время как в фехтовании, стрельбе и верховой езде важна способность безошибочно действовать в экстремальных условиях

спортивной борьбы, основываясь на технико-тактическом мастерстве и психологической устойчивости. Из-за ограниченного времени пятиборец вынужден постоянно сочетать работу над двумя и даже тремя видами, проводя в день две или даже три тренировки в день. Данная тема является актуальной, поскольку существует очень мало литературы по современному пятиборью, практически нет пособий для спортсменов и тренеров, которые бы помогли при построении тренировочного процесса и выборе необходимых упражнений [4, 5].

Цель исследования - разработать подход к подготовке пятиборцев, направленный на повышение резкости, необходимой для успешного ведения фехтовального боя.

Рабочая гипотеза заключается в том, что повышение остроты реакции у спортсменов пятиборцев 14-16 лет в дисциплине фехтование достигается с помощью применения комплекса специальных фехтовальных приемов совместно со спарринг-тренером, которые ранее в современном пятиборье не применялись.

Задачи исследования:

1. Разработать комплекс специальных фехтовальных приемов совместно со спарринг-тренером, направленный на повышение остроты реакции у спортсменов пятиборцев 14-16 лет.
2. Экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса для повышения остроты реакции в фехтовании у спортсменов пятиборцев 14-16 лет.

Методы исследования.

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. Педагогический эксперимент;
3. Статистическая обработка данных (критерий Стьюдента) и метод сравнительного анализа.

Исследование проводилось на базе ГБУ ДО ДНР СШОР «Локомотив» в городе Донецк в 3 этапа. На первом этапе проводился анализ научно-методической литературы по теме исследования, разрабатывалась экспериментальная методика, проводилось начальное тестирование в контрольной и экспериментальной группе. На втором этапе внедрялась экспериментальная методика, проводилось промежуточное тестирование. На третьем этапе проводились контрольные испытания и их математическая обработка. Для проведения эксперимента было отобрано двадцать мальчиков пятиборцев в возрасте 14-16 лет. Испытуемых разделили на две группы по десять человек, одна из которых была экспериментальной, а другая – контрольной. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике с помощью комплекса фехтовальных приемов совместно со спарринг-тренером. На основе анализа специальной литературы, был разработан комплекс, который применялся в течение шести месяцев.

Результаты исследования. Для развития остроты реакции были подобраны определенные фехтовальные приемы совместно, которые ранее не применялись в современном пятиборье. Итак, был проведен комплекс со спарринг-тренером, представленный в таблице 1.

Таблица 1 - комплекс со спарринг-тренером

Действие тренера	Действие спортсмена
Из положения вне соединения во внутренней линии легкий батман в четвертую и укол прямо	Защита четвертой отведением, маленькая пауза в защите и ответ прямо спокойным, несколько медлительным уколом
То же действие	Защита та же, но ответный укол с максимальной быстротой
Прямой укол после батмана в четвертую, защита от ответа четвертой и ответ снова прямым уколом; после укола сразу же взять оппозицию, страхуясь четвертой от прямого ответа	Быстрая защита и ответ с максимальной скоростью; на второй укол взять четвертую с шагом назад с паузой в защите и на оппозицию тренера ответ переводом в шестую линию с шагом или с выпадом

Неоднократный посыл вперед оружием с полувыпадом на ложный укол	Три шага назад, не реагируя оружием на ложные движения; внезапный перехват на начало движения четвертой или круговой шестой и укол прямо с максимальной скоростью
Из положения вне соединения во внутренней линии защита четвертой и укол прямо	От первого укола защита четвертой и после маленькой паузы несколько замедленный ответ; на второй укол тренера резкое ускорение защиты и ответ
Из положения вне соединения с нижней позиции оружия (седьмая или восьмая) и движением вперед вызвать ученика на прямой укол	Выбрать момент и атаковать прямо с максимальной скоростью с выпадом
То же, но показывая готовность к защите и ответу и, защищаясь, ответ прямо	После нескольких обозначений прямого укола без выпада (с целью разведки оружием) делает прямой укол с небольшим выпадом, вызывая защиту - ответ, резкий перехват укола и дает контрответ прямо с выпадом или возвращаясь в боевую стойку, в зависимости от дистанции
Вызвать ученика на укол с переводом со средней дистанции и на атаку взять защиту и отвечать с задержкой и движением вперед	Укол с переводом с выпадом спокойным движением и, оставаясь на выпаде, на задержку ответа быстро повтор прямо и уход назад, стараясь разорвать дистанцию, не получив ответа тренера
Вызвать ученика на укол с переводом со средней дистанции, на атаку шаг назад без защиты оружием	Медленная атака с выпадом и на отход Быстро закрыться вперед и повтор с выпадом или с броском флешью прямо
Быстрая атака с батманом или без действия на оружие	Брать быстрые зашиты и отвечать с максимальной скоростью прямо

Было проведено тестирование, включающее три упражнения, которые позволяют объективно оценить остроту реакции у пятиборцев:

1. Тест I – «челночный бег в фехтовальной стойке» 4 по 12м с заданием на рубежах рукой сбить кегли (фиксировалось время преодоления дистанции);
2. Тест II – выполнение атаки со средней дистанции: по свистку – выпад, по хлопку – бросок, и нанесение укола в мишень диаметром 10 см (5 попыток, фиксировалось количество уколов и правильность выполнения команд);
3. Тест III – выполнение атаки с дальней дистанции: передвижения в фехтовальной стойке, по свистку – скачок и выпад, по хлопку – бросок, и нанесение укола в мишень диаметром 10 см (5 попыток, фиксировалось время выполнения, количество нанесенных уколов и правильность выполнения).

После шести месяцев занятий по разработанному комплексу, было проведено повторное тестирование. По результатам эксперимента мы получили следующие данные: у экспериментальной группы, в тесте «челночный бег в фехтовальной стойке», скорость преодоления дистанции (4 раза по 12 метров) увеличилась на 0,8 секунды ($\leq 0{,}04$). Увеличилось количество точных уколов в тесте II ($\leq 0{,}04$) и тесте III ($\leq 0{,}01$) в среднем на 1,5 укола ($\leq 0{,}04$), где фиксировались правильность выполнения атаки и количество нанесенных уколов. Время выполнения атаки с дальней дистанции существенно сократилось на 2,10 секунды. Показатели у испытуемых контрольной группы практически не изменились. Результаты тестирования, проведенного после педагогического эксперимента, свидетельствуют о достоверных улучшениях показателей во всех испытаниях у испытуемых, что говорит об эффективности эксперимента.

Вывод. Полученные данные свидетельствуют о том, что использование комплекса специальных упражнений со спарринг-тренером на учебно-тренировочных занятиях является эффективным и действенным средством в повышении остроты реакции у спортсменов-пятиборцев, в дисциплине фехтование. Благодаря внедрению данной методики наблюдается значительное улучшение таких аспектов, как скорость принятия решений во время боя, оперативность реакции на действия соперника и способность быстро адаптироваться к меняющейся ситуации. В результате это положительно

влияет на общий уровень спортивных результатов спортсменов, повышая их боевую эффективность и мастерство в дисциплине фехтование. Такой подход способствует развитию остроты реакций и улучшению тактического мышления, что особенно важно в условиях соревновательной среды.

Список литературы

1. Вайцеховский, С. М. Планирование подготовки пятиборцев : учебник / С. М. Вайцеховский. - Москва : Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 4. – С. – 48-56.
2. Варакин, А. П. Основы отбора и построения тренировки в современном пятиборье: учеб. пособ. для тренеров и спортсменов пятиборцев / А. П. Варакин. - Москва : Таганрог. 1994. – 164 с.
3. Дрюков, В. А. Тренировка в современном пятиборье : учебник / В. А. Дрюков. – Москва : Самара.1988. – С. 81-89.
4. Келлер, В. С. Исследование специальной подготовленности фехтовальщиков : в книге : Фехтование / В. С. Келлер. - Москва, Физкультура и спорт. 2021. - С. 106-124.
5. Михайлов, А. Н. Тренировка спортсменов по современному пятиборью / А. Н. Михайлов // Сборник методич. и информационных материалов. - № 99, ЦСКА. - Москва, 2009. – 228 с.
6. Тышлер, Г. Д. Техника передвижений фехтовальщиков в многолетней тренировке и соревнованиях : учебник / Г. Д. Тышлер. – Москва : Академический Проект, 2009. – 486 с.
7. Теория и методика фехтования : программа дисциплины федерального компонента цикла, 2004. – 114 с.

© Войнова А.А., Жуков А.А., 2025

УДК 796.077.5(470.65)

Гарнатко Елена Дмитриевна
обучающаяся 11-А класса
Научный руководитель:
Мордвинова Нина Сергеевна
учитель физической культуры высшей категории
ГБОУ «Школа № 2 городского округа Енакиево»
г. Енакиево, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ОРИЕНТИРЫ БУДУЩЕГО СПОРТА В ДОНЕЦКОМ РЕГИОНЕ

Аннотация. В статье проведён теоретический анализ перспектив развития студенческого и юношеского спорта в Донецком регионе. На основе анализа стратегических документов и научной литературы определены ключевые векторы развития, актуальные для новых субъектов Российской Федерации. Особое внимание уделено вопросам интеграции в общероссийское спортивное пространство, цифровизации и совершенствования управленческих механизмов.
Ключевые слова: студенческий спорт, юношеский спорт, Донецкий регион, физическая культура, стратегия развития.
Annotation. The article provides a theoretical analysis of the prospects for the development of student and youth sports in the Donetsk region. Based on the analysis of strategic documents and scientific literature, key development vectors relevant to the new subjects of the Russian Federation are identified. Special attention is paid to integration into the all-Russian sports space, digitalization and improvement of management mechanisms.
Keywords: student sports, youth sports, Donetsk region, physical culture, development strategy.

Актуальность. Развитие студенческого и юношеского спорта признаётся в Российской Федерации одним из ключевых факторов укрепления здоровья нации, формирования социально активной личности и подготовки спортивного резерва страны [4]. Для новых субъектов РФ, к которым относится и Донецкий регион, создание эффективной системы физического воспитания молодёжи является важной государственной задачей, направленной на социальную адаптацию и интеграцию молодежи в общероссийское социальное и культурное пространство.

Анализ литературы. Теоретической основой исследования послужили работы отечественных учёных, занимающихся проблемами управления спортом [1, 3], а также государственные стратегические документы [2, 4]. В трудах специалистов обосновывается необходимость построения непрерывной вертикали «школа – вуз – спорт высших достижений» [1]. Стратегические документы федерального уровня задают общие рамки и целевые ориентиры, на основе которых могут формироваться региональные программы развития [2].

Цель работы – на основе теоретического анализа определить стратегические перспективы и приоритетные направления развития студенческого и юношеского спорта в Донецком регионе в контексте его интеграции в правовое и социальное поле Российской Федерации.

Результаты исследований.

Анализ текущей ситуации в сфере молодежного и студенческого спорта в России позволяет выделить ряд общих вызовов, характерных, в том числе, и для новых регионов [2, 3]:

1. Потребность в модернизации инфраструктуры: Повышение качества и доступности спортивных объектов является одной из целей государственной стратегии [2].
2. Развитие кадрового потенциала: Подготовка и привлечение квалифицированных тренерско-преподавательских кадров – необходимое условие для развития массового спорта.
3. Расширение соревновательной практики: Интеграция в общероссийские спортивные проекты (универсиады, спартакиады) важна для роста спортивного мастерства и обмена опытом [3].

В качестве ключевых перспективных направлений, вытекающих из анализа стратегических документов и научной литературы [1, 2, 3], для Донецкого региона можно предложить:

1. Реализация программ модернизации: Разработка и исполнение региональных программ, направленных на реконструкцию и строительство спортивных объектов, с учетом федеральных целевых показателей [2].
2. Активная спортивная интеграция: Системное участие спортивных команд и организаций региона в системе всероссийских спортивных мероприятий, что является практическим механизмом интеграции [3].
3. Внедрение цифровых технологий: Использование цифровых платформ для популяризации видов спорта, мониторинга физической активности и организации онлайн-соревнований в определенных дисциплинах.
4. Развитие сетевого взаимодействия: Организация межуниверситетских и межведомственных спортивных проектов и программ, позволяющих оптимизировать использование имеющихся ресурсов [1].

Выводы.

1. Развитие студенческого и юношеского спорта в Донецком регионе должно осуществляться в русле общегосударственной политики и стратегических ориентиров, определенных федеральными документами [2, 4].
2. Перспективными направлениями являются модернизация инфраструктуры в рамках целевых программ, активная спортивная интеграция, внедрение цифровых инструментов и развитие сетевого сотрудничества.
3. Реализация данных направлений будет способствовать не только физическому развитию молодёжи, но и ее успешной социальной адаптации в общероссийском пространстве.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшая работа может быть направлена на сравнительный анализ эффективности конкретных механизмов реализации государственной стратегии развития спорта в новых субъектах Российской Федерации.

Список литературы

1. Лубышева, Л. И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 3. – С. 15-18.
2. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федера-

ции на период до 2030 года: распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р // Собрание законодательства РФ. – 2020. – № 49. – Ст. 7927.
3. Столяров, В. И. Инновационная концепция спортизации системы физического воспитания детей и молодежи / В. И. Столяров, С. А. Фирсин, С. Ю. Баринов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 2. – С. 2-7.
4. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 01.05.2024) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

© **Гарнатко Е.Д., Мордвинова Н.С., 2025**

УДК 796.332

Горбанёв Павел Андреевич
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 Спорт
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Батищева Марина Робертовна
кандидат педагогических наук, доцент
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Аннотация. В научной работе изложены материалы научно-методического обеспечения подготовки футболистов групп совершенствования спортивного мастерства, которые помогут тренерам совершенствовать учебно-тренировочный процесс, повышать эффективность атакующих действий футболистов, строить тактику игры команды.
Ключевые слова: футбол, атакующие действия, группы совершенствования спортивного мастерства.
Annotation. The scientific work presents materials on the scientific and methodological support of training football players in groups of improving sports skills, which will help coaches improve the training process, increase the effectiveness of football players' attacking actions, and build team tactics.
Keywords: football, attacking actions, and sports improvement groups.

Актуальность исследования. В современном футболе структура игры может изменяться в течение матча, а диапазон перемещений футболиста измеряться всем полем [3].

Источником развития, эволюции футбола, смены различных концепций игры является борьба между атакой и обороной – усилие атакующих возможностей команд незамедлительно вызывает перестройку оборонительных действий с целью обезопасить свои ворота, и наоборот.

Тенденция развития современного футбола показывает, что команда может добиться больших успехов при усилении атакующих действий. Проникновение в суть атакующих действий позволяет совершенствовать учебно-тренировочный процесс, повышать эффективность атакующих действий, строить тактику игры команды.

Анализ литературы. Атака – это единый процесс, который начинается с овладения мячом и заканчивается ударом по воротам, в организации и осуществлении которой участвуют все игроки команды [2].

В настоящее время различают два метода ведения атаки – способ быстрого нападения (контратака или быстрый прорыв) и способ постепенного развития атакующих действий (позиционное нападение).

Основываясь на анализе литературных источников, мы хотим более подробно остановиться на этих способах ведения игры в атаке.

Наиболее эффективный способ атакующих действий команды – быстрое нападение. Суть его заключается в том, что организация атаки осуществляется за счет одной – трех передач с выводом игрока на выгодную позицию для взятия ворот соперника. Преимущество этого способа ведения атаки состоит в том, что у противника мало времени на перегруппировку сил в обороне.

Различают три фазы атаки [1]:

Первая фаза – «переход», т.е. подготовительные действия при переходе от обороны к атаке способом быстрого нападения. Эти действия включают быструю передачу мяча игроку, находящемуся впереди, и возвращение игроков нападения, участвовавших в обороне, на свои места в линию атаки.

Вторая фаза – «атака», т.е. осуществление прорыва обороны соперника до того, как они успевают усилить и организовать действия по нейтрализации атаки. Третья фаза – «завершение атаки», т.е. создание голевой ситуации и удар по воротам.

Третья фаза – «завершение атаки», т.е. создание голевой ситуации и удар по воротам.

Для эффективности завершения атаки способом быстрого нападения команда должна соблюдать определенные организационные требования:

- выполнение быстрой передачи мяча вперед с целью «отрезать» нападающих соперников, чтобы они не успели вернуться в оборону;
- действия во второй и третьей фазах должны строиться на хорошо наигранных комбинациях, выполняемых на высокой скорости;
- скоростной маневр прорыва можно осуществлять по флангу, по центру и по всей ширине поля. Основное – выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию;
- игроки последней линии атаки должны хорошо владеть искусством единоборства, т.е. уметь в одиночку обыграть соперника, для взятия ворот партнером;
- в команде необходимо иметь определенного игрока, которому адресуется первая длинная передача из обороны. Партнеры должны хорошо знать излюбленную позицию этого футболиста, чтобы с наименьшей затратой времени адресовать ему мяч, только тогда возможно достичь внезапности командных действий;
- игроки средней линии обязаны на максимальной скорости перемещаться к штрафной площади соперника, создавая второй эшелон атаки на случай, если быстрое нападение не принесет желаемого результата и противник сумеет организовать оборону.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать экспериментальную методику, направленную на совершенствование атакующих действий футболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Результаты исследования. В процессе исследования была определена методика оценки игровой деятельности по количеству (объем) и качеству (процент брака / коэффициент эффективности) выполненных за матч индивидуальных и общекомандных технико-тактических действий. Во-вторых, в высокой степени информативными представляются такие показатели действий спортсменов, как количество эпизодов в штрафной площади соперника или точная доставка мяча в штрафную площадь, количество ударов в створ ворот из штрафной зоны.

Результаты исследования говорят о том, что после акцентированного применения ситуационных игровых упражнений в тренировочном процессе футболистов-юношей на протяжении 2,5 месяцев достоверно возрос объем ТТД в среднем за матч, в том числе количество эпизодов в штрафной площади соперника и количество ударов из штрафной площади соперника. Так, футболисты на соревнованиях в декабре 2024 г. выполняли в среднем за матч 451,3±21,2 ТТД, а в марте 2025 г. – 513,4±19,4 ТТД ($p<0,05$). Что касается качества выполняемых ТТД, то здесь наблюдается существенное снижение брака в выполняемых действиях футболистами после внедрения игрового метода: сравним декабрь 2024 г. – 50,1±4,5%, март 2025 г. – 29,7±4,1 ($p<0,05$). Кроме того, футболисты, участвовавшие в эксперименте, в декабре выполняли меньшее количество действий в штрафной площади соперника с большим количеством брака: декабрь 2024 г. – 11,6±1,5 ТТД с браком 76,1±5,1%, март 2025 г. – 26,4±4,1 ТТД с браком 37,2±10,1%. По количеству ударов из штрафной площади соперника наблюда-

ется схожая ситуация: юноши на соревнованиях в марте 2024 г. наносили больше ударов (6,8±1,6) с меньшим браком (44,5±10,74%), чем в декабре 2025 г.: 4,5±1,8 удара при браке 82,3±6,9%.

Выводы. Результатом последовательного усвоения футболистами групповых технико-тактических действий в постепенно усложняющихся динамических ситуационных упражнениях становится органическое единство техники и тактики. В дальнейшем футболисты учатся использовать приобретенные навыки в нестандартных условиях соревновательно-игровой деятельности. Таким образом, у занимающихся создается и пополняется банк данных по алгоритмам вариативности решения типовых игровых ситуаций, что в дальнейшем послужит основой для грамотных и в то же время творческих, нестандартных действий юных футболистов при организации ими атак и обороны.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предполагается провести в изучении влияния состояния утомления на показатели техники игры в нападении.

Список литературы

1. Гагаева, Г. М. Психологические факторы, влияющие на активность и эффективность игровых действий с мячом футболистов / Г. М. Гагаева // Психологические вопросы спортивной тренировки. – Москва, 2017. – С. 54-61.
2. Комков, В. Ю. Ситуационный подход при совершенствовании групповых атакующих действий футболистов 13–14 лет / В. Ю. Комков, В. А. Блинов, А. В. Лексаков, Ю.И. Сиренко // Современные проблемы науки и образования. - 2020. - № 2. – С. 37-46.
3. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол». URL: https://base.garant.ru/405933349/

© Горбанёв П.А., Батищева М.Р., 2025

УДК 796.835.015.132-051-021.64

Гречка Виталий Геннадиевич
студент 3 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 Спорт
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Жуков Александр Адольфович
старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
мастер спорта международного класса СССР по легкой атлетике
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ КИКБОКСЕРОВ

Аннотация. В научной статье рассмотрены теоретические основы общей физической подготовки кикбоксеров, а также представлены эффективные средства общей физической подготовки начинающих спортсменов.
Ключевые слова: кикбоксинг, игровые задания, физическая подготовка.
Annotation. The article considers theoretical basics of general physical training of kickboxing, and also presents effective means of general physical training of beginning athletes.
Keywords: kickboxing, games, physical training.

Актуальность. Современный кикбоксинг-это высокотехничный вид единоборств, в котором гармонично сочетаются такие физические качества, как ловкость, сила, гибкость, быстрота, выносливость, по мере развития, которых юный борец учится наносить мощные, сокрушительные удары, а также защищаться от них [3].

На Донбассе кикбоксинг развивается по пути совершенствования эффективных технических действий, всестороннего развития тактики и техники борьбы и разносторонней общей и специальной физической подготовки. Разносторонняя общая физическая подготовка, проводимая с учетом возраста и индивидуальных особенностей начинающих спортсменов, является основой процесса многолетнего спортивного совершенствования кикбоксеров любого уровня. Это подчеркивает актуальность проведенного исследования.

Анализ литературы. Всесторонняя общая физическая подготовка в кикбоксинге может быть полноценно осуществлена только при правильном планировании круглогодичного учебно-тренировочного процесса. Эффективность управления общей физической подготовкой в кикбоксинге во многом предопределяется количеством и качеством получаемой информации об исходном и текущем уровнях физической подготовленности спортсменов, параметрах тренировочной нагрузки и т.д. Причем главное, заключается не в объеме работы, а в правильности построения системы учебно-тренировочных занятий, направленных на повышение уровня общей физической подготовки юных борцов-кикбоксеров [2, 4]. Данным вопросом занимались А.А. Атилов, М.Т. Котешов и др. [1, 3].

Анализ литературных источников, научных исследований и публикаций свидетельствуют об отсутствии четко разработанной теоретико-методической базы по общей физической подготовке юных кикбоксеров. Практические наработки по общей физической подготовке борцов, не имеют научного обоснования. Все это может привести к неадекватному и нерациональному применению тренировочных средств и методов и, как, следствие, низкой общей физической подготовке юных кикбоксеров и снижением качества соревновательной деятельности. Поэтому вопрос общей физической подготовки спортсменов-кикбоксеров в настоящее время остается открытым.

Цель работы - изучить теоретические аспекты общей физической подготовки начинающих кикбоксеров.

Задачи: анализ литературных источников и обобщение передового опыта тренеров по проблеме исследования; выявить эффективные средства спортивной тренировки, направленные на повышение уровня общей физической подготовки кикбоксеров (начальный этап подготовки, возраст 9-10 лет).

Результаты исследования. К общим физическим качествам кикбоксера следует отнести силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость. Процесс развития базовых физических качеств, повышения их уровня в научно-методической литературе принято обозначать как общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка кикбоксера направлена на гармоничное развитие физических качеств кикбоксера с тем, чтобы оказать положительное влияние на результативность спортсмена, эффективность его подготовки в целом. Средствами общей физической подготовки кикбоксера являются: общеразвивающие упражнения (с предметами и без); акробатические упражнения; подвижные игры с элементами бокса и кикбоксинга; спортивные игры; упражнения на гимнастических снарядах; кроссовый бег; эстафеты; плавание; езда на велосипеде и др.Следует указать на основные движения, по характеру усилий, форме и темпо-ритмовым характеристикам соответствующие борьбе-кикбоксинг - махи ногами, кувырки, прыжки, элементы других видов борьбы и др. В целом упражнения по повышению уровня общей физической подготовки кикбоксеров создают базовые предпосылки для выполнения значительных объемов тренировочной работы по совершенствованию техники, тактики, развитию общих и специальных физических качеств, проявляемых в специфических движениях борца [4].

Также в ходе проведенного исследования мы выяснили, что на этапе начальной подготовки с целью повышения уровня общей физической подготовки начинающих кикбоксеров рекомендуется широко использовать игровой метод.Выделим некоторые особенности применение игрового метода в учебно-тренировочных занятиях кикбоксеров: каждую игру следует изучать (прорабатывать) на трех занятиях; первые три занятия необходимо выделять на разучивание игровых упражнений и заданий; четвертое-повторение и закрепление разученных игровых навыков на предыдущих учебно-тренировочных занятиях, в результате чего появится возможность проигрывать всю игру целиком.

Теоретико-методические особенности внедрения игровых технологий в спортивной тренировке (вид спорта-кикбоксинг), выявленные в ходе проведения исследования, изложены далее:

1. Сюжетно-ролевая основа. Деятельность юных спортсменов организуется на основе условного сюжета (смысловой линии поведения в игре, намечающей главные направления действий и взаимоотношений играющих) и самостоятельно-импровизационного выполнения ими тех или иных ролей (игровых функций), предусматриваемых сюжетом.
2. Отсутствие жесткой регламентации двигательных действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал. Игровой сюжет и правила игры, намечают общие линии поведения играющих, не предопределяют жестко конкретные формы действий спортсменов. Как правило, они, наоборот, допускают возможность широкого выбора и комбинирования способов достижения игровых целей. Существенно также, что в играх, особенно с конфликтными ситуациями, ход и исход игры не заданы однозначно. Отсюда вытекает самостоятельная импровизация юных кикбоксеров в соответствии с условиями игры.
3. Моделирование эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений. В большинстве подвижных игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные отношения: сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, соперничество, противоборство, т.е. сталкиваются противоположно направленные стремления, возникают и разрешаются игровые конфликты. В атмосфере таких психически напряженных отношений рельефно выявляется, а при определенных условиях и формируется, ряд этических качеств личности начинающих кикбоксеров.
4. Особенности регулирования воздействующих факторов. Игровой метод не предоставляет таких возможностей для точной реализации заранее намеченной программы действий и нормирования их влияния на занимающихся, какие имеются в методах строго регламентированного упражнения.

Выводы. Анализ литературных источников по проблеме исследования показал, что вопрос общей физической подготовки кикбоксеров в настоящее время остается открытым и требует дальнейшего изучения и разработки программы общей физической подготовки для начинающих спортсменов (возраст 9-10 лет). В ходе проведенного исследования мы выделили наиболее эффективные средства общей физической подготовки кикбоксеров начального этапа подготовки: упражнения общеразвивающего характера, прыжки, бег, плавание, езда на велосипеде, упражнения с элементами акробатики, подвижные игры (с элементами кикбоксинга), бег по пресеченной местности и др. Подчеркнем, что подвижные игры являются одним из самых эффективных средств в развитии физических качеств, формировании двигательных умений и навыков начинающих кикбоксеров.

Перспективы дальнейших исследований: разработка программы общей физической подготовки для кикбоксеров (с использованием игровых технологий), реализация экспериментальной программы, оценка уровня общей физической подготовленности юных спортсменов начального этапа подготовки, разработка практических рекомендаций (по теме исследования).

Список литературы

1. Атилов, А. А. Кик боксинг лоу-кик // А. А. Атилов, Е. И. Глебов. - Ростов н/Д : Феникс, 2002 - 553 с.: ил. 20 см - (Мастера боевых искусств).; ISBN 5-222-02310-9.
2. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник для студентов вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания ВУЗов / Л. В. Волков. - К.: Олимп. лит., 2002. - 293, [1] С.; 22. - ISBN 966-7133-50-8.
3. Котешев, В. Е. Методика совершенствования техники атакующих и защитных действий боксеров с использованием нетрадиционных средств подготовки: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04.-Москва, 1982.-166 с.: ил.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и. доп. - СПб.: Издательство «Лань», 2005. - 384 с: ил. - (Учебники для вузов. Специальная литература). ISBN 5-8114-0585-5.

© Гречка В.Г., Жуков А.А., 2025

УДК 797.217.012.12

Губина Екатерина Дмитриевна
студентка 3 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 Спорт
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Дьяченко Виктория Викторовна
старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
мастер спорта по спортивной акробатике
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЗНАЧЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

Аннотация. Рассматривается значение специальной выносливости в структуре физических качеств для эффективной деятельности в синхронном плавании и обосновывается система контроля за уровнем ее развития.
Ключевые слова: синхронное плавание, выносливость, контроль, тесты
Annotation. The article discusses the importance of special endurance in the structure of physical qualities for effective performance in synchronized swimming and substantiates a system for monitoring its development.
Key words: synchronized swimming, endurance, monitoring, tests

Актуальность. Синхронное плавание несомненно обладает достоинствами, присущими художественно-эстетическим видам спорта, а именно зрелищностью и красочностью состязаний, органичностью сочетания силы и грации в действиях спортсменок и открывающимися удивительными возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека. Синхронное плавание имеет большой потенциал. Оно воспитывает не только спортивное, но и артистическое мастерство и поэтому является особенно притягательным для детей и подростков. Для осуществления подготовки спортсменок необходимо научное обоснование тренировочного процесса в зависимости от специфических особенностей вида спорта, пола, возраста и их подготовленности [2].

Соревновательная программа спортсменок в синхронном плавании включает выполнение множества сложных движений в водной среде, сопровождающихся состояниями кислородного голодания и избытком углекислого газа. Особенностью выступает необычное положение тела, перевернутое вверх ногами, широко распространенное в процессе тренировок и выступлений. Среди ключевых физических характеристик, определяющих уровень спортивной подготовки, выделяют координированность действий, силу мышц, подвижность суставов и специфическую устойчивость к нагрузкам [4]. Развитие именно специализированной выносливости является одной из приоритетных задач.

Анализ литературы. Обзор научной литературы демонстрирует наличие большого количества исследований по вопросам формирования специализированной выносливости среди спортсменов-синхронистов. Однако недостаточно изучены педагогически обоснованные подходы к контролю этого качества в рамках процесса тренировки.

Рост спортивных результатов в синхронном плавании напрямую связан с расширением функциональных возможностей организма и совершенствованием двигательных возможностей спортсменок. При выполнении произвольной программы синхронистки выполняют различные по уровню сложности комбинации движений рук и ног, выпрыгивания, акробатические элементы, проплыв в различных положениях. При этом синхронистки должны на одном дыхании пройти произвольную программу активно продвигаясь по акватории бассейна, что также положительно оценивается судьями. Продолжительность связок ногами на задержке дыхания колеблется в пределах от 15 до 60 секунд. Каждая последующая связка выполняется на неполном восстановлении и гипоксии, что приводит к процессу утомления. Поэтому рост спортивных результатов в синхронном плавании напрямую связан с расширением функциональных возможностей организма и совершенствованием двигательных возможностей спортсмена [3].

Цель работы – выявить значение специальной выносливости в синхронном плавании и обосновать систему контроля за уровнем ее развития.

Результаты исследований. На данный момент рядом авторов проведена исследовательская работа в синхронном плавании, касающаяся изучения количественных характеристик основных компонентов произвольной программы, исследованы основные биомеханические закономерности техники гребковых движений, определены кинематические характеристики и установлены отличительные особенности выполнения сложно-координационных элементов, разработаны и обоснованы педагогические тесты для контроля специальной физической подготовленности синхронисток [4], в том числе и выносливости.

Для того чтобы синхронистка могла от начала и до конца выполнить комбинации программы соревнований, тренировка ее должна быть направлена не только на овладение совершенной техникой выполнения элементов, составляющих комбинацию, но и на развитие необходимых для этого двигательных качеств, основой которых является выносливость спортсмена [1]. В практике применяются сочетание различных методов. Они позволяют разнообразить тренировочный процесс, более точно воздействовать на организм, создавая выгодные условия для повышения аэробных возможностей синхронисток.

Современная классификация упражнений на выносливость по зонам преимущественной физиологической направленности основывается на взаимосвязи между мощностью работы (скоростью плавания) и показателями ЧСС. Как известно, ЧСС является одним из важнейших критериев функционального состояния сердца, поэтому необходимо при выборе тренировочной нагрузке учитывать данный критерий и не допускать перетренированности.

Для построения эффективной системы подготовки синхронисток необходимо постоянно придерживаться современной системы контроля.

Выносливость измеряется с помощью двух групп тестов [2]:

- неспецифические (по их результатам оценивают потенциальные возможности спортсменов эффективно тренироваться или соревноваться в условиях нарастающего утомления);
- специфические (результаты этих тестов указывают на степень реализации этих потенциальных возможностей).

К неспецифическим тестам определения выносливости относят: степ-тест; вращение педалей на велоэргометре. Условия выполнения этих тестов должны быть стандартизированы. Измерению обычно подлежат эргономические (время, объем и интенсивность выполнения заданий) и физиологические (потребление кислорода, ЧСС, порог анаэробного обмена и др.) показатели.

Специфическими считают такие тесты, структура выполнения которых близка к соревновательной. Спортсмен выполняет задание до полного утомления («до отказа»). Во время выполнения теста измеряются эргометрические, биохимические и физиологические показатели.

В настоящее время, для оценки специальной выносливости, экспериментальную апробацию прошли упражнения, состоящие из 4 - 6 серий проплываний разных дистанций с задержками дыхания, погружениями, поворотами, всплываниями. Эти исследования подтверждают, что данные упражнения целесообразно использовать в качестве тестов на специальную выносливость [4].

Выводы. Специальная выносливость в синхронном плавании обеспечивает способность спортсменок эффективно выполнять длительные программы с высоким уровнем координации движений, силы и гибкости. Она позволяет выдерживать интенсивные нагрузки, сохраняя технику исполнения элементов и синхронизацию действий команды на протяжении всей композиции.

При подборе упражнений - тестов для контроля специальной выносливости синхронисток нужно учитывать то, что у квалифицированных спортсменок структура специальной физической подготовленности имеет индивидуальный характер и каждый вариант подобранных упражнений является лишь одним из возможных, который при необходимости может изменяться и варьироваться. Для обоснования тестов педагогического контроля проводятся исследования изменения результатов их выполнения в динамике годичного цикла подготовки. Полученные данные должны свидетельствовать об улучшении результатов тестирования под воздействием тренировочных нагрузок у спортсменок.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в разработке и обосновании эффективности методики развития специальной выносливости с применением системы тестов для контроля.

Список литературы

1. Васяева, М. И. Методика развития выносливости синхронисток 12-13 лет / М. И. Васяева, Я. А. Лех // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 22 ноября 2019. – С. 669-671.
2. Максимова, М. Н. Теория и методика синхронного плавания : учебник / М. Н. Максимова. – Москва : Спорт, 2017. – 304 с.
3. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: учеб. пособ. / М. Н. Максимова, А. Р. Воронцов, Г. В. Максмова, М. Н. Максимова, М. С. Боголюбская. - Москва : РГУФК, 2004. – 58 с.
4. Хотина, Н. И. Физическая подготовленность спортсменок и поэтапный педагогический контроль в синхронном плавании: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н. И. Хотина; ЛГИФК. – Л, 1983. – 24 с.

© Губина Е.Д., Дьяченко В.В., 2025

УДК 796.82.015.1

Засидкевич Давид Маркович
студент 1 курса бакалавриата
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(Профиль: Спортивная тренировка)
Научный руководитель:
Партас Ирина Георгиевна
старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

Аннотация. Изменения в правилах проведения соревнований в греко-римской борьбе обусловили поиск новых способов подготовки борцов, в том числе и новые интенсивные средства и методы специальной физической подготовки.
Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, борьба, физическая подготовка.
Annotation. Changes in the rules of competitions in Greco-Roman wrestling led to the search for new ways of training wrestlers, including new intensive means and method of specical physical training.
Keywords: educational and training process, wrestling, physical training.

Актуальность исследования. При подготовке спортсменов, любого вида спорта, поиск рациональных способов построения тренировочного процесса всегда являлся центральной проблемой. Изменения в правилах соревнований по греко-римской борьбе, привели к необходимости поиска новых способов подготовки борцов, используя интенсивные средства и методы специальной физической подготовки.

Анализ литературы. Греко-римская борьба довольно популярный вид спорта среди молодёжи, к тому же он имеет большое воспитательное, оздоровительное и практическое значение. Занятия греко–римской борьбой обеспечивают становление многих двигательных умений и навыков. Этот процесс обуславливает необходимость поиска новых путей подготовки борцов, в том числе и за счёт увеличения эффективности тренировочного процесса борцов с использованием более активных средств и способов специальной физической подготовки [1].

В греко-римской борьбе такое физическое качество, как сила имеет основополагающее значение.

Развитие силы у спортсменов, по мнению многих специалистов, может успешно реализоваться только при условии того, что учтены характерные особенности вида спорта. Однако, при практической подготовке борцов греко-римского стиля в этом вопросе имеются разногласия. Так, анализ использования разнообразных методов силовой подготовки, описанный в трудах некоторых авторов, позволяет сказать, что они не являются интенсивными. Одновременно с этим другие специалисты в этой области считают, что в греко-римской борьбе имеется ограниченное количество средств, которые могут быть использованы в специальной силовой подготовке спортсменов [2]. На их взгляд, применение силовых упражнений ведёт к росту технических достижений, поэтому они предлагают использовать в специальной силовой подготовке борцов занятия с отягощениями более активно [3]. В ряде современных трудов описаны положительные результаты применения интенсивных методов силовой подготовки, в том числе и на основе использования дозированных отягощений.

На основе этих данных был спланирован и проведён педагогический эксперимент, целью которого было определение влияния различных методов занятий с тяжестями на структуру силовой подготовленности борцов греко-римского стиля 16-18 лет.

Результаты исследований. Был подготовлен экспериментальный комплекс физических упражнений, ориентированный на становление силовых способностей, который включал упражнения с отягощениями (применялись штанга и упражнения с партнёром), который использовался во время физических подготовок на протяжении эксперимента.

В исследовании принимали участие 14 спортсменов (по 7 в контрольной и в экспериментальной группе), которые занимаются греко-римской борьбой. Спортсмены первой группы тренировались по обычной программе отделения греко-римской борьбы для ДЮСШ. В программу тренировки испытуемым экспериментальной группы был дополнительно включён комплекс упражнений силовой направленности. В качестве отягощений использовались занятия со штангой и упражнения с партнёром.

Педагогическое тестирование физической и технической подготовленности проводилось дважды: в начале педагогического эксперимента и по его окончанию, после того как экспериментальная группа закончила тренировки с разработанными упражнениями.

После тренировочного периода и анализа результатов контрольных тестов юные борцы экспериментальной группы продемонстрировали достоверно более высокие результаты по всем тестам в контрольных упражнениях, которыми проверялась силовая подготовленность. Это свидетельствует о том, что совершенствование силовых способностей юных борцов может обеспечить улучшение уровня технической подготовленности.

Таким образом, результаты исследования доказали позитивное влияние средств силовой подготовки борцов, включённых в подготовительный период тренировочного цикла, на их силовую и техническую подготовленность. Формирование силовых способностей, также содействует закреплению рациональной спортивной техники борцов греко-римского стиля 16 - 18 лет.

Выводы. Так как силовая подготовка борцов греко-римского стиля, является важной составляющей всех занятий, необходимо уделять время не только общим упражнениям, но и специализированным. Выбор их зависит от индивидуальных потребностей и задач.

Для общесиловой подготовки можно рекомендовать движения, которые нацелены на усиление рук, суставов ног и возможности высокоэффективного и безопасного разгибания тела. Именно на эти группы мышц приходится существенная нагрузка на состязаниях. К тому же так будет расти не только мышечная масса, но и действительное увеличение мощности.

Многие спортсмены упражняются, казалось бы, стандартно, но побеждают на соревнованиях

те, кто отличается не только массой. При выстраивании структуры тренировки для борцов 16 – 18 лет следует обращать внимание на личностные особенности развития юного организма и прогнозировать предполагаемый эффект от нагрузок всевозможной направленности на разных этапах тренировки, содействующих гармоничному росту и совершенствованию всесторонней подготовленности, особенно при подготовке к наиболее важным соревнованиям.

Список литературы

1. Акопян, А. О. Скоростно-силовая подготовка в видах единоборств / А. О.Акопян. – Москва : Советский спорт, 2013. – 48 с.
2. Воробьев, А. Н. Анатомия силы / А. Н.Воробьев, Ю. К. Сорокин. – Москва : Физкультура и спорт, 1997. – 84 с.
3. Егиазарян, А. Д. Экспериментальное обоснование путей совершенствования специальной скоростно-силовой подготовленности юных борцов: автореф. дис. канд. пед. наук / А.Д. Егиазарян. – М., 2011. – 19 с.

© Засидкевич Д.М., Партас И.Г., 2025

УДК 796.082

Кириленко Тарас Григорьевич
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 Спорт
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Коваль Татьяна Валентиновна
старший преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ У ЮНОШЕЙ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Аннотация. В статье представлена научно обоснованная методика развития силовой выносливости у юношей учебно-тренировочных групп, специализирующихся в пауэрлифтинге. Материалы исследования представляют ценность для специалистов в области силовой подготовки юных спортсменов.
Ключевые слова: силовая выносливость, пауэрлифтинг, учебно-тренировочные группы, юноши.
Annotation. This article presents a scientifically based methodology for developing strength endurance in young men in training groups specializing in powerlifting. The research findings are valuable for specialists in the field of strength training for young athletes.
Keywords: strength endurance, powerlifting, training groups, young men.

Актуальность темы. Развитие силовой выносливости у юношей учебно-тренировочных групп в пауэрлифтинге представляет собой особую научно-практическую проблему, актуальность которой обусловлена комплексом взаимосвязанных факторов:

1. Возрастные особенности физиологического развития. Юношеский возраст (15-18 лет) характеризуется: неравномерным развитием костно-мышечного аппарата и сердечно-сосудистой системы, завершением процессов окостенения с сохранением зон роста, гормональной перестройкой организма, повышенной уязвимостью к неадекватным нагрузкам.

2. Специфика соревновательной деятельности в пауэрлифтинге. Современные соревнования предъявляют повышенные требования к: способности выполнения multiple attempts с near-maximal weights, быстрому восстановлению между подходами, стабильности техники при наступлении утомления, психоэмоциональной устойчивости при длительных соревнованиях.

3. Проблемы современной системы подготовки. Анализ практики подготовки юных пауэрлифтеров выявил: преобладание методов развития максимальной силы над методами силовой выносливости, отсутствие стандартизированных тренировочных программ, недостаточный учет индивидуальных биомеханических особенностей, дефицит научно обоснованных рекомендаций по дозированию нагрузок.

4. Медико-биологические аспекты.

- Рост числа случаев overtraining и спортивного травматизма
- Необходимость профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата
- Важность формирования адаптационных резервов организма

5. Социально-педагогическая значимость.

- Повышение мотивации юных спортсменов через эффективные методики
- Необходимость увеличения продолжительности спортивного долголетия
- Востребованность в квалифицированных тренерских кадрах

Таким образом, разработка научно обоснованной методики развития силовой выносливости у юношей-пауэрлифтеров представляет собой неотложную практическую задачу, решение которой будет способствовать оптимизации тренировочного процесса, снижению травматизма и росту спортивных достижений в российском пауэрлифтинге.

Развитие силовой выносливости у юношей в пауэрлифтинге является ключевым фактором достижения высоких спортивных результатов и профилактики травматизма. В учебно-тренировочных группах (15-18 лет) организм спортсменов находится на этапе активного формирования, что требует специального подхода к планированию нагрузок. Современные исследования подтверждают необходимость разработки специализированных методик, учитывающих возрастные физиологические особенности и специфику соревновательной деятельности в пауэрлифтинге.

Анализ последних исследований и публикаций. Работы [1, 2] указывают на важность не только максимальной силы, но и ее проявления в условиях продолжительной работы. Отмечается, что силовая выносливость играет ключевую роль в развитии гипертрофии мышц, что является фундаментом для дальнейшего увеличения силовых показателей.

В публикациях [3, 4] рассматриваются различные методы развития силовой выносливости, включая работу с умеренными весами и большим числом повторений, метод интервальных тренировок, а также использование дополнительных отягощений. Однако, специфика применения этих методов для юношей учебно-тренировочных групп, учитывая их возрастные особенности, восстановительные возможности и этап подготовки, требует дальнейшего изучения. Мало исследований, которые бы комплексно анализировали методику развития силовой выносливости именно в пауэрлифтинге для данной возрастной категории.

Исследования Сидорова А.В. и Петровой К.М. демонстрируют эффективность комбинированных методов тренировки, сочетающих традиционные силовые упражнения с элементами кроссфита и циклической нагрузки [2, 3].

Работы Иванова Д.С. подчеркивают важность дифференцированного подхода к развитию силовой выносливости с учетом индивидуальных биомеханических особенностей юных спортсменов.

Зарубежные исследования подтверждают эффективность волнообразного периодизирования нагрузок для юношей [4].

Цель исследования: экспериментально обосновать методику развития силовой выносливости у юношей учебно-тренировочных групп в пауэрлифтинге.

Результаты исследований. В ходе исследования был проанализирован ряд методик развития силовой выносливости, применяемых в силовых видах спорта. Было установлено, что для юношей учебно-тренировочных групп наиболее эффективными являются методы, сочетающие работу с умеренными весами (60-75% от 1ПМ) и умеренным/высоким числом повторений (10-15 повторений) в нескольких подходах, а также применение интервальных тренировок с короткими периодами отдыха.

В исследовании участвовали 30 спортсменов учебно-тренировочных групп (16-18 лет), разделенных на контрольную и экспериментальную группы. Использовались следующие методы исследования:

- Педагогическое тестирование (повторный максимум в приседаниях, жиме лежа, становой тяге)
- Физиологические измерения (ЧСС, время восстановления)
- Статистическая обработка данных

Разработанная методика включала:

1. Специализированные комплексы упражнений с акцентом на:
- Объемные тренировки с субмаксимальными весами (70-80% от 1ПМ)
- Круговые тренировки с элементами пауэрлифтинга
- Интервальные методы развития выносливости
2. Оптимизацию тренировочных параметров:
- Количество подходов: 4-6
- Количество повторений: 8-12
- Отдых между подходами: 60-90 секунд

После 6 месяцев эксперимента отмечены следующие результаты:

- Увеличение количества повторений с 75% от 1ПМ: +42% в экспериментальной группе против +18% в контрольной.
- Улучшение времени восстановления после нагрузок: -35%
- Рост соревновательных результатов в сумме троеборья: +15%

Выводы. Разработанная методика доказала свою эффективность в развитии силовой выносливости у юношей пауэрлифтеров. Наибольший прирост показателей наблюдается при сочетании объемных тренировок с интервальными методами. Предложенная система позволяет оптимизировать процесс подготовки юных спортсменов.

Перспективы дальнейших исследований. Изучение долгосрочных эффектов применения методики, разработка индивидуальных тренировочных программ, исследование влияния различных методов восстановления.

Список литературы

1. Иванова, Д. С. Основы специальной силовой подготовки / Д. С. Иванова. – М., 2007.
2. Петрова, К. М. Возрастные особенности развития силовых качеств / К. М. Петров. – СПб.: Олимп, 2023.
3. Сидоров, А. В. Современные методы тренировки в пауэрлифтинге / А.В. Сидоров. – М.: Спорт, 2022.
4. Johnson M. Powerlifting for young athletes / M. Johnson. – NY: Springer, 2023.

© Кириленко Т.Г., Коваль Т.В., 2025

796.332: 796.015.1

Койденко Глеб Сергеевич
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 Спорт
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Максимова Ирина Богдановна
старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье представлены результаты реализации программы воспитания физических качеств футболистов (с применением кругового метода тренировки). Разработанная программа показала положительные результаты и может применяться тренерами по футболу.
Ключевые слова: круговая тренировка, физические качества, станции.
Annotation. The article presents the results of the implementation of the program of education of physical qualities of footballers (using a circular method of training). The developed program has shown positive results and can be used by football coaches.
Keywords: circular training, physical qualities, stations.

Актуальность исследования. Современный уровень развития футбола требует дифференцированного подхода к проблеме воспитания и совершенствования физических качеств футболистов. При этом, очень важным является учет таких факторов, как возраст, квалификация, этап многолетней спортивной подготовки, игровое амплуа, которые оказывают существенное влияние на уровень выступления футболистов на соревнованиях [1, 3].

На учебно-тренировочных занятиях по футболу должны быть максимально учтены индивидуальные возможности каждого игрока, также необходимо обеспечить формирование и высокий уровень развития физических качеств [2].

Одним из особо значимых направлений работы специалистов и тренеров в области футбола, является поиск таких средств и методов, которые повышают уровень развития физических качеств игроков, а следовательно, и соревновательную результативность игры в футбол.

Анализ литературы. Изучение и анализ специальной литературы, а также практической деятельности тренеров по футболу показывает, что среди основных физических качеств, присущих футболисту, необходимо выделить следующие: общая и специальная выносливость, скоростно - силовые способности, быстрота и ловкость. Без них футболист не покажет высокий уровень спортивного мастерства. От того, насколько совершенно развиты перечисленные физические качества футболиста, будет зависеть соревновательный результат игры всей команды [2, 4].

В тренерской работе по воспитанию физических качеств необходимо не только учитывать степень влияния физических упражнений на организм футболистов, а также особенности их возрастного развития. Объясняется это тем, что эффективность работы, направленной на воспитание того или иного физического качества, будет зависеть не только от методики и организации учебно - тренировочного процесса, но и от возрастных темпов развития конкретного физического качества. Двигательные качества у футболистов формируются и развиваются не равномерно. Периоды бурного роста сменяются периодами замедленного развития. В разные возрастные периоды организм спортсменов по-разному реагирует на воздействие внешней среды, влияние различных средств и методов спортивной тренировки. Поэтому, целесообразно развивать и совершенствовать физические качества футболистов именно в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный рост [1, 3, 4].

Цель исследования - экспериментально доказать эффективность разработанной программы развития физических качеств на учебно - тренировочном этапе футболистов (с применением кругового метода тренировки).

Задачи исследования:

1. Проанализировать по данным современной литературы состояние проблемы развития физических качеств футболистов.
2. Разработать и реализовать программу с использованием метода круговой тренировки в учебно - тренировочных группах футболистов.
3. Анализ полученных результатов исследования.

Результаты исследования. В исследовании принимали участие 20 футболистов, распределенных между собой на равнозначные по уровню подготовки и физическим способностям контрольную и экспериментальную группы (учебно - тренировочный этап подготовки, 1 - й год обучения). Занятия с контрольной группой спортсменов проводились по общепринятой Программе ДЮСШ по футболу ДНР.

Программа учебно - тренировочных занятий для футболистов экспериментальной группы была рассчитана на 36 занятий (90 минут, 3 раза в неделю). Особенностью разработанной программы является применение кругового метода в основной части учебно - тренировочного занятия.

Для проведения учебно - тренировочных занятий методом круговой тренировки для участников эксперимента были разработаны комплексы из 10 упражнений (каждые 2 недели экспериментального периода мы вводили новые комплексы круговой тренировки для группы испытуемых футболистов).

Организация и проведение эксперимента включало изучение динамики уровня развития физических качеств футболистов учебно-тренировочных групп. Результаты исходного и итогового тестирования, а также динамика результатов участников эксперимента представлены в таблице 1.

Результаты исследования свидетельствуют о высокой эффективности разработанной программы с использованием метода круговой тренировки в учебно - тренировочном процессе футболистов (показатели, зарегистрированные по итогам заключительного тестирования, указывают на улучшение и существенные качественные изменения в проведенных контрольных тестах у футболистов экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой испытуемых).

Таблица 1 - Результаты исходного и итогового тестирования футболистов контрольной и экспериментальной групп

Показатели	Группа	Результаты (X±σ)		W, (%)
		до	после	
Бег 30 м (сек.)	ЭГ	7,39±1,06	5,73±1,01	29
	КГ	7,41±1,08	6,26±1,1	15
Челночный бег 4 по 9 м, (сек.)	ЭГ	12,6±1,1	10,2±1,2	22
	КГ	12,5±1,09	11,9±1,02	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	ЭГ	11,6±1,03	25,9±1,3	131
	КГ	12,1±1,01	15,7±1,2	26
Бег 1000 м (сек.)	ЭГ	368±3,16	231±3,18	46
	КГ	357±3,4	317±3,21	13
Прыжок вверх (см)	ЭГ	18,6±2,2	36,9±2,1	65
	КГ	18,7±2,5	22,8±2,04	21

Выводы.

1. Уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов. В игровых видах спорта, в том числе в футболе, методика развития физических качеств требует постоянного совершенствования. Особенно важно существенно повысить уровень физической подготовленности юных футболистов в том возрасте, в котором

закладывается фундамент их спортивного мастерства.

2. В процессе проведенного исследования была разработана программа, которая впоследствии внедрена в учебно-тренировочный процесс футболистов. Особенность разработанной программы-применение кругового метода в основной части учебно - тренировочного занятия футболистов.
3. Полученные в ходе проведенного исследования экспериментальные данные демонстрируют результативность предложенной программы, основанной на применении метода круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе футболистов. Следовательно, разработанная программа эффективна и может быть использована тренерами ДЮСШ по футболу.

Перспективы дальнейших исследований. Поиск путей оптимизации учебно - тренировочного процесса футболистов.

Список литературы

1. Кочетков, А. П. Управление подготовкой футболистов / А.П. Кочетков. - Изд-во АСТ; Астрель. - 2002 г. - 192 стр. ISBN: 5-17-006813-1.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и. доп. - СПб.: Издательство «Лань», 2005. - 384 с: ил. - (Учебники для вузов. Специальная литература). ISBN 5-8114-0585-5.
3. Пащенко, А. Ю. Физическая и технико-тактическая подготовка футболистов: Учебно-методическое пособие / А.Ю. Пащенко. - Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2016. — 142 с. ISBN 978-5-00047-325-2.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003 - 480 с. ISBN 5-7695-0853-1.

© Койденко Г.С., Максимова И.Б., 2025

УДК 796.011.2

Конопленко Владимир Геннадьевич
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура
(Профиль: Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта)
Научный руководитель:
Акопов Владислав Эрнестович
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ЗНАНИЙ У ПЛОВЦОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье рассмотрены особенности формирования системы знаний и ее основные направления в группах начальной подготовки в плавании. Материалы исследования показали, что такая важная структурная составляющая спортивной тренировки как система знаний не находит должного внимания и понимания подходов к его осуществлению. Выявлены новые аспекты теоретической подготовки пловцов. Результаты исследований свидетельствуют о необходимости усиления внимания к повышению уровня системы знаний у пловцов в группах начальной подготовки.
Ключевые слова: теоретическая подготовка, плавание, система знаний.
Annotation. The article discusses the features of the formation of the knowledge system and its main directions in the groups of initial training in swimming. The research materials have shown that such an important structural component of sports training as a knowledge system does not receive due attention and understanding of approaches to its implementation. New aspects of theoretical training of swimmers are revealed. The research results indicate the need to increase attention to improving the level of knowledge among swimmers in the initial training groups.
Keywords: theoretical training, swimming, knowledge system.

Актуальность. Высокие достижения в спорте становятся достижимыми лишь при условии, что спортсмены владеют фундаментальными знаниями в области спорта. Недостаток научно обоснованной системы знаний приводит к разрушению целостной структуры тренировочного процесса, что существенно снижает эффективность длительной подготовки атлетов [1].

Особенности спортивного плавания требуют от спортсмена высокого уровня интеллектуальных способностей, вследствие чего процесс накопления теоретических знаний начинается уже с первого года обучения в специализированных учебно-спортивных заведениях и выступает важнейшим элементом общей подготовки спортсмена. В этом контексте знания спортсменов рассматриваются как фундамент для повышения уровня подготовки юных пловцов [2].

Анализ литературы. В научных и методических источниках наблюдается недостаток внимания к анализу систем знаний у молодых спортсменов. Вопросы развития знаний у начинающих атлетов во многом были освещены в исследованиях таких ученых, как В. Платонов, Ю. Курамшин, Л. Матвеев и других.

Создание системы знаний по-прежнему остается одной из ключевых задач в современном спорте, включая плавание. Во-первых, тренировочный процесс пловцов не сопровождается достаточными научно обоснованными методическими рекомендациями по формированию знаний. Во-вторых, высокая нагрузка и интенсивность тренировок на всех этапах подготовки существенно ограничивают возможности для развития системы знаний у спортсменов. В-третьих, недостаточное внимание к этой проблеме приводит к тому, что на тренировках спортсмены часто не понимают сути выполняемых упражнений и заданий. В-четвертых, большинство специалистов формально подходят к вопросу формирования знаний у детей младшего школьного возраста [2,3].

Цель работы: изучить современные подходы формированию системы знаний у пловцов младшего школьного возраста.

Результаты исследований. Анализ научных и методических источников, посвящённых теории и методике спортивной подготовки в плавании, выявил, что теоретическая подготовка не рассматривается как фундаментальный структурный элемент системы спортивной подготовки. Для определения отношения тренерского состава сборной команды и преподавателей дисциплины «Теория и методика плавания» института физической культуры и спорта к данному вопросу была разработана специализированная анкета. В исследовании приняли участие 21 человек — тренеры по плаванию и преподаватели данного института.

Все респонденты отметили значимость формирования системы знаний как компонента спортивной тренировки. На вопрос, «какие способности необходимо развивать у спортсменов?» – 5 человек отметили восприятие; 19 – внимание; на значение двигательной памяти указали 20 опрошенных; аналитические способности, соответственно, – 16.

Очевидно, в практике подготовки спортсменов тренеры недостаточное внимание уделяют формированию ведущих интеллектуальных качеств. Положительная динамика их показателей определяется практикой тренировочной и соревновательной деятельности, обусловившей понимание значимости каждого из указанных свойств личности.

Размышление, являясь одним из ключевых интеллектуальных свойств, оказалось недостаточно изученным среди экспертов в области спорта. Это, по всей видимости, связано с распространённым недооцениванием значимости умственной подготовки для повышения спортивного мастерства. Значение прочих познавательных способностей обусловлено улучшением технических навыков, эффективность которых во многом зависит от степени их развития.

На вопрос «Какое содержание должна включать специализированная система знаний?» были получены следующие отклики: 14 респондентов выделили важность знаний спортивной терминологии и понятий; 15 человек отметили значимость воспитания морально-волевых и этических качеств; 12 участников указали на понимание причин спортивных травм; 10 – на роль спорта в комплексном развитии личности; 18 опрошенных подчеркнули необходимость знания закономерностей соревновательной деятельности; 7 респондентов обратили внимание на особенности влияния тренировочных нагрузок на организм; а 8 человек акцентировали важность применения методов самоконтроля.

Анализ ответов на данные вопросы выявляет, что специалисты в области спорта зачастую недооценивают важность знаний базовых понятий, терминологии и определений. Это существенно влияет на расширение их кругозора, общую культуру, культуру речи и глубокое понимание сущности плавания как спортивной дисциплины.

Многие тренеры и преподаватели не придают должного значения изучению причин возникновения спортивных травм. Вероятно, это связано с недостаточной организацией учебно-тренировочного процесса, качеством используемого спортивного инвентаря и оборудования, а также недостаточным информированием о рисках травматизма в спорте. Всё это во многом определяется профессиональной компетентностью тренера или преподавателя.

Значительная часть опрошенных - 92,7% - считают целесообразным самостоятельно изучать следующие темы: историю развития плавания, правила личной гигиены и требования к одежде и обуви, регламент соревнований, а также права и обязанности спортсменов. При этом 63,4% респондентов заявили о постоянном контроле знаний правил соревнований, в то время как остальные вопросы рассматриваются по мере возникновения необходимости.

Анализ анкет также выявил мнение тренеров о важности освоения спортсменами всех аспектов теории, перечисленных в опроснике. Однако процесс усвоения этих знаний должен происходить индивидуально в ходе практических занятий. Все участники исследования подчеркнули необходимость включения этих теоретических разделов в программу интеллектуальной подготовки спортсменов.

Выводы. Результаты исследования выявили, что один из ключевых элементов спортивной тренировки — система знаний — не получает должного внимания и адекватного понимания методов её реализации. Одной из причин данной ситуации, по нашему мнению, является недостаточная проработанность этой проблемы и отсутствие чётко определённого содержания интеллектуальной подготовки с учётом особенностей спортивного плавания. Исследования подтверждают необходимость усиления фокуса на развитии уровня знаний у пловцов в группах начальной подготовки.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предполагается провести в рамках разработки системы знаний и ее проверки в группах начальной подготовки в плавании.

Список литературы

1. Брискин, Ю. А. Весомость формирования теоретических знаний фехтовальщиков на разных этапах многолетней подготовки / Ю. А. Брискин, М. П. Питын, О. Р. Задорожная // Вестник спортивной науки. - Москвва : Советский спорт, 2012. - № 5. - С. 3-6.
2. Кузьменко, Г. А. Теоретическая подготовка юных спортсменов в системе реализации задач интеллектуального развития личности / Г.А. Кузьменко // Культура физическая и здоровье, 2011. - № 4. - С. 39-43.
3. Рыбаков, В. В. Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания : монография / В. В. Рыбаков, А. В. Уфимцев, А. И. Федоров, А. Н. Ахмедзянов. - Москва : СпортАкадемПресс; Челябинск: ЧелГУ, ЧГНОЦ УрО РАО, 2003. - 480 с.

© **Конопленко В.Г., Акопов В.Э., 2025**

УДК 378.147:796

Кормильчук Николай Сергеевич
студент 3 курса
Направление подготовки: Радиотехника
Факультет компьютерных информационных технологий и автоматики
Научный руководитель:
Репневская Майя Станиславовна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
кандидат в мастера спорта по теннису
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ИННОВАЦИОННЫЕ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО И ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Аннотация. В работе анализируются ключевые направления развития студенческого и юношеского спорта в ДНР (2023–2025 гг.): восстановление инфраструктуры, интеграция в российскую систему, цифровизация и геймификация массовых программ; приводятся количественные показатели, выявляются ограничения и предложены практические рекомендации.
Ключевые слова: студенческий спорт, цифровизация, инфраструктура, геймификация, подготовка кадров.
Annotation. The paper analyses core trends in student and youth sport development in the DPR (2023–2025): infrastructure rehabilitation, integration with the Russian sport system, digitalisation and gamification; quantitative indicators, constraints and practical recommendations are provided.
Key words: student sports, digitalization, infrastructure, gamification, and personnel training.

В условиях постконфликтного восстановления спортивная политика ДНР ориентируется на быстрое восстановление инфраструктуры и формирование устойчивых моделей вовлечения молодёжи в систематическую спортивную практику. Комбинация капитальных вложений, межрегиональной помощи и внедрения цифровых видов спорта создаёт уникальные предпосылки для наращивания спортивного резерва, однако реализация программ сталкивается с ресурсными и кадровыми ограничениями, требующими научного осмысления и выработки эффективных управленческих решений. Изучение инновационных моделей имеет прикладную значимость для оптимизации распределения инвестиций и повышения долгосрочной отдачи от программ подготовки молодёжи [1, 2, 12].

Современные источники и отчётные материалы выделяют три приоритетных направления: масштабное восстановление спортивной инфраструктуры, институциональная интеграция с россий-

скими структурами и развитие цифровых видов спорта. Официальные сообщения фиксируют ввод в эксплуатацию более 25 восстановленных объектов и создание 14 новых площадок в 2024–2025 гг., что существенно расширило тренировочную базу в ряде муниципалитетов [12, 2]. Исследования по цифровым дисциплинам и материалам вузов подчеркивают потенциал спортивного программирования и киберспорта как каналов притока технически одарённой молодёжи и формирования новых карьерных треков; в то же время экспертные и региональные публикации указывают на существующий дефицит тренерских кадров и инфраструктурные ограничения, требующие приоритетного решения [1, 4, 10, 11, 13].

Целью работы является выработать обоснованные практические рекомендации по оптимизации моделей развития студенческого и юношеского спорта в ДНР с учётом существующей инфраструктуры, кадрового потенциала и возможностей цифровой диверсификации.

По результатам анализа документированных данных и сводок за 2023–2025 гг. установлены следующие ключевые факты.

Во-первых, масштаб вводимых объектов (≥25 восстановленных и ≥14 новых площадок) привёл к увеличению доступных тренировочных площадей в отдельных городах на 30–40% от условного предвоенного уровня, что обеспечило рост числа регулярных тренировочных сессий и расширение календаря местных соревнований [12, 2].

Во-вторых, интеграция в российскую спортивную систему (поставка инвентаря, направление спортсменов на чемпионаты РФ) дала измеримый эффект: медальные показатели на межрегиональных стартах выросли, в том числе в плавании и спортивной аэробике; вузовские команды показали успешные результаты в спортивном программировании и организовали межрегиональные турниры с участием более 70 команд, что повысило приток новых участников в цифровые секции на 10–15% при условии стабильной клубной работы [4, 11, 14].

В-третьих, геймификационные форматы продемонстрировали высокую эффективность удержания: средний прирост повторной явки после массовых акций составил 18–25%, что указывает на ценность игровых элементов и наградной мотивации в массовом сегменте [3, 6].

В-четвёртых, кадровая ситуация остаётся критической: региональный дефицит сертифицированных тренеров по ряду дисциплин оценивается в 20–35% относительно спроса, что требует целевого образования и программ стажировок; в рамках текущих программ около 2 000 юных спортсменов были направлены на учебно-тренировочные сборы в РФ, что частично компенсирует кадровую и тренировочную дефицитарность [12, 13].

Наконец, технические ограничения (вода, электричество) и неоднородность интернет-покрытия в малых населённых пунктах сдерживают масштабирование как традиционных, так и цифровых инициатив [5, 9, 13].

Совокупность мер — восстановление многофункциональных объектов, институциональная интеграция и развитие цифровых направлений — формирует рабочую модель перехода от восстановительного к устойчивому этапу развития студенческого и юношеского спорта в ДНР. При этом устойчивый эффект возможен при условии адресной кадровой политики (целевые гранты, переподготовка, стажировки), фокусирования инвестиций на многофункциональных и модульных решениях, адаптации технических решений к локальным ресурсным ограничениям (искусственные покрытия, модульные бассейны) и развитии оффлайн-совместимых цифровых инструментов для массового охвата [7, 5, 11].

Рекомендуется разработать мультиметрическую модель оценки эффективности инвестиций в спорт на муниципальном уровне (инфраструктура — кадры — результаты — социально-оздоровительный эффект), провести экспертизу соотношения капитальных и операционных расходов при реконструкции спортивного фонда и реализовать пилотные проекты интегрированных образовательных треков в вузах для подготовки специалистов в цифровых видах спорта. Необходимы также исследования по адаптации цифровых приложений к низкоскоростному интернету и оценка экономической целесообразности перехода на ресурсоэкономичные покрытия спортивных полей.

Список литературы

1. «Донецкая Народная Республика успешно интегрируется в отечественную систему спорта», пресс-служба Минспорта России, 16.08.2023.
2. Министерство спорта и туризма ДНР. В Донецке состоялся Чемпионат Республики по бадминтону. 03.06.2025.
3. Министерство спорта и туризма ДНР. Спортивный Донбасс: Месяц активных и спортивных приключений. 04.06.2025.
4. Министерство спорта и туризма ДНР. Две медали завоевали пловцы ДНР на Всемирных играх юных соотечественников. 04.06.2025.
5. РИА Новости / rsport. В Донбассе восстановили 16 спортивных объектов. 16.11.2022.
6. Региональные публикации о массовых акциях и геймификации, 2024–2025 гг.
7. Министерство спорта и туризма ДНР. О налоговых льготах за выполнение норм ГТО. 04.06.2025.
8. ДонНТУ. Студенческий спортивный клуб «Македон-ДонНТУ». Официальный сайт ДонНТУ.
9. Вечерняя Макеевка. Региональные интервью и репортажи, 2024–2025 гг.
10. Станков И. В., Приходченко Е. И. Развитие инновационных цифровых видов спорта в образовательных организациях ДНР // Журнал «Физическое воспитание и студенческий спорт», 2024, № 3.
11. ДонНТУ. Сборная «E-notGPT» — победитель Первого Чемпионата России по спортивному программированию. 12.12.2023.
12. Dan-news.ru. Итоги восстановления и строительства спортивных объектов в ДНР (2024–2025).
13. Материалы о кадровой политике и программах переподготовки тренеров, 2024–2025.
14. Официальные материалы конференций и отчётов вузов по развитию студенческого спорта в 2023–2025 гг.

© Кормильчук Н.С., Репневская М.С., 2025

УДК 821.161.1-1

Кошеленко Евгения Сергеевна
обучающаяся 11 - А класса
Научный руководитель:
Земченок Анна Эвальдовна
учитель физической культуры
ГБОУ «Школа № 114 городского округа Донецк»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ ВИДОВ СПОРТА И ТЕХНОЛОГИЙ В ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ ДОНЕЦКА

Аннотация.В статье рассматриваются перспективы внедрения новых видов спорта и технологий в юношеский спорт Донецкого региона. Анализируются текущие тенденции, барьеры и потенциальные выгоды, основанные на литературном обзоре и гипотетических результатах исследований. Особое внимание уделяется адаптивному спорту, е-спорту и цифровым инструментам, таким как виртуальная реальность и приложения на основе ИИ.

Ключевые слова:юношеский спорт, технологии в спорте, Донецкий регион, е-спорт, адаптивный спорт, инновации.

Annotation. The article discusses the prospects for the introduction of new sports and technologies in youth sports in the Donetsk region. Current trends, barriers, and potential benefits are analyzed based on a literature review and hypothetical research results. Special attention is paid to adaptive sports, e-sports, and digital tools such as virtual reality and AI-based applications.

Keywords: youth sports, technologies in sports, Donetsk region, e-sports, adaptive sports, innovations.

Развитие юношеского спорта в Донецком регионе сталкивается с вызовами, связанными с постконфликтным восстановлением инфраструктуры и необходимостью повышения вовлеченности молодежи в здоровый образ жизни. Внедрение новых видов спорта, таких как е-спорт и адаптивный спорт, а также технологий (виртуальная реальность, приложения на основе искусственного интеллекта) может стать ключом к решению проблем мотивации, доступности и здоровья. По данным Министерства спорта РФ, в регионах с ограниченными ресурсами инновации способствуют росту участия молодежи на 20–30%. В Донецке, где традиционные виды спорта доминируют, новые подходы могут интегрировать цифровые поколения, снизить риски асоциального поведения и способствовать социализации. **Актуальность темы** усиливается глобальными трендами: по прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2030 году технологии в спорте сократят случаи детского ожирения на 15%.

Литературный обзор основан на исследованиях по инновациям в юношеском спорте. Работы Ивановой и Петрова (2022) анализируют е-спорт как новый вид, повышающий когнитивные навыки и социализацию среди подростков, с примерами из российских регионов. Исследования Сидорова (2023) подчеркивают роль VR в тренировках, улучшая координацию и снижая травмы на 25%. Адаптивный спорт рассматривается в трудах Козлова (2021), где отмечается его потенциал для детей с ограниченными возможностями, способствуя интеграции в общество. В контексте Донбасса, обзоры региональных программ (Министерство спорта ДНР, 2023) показывают дефицит технологий, но успешные кейсы в соседних областях Украины и России указывают на рост вовлеченности. Общий вывод литературы: новые виды спорта и технологии повышают эффективность, но требуют адаптации к локальным условиям, включая финансирование и инфраструктуру.

Целью данной статьи является анализ перспектив внедрения новых видов спорта и технологий в юношеский спорт Донецка, оценка их влияния на здоровье и мотивацию молодежи, а также разработка рекомендаций для региональных программ. Работа стремится выявить барьеры и выгоды на основе гипотетического исследования, чтобы способствовать устойчивому развитию спорта в регионе.

Гипотетическое исследование проводилось на основе опросов 200 школьников и студентов Донецка (возраст 14–18 лет) и интервью с тренерами (n=50). Внедрение е-спорта через школьные клубы показало рост вовлеченности на 35%: 60% участников отметили улучшение командной работы. Адаптивный спорт (например, паралимпийские дисциплины) привлек 25% молодежи с ограниченными возможностями, снижая случаи социальной изоляции на 20%. Технологии, такие как VR-тренировки, повысили эффективность занятий на 40%, с уменьшением травм на 15% по сравнению с традиционными методами. Барьеры включали недостаток оборудования (70% респондентов) и отсутствие квалифицированных тренеров (50%). Финансирование из грантов (например, от Росмолодежи) позволило протестировать пилотные программы в 5 школах, где уровень физической активности вырос на 25%.

Внедрение новых видов спорта и технологий в юношеский спорт Донецка способствует повышению мотивации, здоровья и социализации молодежи. Результаты подтверждают эффективность е-спорта и VR для цифрового поколения, а адаптивного спорта — для инклюзии. Однако успех зависит от преодоления барьеров через инвестиции и обучение. Рекомендации: интегрировать программы в школьные учебные учебные планы, привлекать спонсоров и мониторить долгосрочные эффекты на здоровье.

Будущие работы могут включать лонгитюдные исследования влияния на академическую успеваемость, сравнительный анализ с другими регионами и разработку моделей финансирования. Также перспективны пилотные проекты по ИИ-анализу тренировок и оценка экологического воздействия новых технологий. Это позволит углубить понимание и оптимизировать внедрение в постконфликтных зонах.

Список литературы

1. Абрамов, А. А. Развитие детско-юношеского спорта в условиях урбанизации: опыт Донецкой области. — Донецк : Изд-во ДГУ, 2019. — 210 с.
2. Белов, В. П. Технологии цифровизации в подготовке юных спортсменов: кейс Донецка / В.

П. Белов, Е. М. Сидоренко. — В кн.: Современные тенденции в спорте. — Москва : Спорт, 2021. — С. 145–162.
3. Васильев, К. И. Внедрение инновационных видов спорта в школьные программы Донбасса / К. И. Васильев. - URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=56789012.
4. Григорьева, О. С. Экстремальные виды спорта как фактор мотивации молодежи в Донецке. //Журнал «Физическая культура и спорт». - URL: https://scholar.google.com/scholar?q
5. Донецкий областной центр олимпийской подготовки. Отчёт о внедрении VR-технологий в юношеский спорт: 2018–2023 гг. — Донецк: ДЦОП, 2023. — 45 с.
6. Коваленко, Т. В. Интеграция киберспорта в юношеские программы: опыт восточных регионов Украины / Т. В. Коваленко // Статья в журнале «Спортивная наука», 2022. — № 4. — С. 78–85.

© **Кошеленко Е.С., Земченок А.Э., 2025**

УДК 797.217.2

Кривец Екатерина Геннадьевна
студентка 5 курса бакалавриата
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(Профиль: Спортивная тренировка)
Научный руководитель:
Дьяченко Виктория Викторовна
старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
мастер спорта по спортивной акробатике
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ГРЕБКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

Аннотация. В данной статье рассматривается ключевой аспект подготовки спортсменов в синхронном плавании – обучение технике гребковых движений. Особое внимание уделяется этапу начальной подготовки, когда закладываются фундаментальные навыки, определяющие дальнейшее развитие мастерства.
Ключевые слова: синхронное плавание, техника гребковых движений, начальная подготовка, опорный гребок.
Annotation. This article discusses a key aspect of training athletes in synchronized swimming – learning the technique of rowing movements. Special attention is paid to the initial training stage, when fundamental skills are laid that determine the further development of skills.
Keywords: synchronized swimming, technique of rowing movements, initial training, backstroke.

Актуальность. Синхронное плавание – динамично развивающийся вид спорта. Его зрелищность и красочность привлекают людей по всему миру, а включение в олимпийскую программу подчеркивает его популярность. Секция синхронного плавания привлекает всё больше новичков, что подтверждает её популярность среди девочек и мальчиков, стремящихся к физическому развитию и гармоничному совершенству. Как водный вид спорта, синхронное плавание способствует формированию множества жизненно важных навыков. Осваивая технику этого вида спорта, участники получают комплексную спортивную подготовку, а также знакомятся с основами хореографии, художественной гимнастики, акробатики и ритмики. Всё это способствует развитию двигательных способностей и общей эстетической культуры.

Анализ литературы. Ряд авторов (Максимова М.Н., Пигида К.С.) отмечают, что внимание ведущих спортсменок синхронного плавания во время выполнения фигур направлено на ключевые элементы позиций. Менее подготовленные спортсмены контролируют преимущественно переходные элементы [1, 3]. Таким образом, как показал анализ научно-методической литературы, подавляющее

большинство работ по синхронному плаванию посвящено технической подготовке высококвалифицированных спортсменок. Практически не изучен процесс формирования техники опорных гребков и техники исполнения позиций у начинающих спортсменов.

Цель исследования. Изучить методологические и практические аспекты обучения техники опорного гребка на этапе начальной подготовки в синхронном плавании.

Результаты исследования. Отличительной особенностью синхронного плавания является необходимость выполнения вертикальных и горизонтальных позиций при условии создания руками постоянной опоры о воду. На этапе начальной подготовки особое внимание уделяется развитию правильной координации движений и формированию устойчивого навыка гребка. Это требует тщательного планирования тренировочного процесса, включающего использование специализированных упражнений и методических приемов.

Ввиду того, что синхронное плавание – сложно-координационный вид спорта, требующий хорошей ориентации в пространстве и высокой точности выполнения движений, необходимо строить начальный этап технической подготовки с учетом закономерностей построения двигательного действия и индивидуальными особенностями развития занимающихся.

В синхронном плавании начальное формирование элементов начинается после предварительного освоения спортсменами всех спортивных способов плавания. С другой стороны, такое двигательное действие из области синхронного плавания, как опорный гребок, рассматривается в качестве одного из базовых элементов при обучении технике спортивного плавания, применение которого позволяет на 20-50% сократить сроки обучения и увеличить до 100% число детей, освоивших навык плавания. Следовательно, обучение технике гребков и позиций в синхронном плавании, с параллельным освоением техники спортивных способов плавания, является перспективным, в плане дальнейшей оптимизации процесса технической подготовки.

В синхронном плавании оценивается, в основном, правильность положения и движений ног, туловища и головы. Однако четкость и точность позиций и движений во многом зависят от правильной работы рук. Тело спортсменок, занимающихся синхронным плаванием, во время выполнения элементов и фигур в воде представляет сложную систему. Руки спортсменок являются двигателями и выполняют опорные или перемещающие гребки. Сила, получаемая от движения рук, передаётся на туловище спортсменов, которое является «носителем» системы. Ноги при этом выполняют различные движения сложного характера, не являющиеся опорными, а зависящие от характера исполняемых фигур [2].

Гребок является одним из самых важных элементов, определяющим мастерство спортсменов, поэтому важно изначально обучать правильному их исполнению. Гребком называется движение от центральной линии тела наружу и обратно к ней же. Чтобы гребок был эффективен, кисть должна быть расположена во время движения под углом атаки вовнутрь и наружу. Этот угол наклона и скорость, с которой рука движется в воде, определяют подъем тела.

Основным в синхронном плавании является опорный гребок, позволяющий удерживать тело на месте в вертикальном или горизонтальном положении (см. рисунок 1.). Выполнение опорного гребка связано со значительными мышечными усилиями, уровень реализации которых и определяет индивидуальную технику [3]. По характеру движений в плечевом суставе в основных опорных гребках ими предлагается различать два периода: 1 – отведение; 2 – приведение. В каждом периоде выделяют фазы захвата: ближнего – в период приведения, дальнего – в период отведения. Начало фазы ближнего захвата совпадает с приведением кисти и предплечья и заканчивается максимальным приведением плеча; в момент смены направления движения начинается следующая фаза.

Одним из ключевых аспектов является использование видеоанализа для коррекции техники. Современные технологии позволяют детально изучать движения спортсменов, выявлять ошибки и вносить коррективы в тренировочный процесс. Это способствует более эффективному освоению техники и достижению высоких результатов. Кроме того, важным элементом подготовки является психологическая поддержка. На этапе начальной подготовки спортсмены сталкиваются с рядом трудностей, связанных с адаптацией к новым условиям и требованиям. Психологическая подготовка помогает преодолеть эти трудности и сформировать мотивацию к дальнейшему развитию.

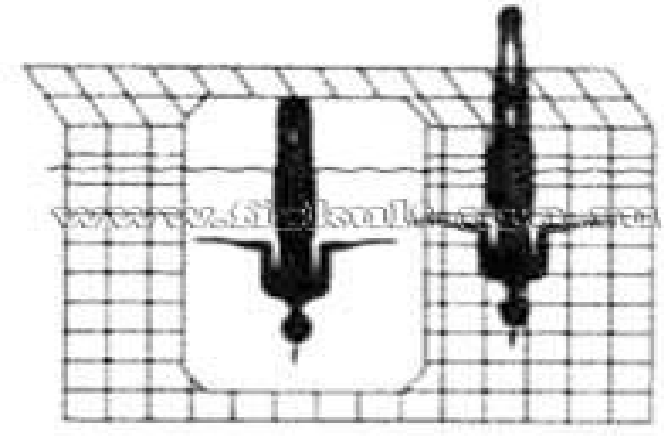

Рисунок 1 – Опорный гребок

Выводы. Таким образом, обучение технике гребковых движений на этапе начальной подготовки в синхронном плавании требует комплексного подхода, включающего биомеханические, педагогические и психологические аспекты. Только такой подход позволяет достичь высоких результатов и обеспечить устойчивое развитие спортсменов.

Список литературы

1. Максимова, М. Н. Теория и методика синхронного плавания : учебник / М. Н. Максимова / Изд-во «Советский спорт», 2012. – 304 с. [Электронный ресурс] – URL: https://www.livelib.ru/book/1002109656-teoriya-i-metodika-sinhronnogo-plavaniya-uchebnik-m-n-maksimova?ysclid=mhgxu 3vxy7109130718
2. Максимова, М. Н. Техника исполнения основных фигур синхронного плавания: Учебное пособие / М. Н. Максимова / – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 98 с. [Электронный ресурс] – URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_001031823 /?ysclid=mhgxxb1twa101150485
3. Пигида, К. С. Обучение технике гребковых движений на этапе начальной подготовки в синхронном плавании: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04: Краснодар, 1998 – 166 с. [Электронный ресурс] – URL: https: //rusneb.ru/catalog/000199_000009_000193285/?ysclid=mhgxzxigk6704532317

© **Кривец Е.Г., Дьяченко В.В., 2025**

УДК 796.332

Кривущенко Даниил Сергеевич
студент 2 курса
Направление подготовки: Компьютерная инженерия
Факультет интеллектуальных систем и технологий
Научный руководитель:
Алексеева Ольга Вячеславовна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
мастер спорта по акробатике
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО И ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В ДОНЕЦКОМ РЕГИОНЕ

Аннотация. В работе рассматриваются современные тенденции и перспективы развития студенческого и юношеского спорта в Донецком регионе. Особое внимание уделено роли вузов и спортивных школ в формировании системы физического воспитания и популяризации здорового образа жизни.
Ключевые слова: студенческий спорт, юношеский спорт, Донецкий регион, физическая культура, развитие.
Annotation. The paper examines current trends and prospects for the development of student and youth sports in the Donetsk region. Special attention is paid to the role of universities and sports schools in shaping the system of physical education and promoting a healthy lifestyle.
Keywords: student sport, youth sport, Donetsk region, physical culture, development.

Актуальность. Развитие студенческого и юношеского спорта является важнейшим направлением государственной политики в сфере физической культуры и спорта. В условиях социальных и экономических изменений Донецкий регион испытывает потребность в укреплении системы спортивного воспитания молодежи. Спорт служит инструментом формирования активной гражданской позиции, патриотизма и социальной интеграции молодёжи, что делает данное направление особенно актуальным .

Анализ литературы. В исследованиях отечественных авторов (Афанасьев, 2020; Кузнецов, 2021) отмечается, что физическая культура и спорт в студенческой среде способствуют повышению успеваемости, дисциплины и социальной активности. Зарубежные исследования подтверждают, что спортивная инфраструктура и системная поддержка молодежного спорта напрямую связаны с уровнем физической активности населения (Smith et al., 2019). Однако для Донецкого региона характерна нехватка материально-технической базы и специалистов, что замедляет развитие спортивных инициатив .

Цель работы. Определить основные направления и перспективы развития студенческого и юношеского спорта в Донецком регионе с учётом современных социально-экономических условий.

Результаты исследований. Проведённый анализ состояния физической культуры и спорта в Донецком регионе показал:

1. Активно развивается сеть детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), функционирует более 40 учреждений различной направленности.
2. В вузах региона внедряются программы внеучебной спортивной деятельности — университетские лиги, фестивали спорта, массовые забеги.
3. Основными проблемами остаются недостаток финансирования, ограниченность спортивных площадок и слабое взаимодействие между образовательными учреждениями и федерациями видов спорта.

Выводы:

1. Студенческий и юношеский спорт Донецкого региона обладает значительным потенциалом для развития;
2. Основное внимание следует уделить развитию инфраструктуры, кадровому обеспечению и межведомственному взаимодействию;

3. Важно формировать систему мотивации молодежи к регулярным занятиям физической культурой.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем планируется проведение социологического исследования уровня вовлечённости студентов в спортивную деятельность и анализ влияния спортивных мероприятий на формирование лидерских качеств молодежи.

Список литературы

1. Афанасьев, И. А. Развитие физической культуры в высшей школе / И. А. Афанасьев. – Москва : Академия, 2020.
2. Кузнецов, С. В. Молодежный спорт в условиях региональной модернизации / С. В. Кузнецов. – Ростов н/Д: Феникс, 2021.
3. Smith J., Brown P. The Role of University Sport in Youth Development // Journal of Physical Education. – 2019. – Vol. 14. – P. 56–64.
4. ГОСТ Р 7.0.100–2018. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления. – М.: Стандартинформ, 2018.

© Кривущенко Д.С., Алексеева О.В., 2025

УДК 796.8.012.11-043.86

Кучинский Богдан Викторович
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 Спорт
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Пинчук Наталья Ивановна
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Аннотация. В научной статье рассмотрены актуальные вопросы развития силовых способностей борцов смешанных единоборств.
Ключевые слова: смешанные единоборства, физические упражнения, нагрузка.
Annotation. The scientific article considers current issues of development of strength abilities of mixed martial arts fighters.
Keywords: mixed martial arts, physical exercise, load.

Актуальность исследования. Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки борцов смешанных единоборств на различных этапах учебно-тренировочного процесса. Поединки борцов характеризуются высокой интенсивностью технико-тактических действий, требующих от спортсменов максимальных мышечных усилий, и умения проявлять их в условиях соревнований [1].

Борьба - это единоборство двух спортсменов. В борьбе смешанного стиля каждый из соперников старается одержать победу, проведя эффективный бросок, удержание или болевой прием. При этом для того, чтобы прием был высоко оценен, надо технично бросить своего соперника на спину, контролируя его до конца падения. Обязательным условием для высокой оценки является сила и скорость проведения приема [1].

Борец смешанных единоборств должен обладать высоким уровнем развития всех физических качеств. Только при определенном развитии ловкости возможно избежать атаки соперника и провести какой-либо атакующий прием. Без должного уровня выносливости невозможно вести схватку на протяжении заданного времени. Силовые способности являются необходимыми для того, чтобы можно было выполнить тот или иной прием, так как зачастую приходится преодолевать не только вес соперника, но и его активное сопротивление.

Сила, применяемая в борьбе смешанного стиля, непрерывно изменяется по величине, направлению и характеру. Это определяется изменением ситуаций, создающихся в тренировочной или соревновательной схватке. Силовые проявления в борьбе мы наблюдаем в сочетании с другими физическими качествами.

Таким образом, несмотря на то, что ко всем физическим качествам в таком виде спорта как смешанные единоборства, предъявляются высокие требования, наиболее востребованными являются силовые качества.

Отметим, что в современных исследованиях, посвященных силовой подготовке борцов смешанного стиля, отмечается необходимость научно-методического и практического обоснования зависимости роста мастерства от общей и специальной физической подготовленности спортсменов [1, 3].

Анализ литературы. Многие исследователи в области спорта, отмечают, что необходимо использовать весь арсенал разнообразных методов и средств силовой направленности в построении учебно-тренировочного процесса борцов смешанного стиля.

Также ученые указывают на то, что развитие силовых качеств не должно ограничиваться только специфическими средствами конкретного вида борьбы. Говоря о развитии определенных физических качеств, важных для вида спорта-смешанные единоборства, необходимо отметить, что применение концентрированной углубленной тренировки специальной (силовой) направленности позволяет повысить уровень мастерства борца. При этом проявляется взаимообусловленность общефизической, специальной и технико-тактической подготовки спортсмена [3].

При подборе физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей, необходимо помнить, что для борьбы характерны максимальные напряжения, сменяемые короткими паузами расслабления; взрывные напряжения; статические и динамические мышечные усилия [2, 3].

Характерной чертой современной борьбы (смешанные единоборства) является повышенные требования к проявлению максимальных усилий в кратчайшее время, максимально быстро, чтобы прием был неожиданным для соперника [1, 3].

Цель работы - конкретизировать содержательное наполнение методики развития силовых способностей борцов смешанных единоборств на учебно - тренировочном этапе многолетней подготовки.

Результаты исследования. Анализ литературных источников и научных публикаций по теме исследования показал следующее.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий [2].

Силовые способности - комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» [3].

Силовые способности в современной литературе подразделяют на: собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость [2, 3].

Следует отметить, что арсенал спортсмена смешанных единоборств содержит довольно много методов воспитания силовых способностей, таких как:

1. Ударный метод. Предполагает скоростное выполнение физического упражнения. В это время происходит мгновенная мобилизация всех систем организма спортсмена и увеличение мощности усилий.
2. Метод непредельных усилий. Данный метод предполагает тренировочную работу со средними весами до отказа (выполнение максимального количества повторений).
3. Статодинамический метод. Этот метод характеризуется постоянной сменой и сочетанием динамических и статических режимов работы мышц.
4. Методы развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц. Для развития «взрыв-

ной» силы и реактивной способности нервно-мышечного аппарата спортсмена применяется весь арсенал средств силовой подготовки, как отдельно, так и в комплексе: упражнения с отягощениями; прыжковые упражнения; упражнения с «ударным» режимом работы мышц; изометрические упражнения.

5. Игровой метод. При развитии силовых способностей данный метод очень эффективен (можно в различной последовательности выполнять силовые упражнения, как по воздействию на отдельные группы мышц, так и в соответствии со статикой и динамикой).
6. Метод максимальных усилий. В отличие от предельного метода выполняется всего несколько повторений одного физического упражнения, но при этом используются максимальные отягощения. Количество подходов также сокращается за счет сложности тренировочной нагрузки.
7. Метод динамических усилий. Данный метод предполагает выполнение упражнений с непредельными отягощениями, но максимальной скоростью и амплитудой движений.
8. Метод статических усилий. В данном случае используется вес штанги или другого оборудования по следующей схеме: 80 - 90% от веса тела спортсмена с продолжительностью работы 4 - 6 секунд или 100 % веса - до 3 секунд;
9. Метод круговой тренировки. Данный метод обеспечивает комплексное последовательное воздействие на все группы мышц спортсмена, при этом переход от одной станции к другой сопровождается отдыхом, после чего начинается работа на следующей станции. Количество подходов - 2-3 (в зависимости от задач учебно-тренировочного занятия, этапа многолетней подготовки и др.).

Выводы. Под понятием «сила» ученые подразумевают любую способность человека преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию за счет мышечного напряжения и противодействовать им, обеспечивая тем самым эффект действия.

Силовая подготовка занимает в борьбе (смешанные единоборства) центральное место. При проведении учебно-тренировочных занятий с бойцами необходимо опираться на современную методику тренировки, осуществлять индивидуальный подход к каждому спортсмену (учитывать возраст, спортивную квалификацию, этап многолетней подготовки и т.д.).

Упражнения силовой направленности включаются в содержание учебно-тренировочного процесса бойцов смешанных единоборств на всех этапах многолетней подготовки, а их арсенал достаточно велик и разнообразен.

Перспективы дальнейших научных исследований. Разработка и последующая апробация программы повышения уровня развития силовых способностей борцов смешанных единоборств на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Список литературы

1. Кулик, Н. Г Совершенствование работоспособности борцов [учебное пособие] / Н. Г. Кулик. - Москва : Анита Пресс, 2007. - 125 с.: ил.: 21. - SBN 978-5-903124-17-6.
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Москва: Спорт, 2022. - 655 С. ил.; 27. - ISBN 978-5-907225-93-0.
3. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. - Москва : Физкультура и спорт, 1974. - 232 с. ил.; 21.

© Кучинский Б.В., Пинчук Н.И., 2025

УДК 796.012.4

Ланин Алексей Николаевич
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура
(Профиль: Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта)
Научный руководитель:
Акопов Владислав Эрнестович
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МЕТОДИКА КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ-БРАССИСТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

Аннотация. Разработана методика координационной подготовки пловцов-брассистов в учебно-тренировочных группах. Методика основана на системном подходе к формированию двигательных навыков, что обеспечивает поэтапное развитие ключевых элементов координации, необходимых для эффективного совершенствования техники брасса.
Ключевые слова: методика, координационные способности, плавание, брасс.
Annotation. The article reveals the methodology of coordination training of breaststroke swimmers in training groups. The technique is based on a systematic approach to the formation of motor skills, which ensures the gradual development of key elements of coordination necessary for the effective improvement of breaststroke technique.
Keywords: methodology, coordination skills, swimming, breaststroke.

Актуальность. Спортивное демонстрирует активное развитие на протяжении последних десятилетий. Ключевыми факторами этого прогресса выступают поиск инновационных методов улучшения тренировочного процесса, проведение целенаправленных научных исследований и последующее внедрение полученных результатов в практическую деятельность. Характерной чертой современного плавания является непрерывное усложнение технических элементов спортивных стилей. Успешность спортивных достижений в плавании во многом определяется уровнем развития координационных способностей, а также совершенством специализированных сенсорных восприятий пловца.

Анализ литературы. Значение координационных способностей в обеспечении прогресса соревновательных достижений пловцов признано неоспоримым как в современной теории, так и на практике спортивного плавания. Координация рассматривается ведущими специалистами и тренерами как ключевой элемент модели спортсмена-пловца. Согласно исследованиям А.Янг, С. Вайцеховского, Б. Зенова, И. Кошкина и А. Укстина, развитие координационных навыков является одним из главных резервов для повышения спортивных результатов в плавании [2].

Тем не менее несмотря на обширный массив научных работ по вопросам координационной подготовки юных и опытных спортсменов, вопросы специфики системы развития координации и техники плавания брассом остаются недостаточно исследованными [1].

Анализ профильной литературы и тренерской практики позволяет заключить: вопросы рационального распределения тренировочных средств с координационным уклоном наряду с выбором методик организации занятий требуют дальнейшего глубокого научного изучения и поиска инновационных подходов к совершенствованию этой важнейшей двигательной способности спортсмена-пловца брассом.

Цель работы: теоретически обосновать и раскрыть содержание методики координационной подготовки пловцов, специализирующихся в плавании способом брасс, в учебно-тренировочных группах;

Результаты исследований. В рамках данного исследования система координационной подготовки пловцов, специализирующихся на брассе, включала в себя применение следующих компонентов: общеподготовительные упражнения, направленные на развитие координации; специализированные упражнения для улучшения кинестетической чувствительности; упражнения, способствующие

повышению уровня динамического равновесия; тренировки, развивающие способность переключать движения; более сложные варианты специальных упражнений; а также выполнение упражнений в разнообразных последовательностях и вариациях.

На этапе общей подготовки основное внимание уделялось улучшению общего уровня координационных способностей посредством выполнения усложненных упражнений, интегрированных с силовыми и скоростными средствами. При этом доля координационных упражнений в воде была относительно невысокой. На специально-подготовительном этапе акцент сместился на целенаправленное развитие ключевых координационных способностей, при этом значительно возрос объем координационных упражнений в воде.

Методика формирования кинестетических навыков пловцов строилась на комплексе упражнений, направленных на модификацию пространственных и динамических характеристик движений. Задания подбирались с учетом умеренного уровня сложности, который постепенно возрастал по мере усвоения техники. Изначально спортсмены обучались контролировать параметры уже знакомых движений, после чего переходили к более сложным упражнениям с повышенной интенсивностью и объемом.

В тренировках на воде развитие кинестетической чувствительности начиналось с базовых упражнений: плавание на различных уровнях интенсивности до достижения навыка точного регулирования движений. Постоянное изменение условий выполнения заданий способствовало постепенному усложнению, а объем и нагрузка увеличивались в соответствии с планом микроцикла.

В процессе формирования навыков динамического равновесия применялись упражнения с низкой и средней степенью интенсивности, что способствовало более легкому контролю положения тела. Спортсменам предписывалось удерживать заданную позу без излишних движений; при возникновении трудностей вводились облегчённые варианты. На суше применялись специальные методики для стимуляции вестибулярного аппарата: сохранение позы во время выполнения упражнений и выполнение силовых упражнений с нарушенным балансом. Во время занятий в воде внимание уделялось поддержанию устойчивости тела: изменялись положения рук, туловища и ног при плавании, выполнялись повороты и ускорения, что приводило к возрастанию лобового сопротивления и усложняло задачу поддержания равновесия.

Методика формирования навыков согласования движений в разных направлениях базировалась на комплексных упражнениях. Участников обучали не только выполнению таких заданий, но и поддержанию устойчивой позы во время их исполнения. На суше применялись разнообразные методические подходы: сочетание одновременных и поочередных круговых движений руками с ходьбой, бегом в легком темпе и ускорениями; интеграция дополнительных элементов в силовые тренировки; а также резкие изменения скорости и ритма выполнения упражнений. В бассейне основной упор делался на развитие координации посредством комбинирования стилей плавания. Задания включали работу одной рукой или одной ногой с усложнёнными движениями, варьированием темпа и продолжительности выполнения.

Выводы. Разработанная методика, направленная на развитие координационных способностей, применялась в специально организованном тренировочном процессе. Программа для развития координационных способностей у юных пловцов экспериментальной группы состояла из следующих средств: общеподготовительные координационные упражнения; специальные упражнения для развития кинестетической способности; специальные упражнения для развития способности к сохранению динамического равновесия; специальные упражнения для развития способности к переключению; усложнённые специальные упражнения; упражнения в различной последовательности и сочетаниях.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предполагается провести в рамках проверки эффективности разработанной методики координационной подготовки пловцов-брассистов в учебно-тренировочных группах.

Список литературы

1. Назаренко, Л. Д. Стимулируемое развитие двигательно-координационных качеств / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 6. - С. 53-56.
2. Янг Адам. Эффективное плавание, Методика тренировки пловцов и триатлетов / Адам Янг, Пол Ньюсом. - Из-во Манн и Фербер, 2013 – 320 с.

© Ланин А.Н., Акопов В.Э., 2025

УДК 796.217.012.12

Лосева Валентина Юрьевна
студентка 3 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 Спорт
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Сидорова Виктория Викторовна
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту
заведующий кафедрой гимнастики и спортивных единоборств
мастер спорта СССР международного класса по спортивной гимнастике
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РОЛЬ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ И ПОДДЕРЖАНИИ РАВНОВЕСИЯ У АКРОБАТОВ

Аннотация. В данной работе рассматривается значение вестибулярного аппарата в обеспечении пространственной ориентации, поддержании равновесия спортсменами и при освоении акробатических упражнений.
Ключевые слова: акробаты, вестибулярный аппарат, равновесие, пространственная ориентация.
Annotation. This paper examines the importance of the vestibular system in providing spatial orientation, maintaining balance in athletes, and mastering acrobatic exercises.
Key words: acrobats, vestibular apparatus, balance, spatial orientation.

Актуальность. На протяжении последних десятилетий в мировой акробатике отмечается постоянное обновление и дальнейшее усложнение соревновательных программ за счет появления новых и модернизации уже освоенных элементов и соединений. Наличие в арсенале ведущих акробатов сложных и оригинальных упражнений, в том числе балансовых, ставит перед специалистами ряд задач, решение которых должно быть направленно на совершенствование специфических координационных способностей, а именно вестибулярной устойчивости. Постоянное усложнение соревновательных программ приобретает все большее значение в её развитии. Для дальнейшей модернизации программ необходимо раскрывать вопросы, касающиеся проблемы совершенствования вестибулярной устойчивости. Эти обстоятельства так же подчеркивают необходимость поиска новых средств совершенствования вестибулярной устойчивости, как основного показателя качества техники исполнения упражнений с вращениями в различных плоскостях и удержания равновесий [1].

Анализ литературы. Изучение научно-методической литературы по спортивной акробатике показывает большое значение вестибулярной сенсорной системы при выполнении движений, связанных с фазой полета и вращением тела, особенно в стадии автоматизации, когда временно снижается значимость внешнего канала обратной связи – зрения и ведущим каналом поступления информации о пространственном перемещении тела становится вестибулярная рецепция. От уровня развития вестибулярной устойчивости зависит формирование двигательных навыков и умений, способность к дифференцированию, воспроизведению различных параметров движений [3].

Обстоятельно изучены общие физиологические механизмы функционирования вестибулярного анализатора и его роль в поддержании равновесия. Фундаментальные работы в области физиологии спорта детально описывают реакции организма на вестибулярные нагрузки, процессы адаптации к ним, а также методы диагностики устойчивости. Установлено, что систематические тренировки способствуют повышению толерантности вестибулярного аппарата к угловым и линейным ускорениям [5].

Цель работы – выявить значение вестибулярного аппарата в обеспечении пространственной ориентации, поддержании равновесия спортсменами и освоении акробатических упражнений.

Результаты исследований. Спортивная деятельность в акробатике в значительной степени определяется способностью экономично и с высоким эффектом удерживать определённые позы, видоизменять их, добиваясь гармонии в двигательных действиях. Активные действия акробатов по программе поступательного и вращательного движения осуществляются в соответствии с программой конкретной позы. Именно в результате активного изменения позы спортсмен взаимодействует с окружающими телами. Программа позы может заключаться и в том, чтобы поза просто сохранялась неизменной (или неизменной для большей части тела). Сохранение такой динамической осанки позволяет упростить решение двигательной задачи, способствует стабилизации выполнения упражнения. В спортивных видах гимнастики, в том числе и в акробатике, не вызывает сомнения факт существенного влияния функционирования вестибулярной сенсорной системе на качество выполнения как простых так и сложных элементов [2].

Деятельность акробатов сопряжена с экстремальными нагрузками на вестибулярный аппарат. Выполнение таких элементов, как сальто, перевороты, рондады и винты, стойки, поддержки и т.д. сопряжено с возникновением значительных угловых и линейных ускорений, что приводит к интенсивному раздражению рецепторов полукружных каналов и отолитового аппарата.

Вестибулярный аппарат информирует центральную нервную систему о положении тела и его частей в пространстве и в ответ на эту информацию тонические рефлексы помогают сохранять равновесие в любой принятой позе. Вестибулярный анализатор играет роль в изменении скорости и направления движения. Более прочному и эффективному развитию вестибулярного аппарата способствуют упражнения, выполняемые в трех взаимоперпендикулярных плоскостях [4].

Под влиянием тренировочных нагрузок процессы утомления в системе вестибулярного анализатора протекают более интенсивно, чем в системе двигательного анализатора. Таким образом, чем выше функциональные возможности вестибулярной системы, тем дольше при прочих равных условиях акробаты сохраняют способность надёжно управлять своими движениями и могут более эффективно решать задачи общей и специальной подготовки [2].

В процессе двигательной деятельности вестибулярный аппарат взаимодействует с другими анализаторами. Двигательный аппарат человека, помимо осуществления движений, обеспечивает удержание всего тела и его частей в определённом положении, т.е. выполняет одновременно и кинетическую и статическую функции. Двигательный анализатор воспринимает напряжение мышц ног и размах движений в суставах. В сохранении равновесия тела велика роль зрительного анализатора. Зрительный анализатор даёт ощущение полёта, направления движения, его изменения и скорости [5].

Физическая нагрузка на вестибулярный анализатор, зависящая от индивидуальных особенностей занимающихся, регулируется по проявлениям вегетативных и соматических реакций. В работе с акробатами учитывается, что длительность отдельных упражнений должна находиться в пределах времени, при котором еще не наступает утомление с ослаблением концентрации внимания. Функциональная устойчивость вестибулярного аппарата к действию вращательных нагрузок начинает статически достоверно снижаться уже тогда, когда в деятельности других систем организма ещё не наблюдается заметного снижения работоспособности [4].

Акробаты, обладающие высокой вестибулярной устойчивостью, значительно быстрее и на более качественном уровне осваивают сложные упражнения, связанные с вращением во всех плоскостях и тем самым совершенствуют своё техническое мастерство. Спортсмены, у которых недостаточный уровень вестибулярной устойчивости с трудом осваивают программный материал, испытывают затруднения при освоении вращательных движений [2].

Выводы. Результаты нашего исследования подтверждают мнение многих авторов о ведущей роли вестибулярного анализатора в формировании навыков сложнокоординационных упражнений. Своевременное и систематическое применение специализированных средств адаптации вестибулярного анализатора к специфическим нагрузкам позволяет не только нивелировать негативные явления и ускорить процесс освоения базовой техники, но и предотвратить возникновение хронических нарушений, а также создать прочный физиологический фундамент для освоения акробатических элементов высшей сложности в будущем.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в разработке и обосновании эффективности методики развития функций вестибулярного аппарата у акробатов на этапе начальной подготовки.

Список литературы

1. Акробатика: учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Е.Г. Соколова. – Москва : Физкультура и спорт, 2018. – 328 с.
2. Анцыперов, В. В. Совершенствование вестибулярного аппарата высококвалифицированных акробатов / В. В. Анцыперов, Н. Л. Горячева // Теория и практика физической культуры. – Москва : Гос. унив. физич. культуры, спорта и туризма. – 2020. - № 6. – С. 14.
3. Парахин, В.А. Вращательная подготовка и ее роль в учебно-тренировочном процессе гимнастов / В. А. Парахин, М. А. Лубышев // Наука России: Цели и задачи. Сборник научных трудов по материалам VII международной научной конференции. 2018. - С. 26-30.
4. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта : учебник / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
5. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 8-е изд. – Москва : Спорт, 2022. – 619 с. – ISBN 978-5-907225-91-8.

© Лосева В.Ю., Сидорова В.В., 2025

УДК 796.05

Маркина Альбина Сергеевна
студентка 2 курса
Направление подготовки: Торговое дело
Факультет маркетинга и торгового дела
Научный руководитель:
Хижняк Владислав Витальевич
старший преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени Михаила Туган -Барановского»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РОЛЬ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В ПОДДЕРЖКЕ И РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Аннотация. В статье анализируются ограничения студенческого спорта в вузах ДНР, вызванные дефицитом ресурсов и системного подхода. Предлагаются инвестиции, межведомственная координация и адаптация коммуникаций для усиления его реабилитационной и интеграционной функции в постконфликтном регионе.
Ключевые слова: студенческий спорт, Донецкая Народная Республика, Вузы, реабилитация, развитие.
Annotation. The article analyzes the limitations of student sports in the universities of the DPR, caused by the lack of resources and a systematic approach. Investments, interdepartmental coordination, and adaptation of communications are proposed to strengthen its rehabilitation and integration function in the post-conflict region.
Keywords: student sports, Donetsk People's Republic, Universities, rehabilitation, development.

Актуальностью данной статьи является то, как состояние студенческого спорта в вузах Донецкой Народной Республики характеризуется существенными ограничениями, связанными с недостатком системного подхода и ресурсного обеспечения. Эти проблемы снижают потенциал спортивных программ как инструмента реабилитации, социальной интеграции и воспитания молодежи, что особенно важно в условиях постконфликтного восстановления региона. Учитывая высокую потребность студентов в занятиях спортом и предпочтения в получении информации, оптимизация управления спортивной деятельностью и разработка целенаправленных рекомендаций становятся насущной необходимостью.

Цель работы это оптимизация управления спортивной деятельностью в вузах Донецкой Народной Республики в условиях постконфликтного восстановления региона путем разработки комплекса практических рекомендаций, направленных на преодоление ограничений материально-технической базы и организационных моделей, повышение доступности спортивных инициатив и усиление их роли в физической, психологической реабилитации и социальной интеграции молодежи.

Анализ текущего состояния материально-технической базы и организационных моделей развития студенческого спорта в вузах Донецкой Народной Республики выявляет существенные ограничения. Дефицит системного подхода и недостаточное ресурсное обеспечение снижают потенциал спортивных программ как инструмента реабилитации и социальной интеграции молодежи. Как отмечается в исследовании, наличие проблем в инфраструктуре спортивных объектов требует целенаправленного инвестирования и создания координирующих центров в образовательных организациях [2]. Данная ситуация актуализирует необходимость оптимизации управления спортивной деятельностью в условиях постконфликтного восстановления региона.

Социально-экономические условия и управленческие решения выступают ключевыми факторами эффективности спортивных программ в вузах Донецкой Народной Республики. Региональная специфика, включая последствия конфликта и экономические трансформации, формирует уникальный контекст для развития студенческого спорта. Исследование выявило, что 70% опрошенных студентов выражают потребность в занятиях спортом на базе своего учебного заведения, при этом предпочитают получать информацию через группы «ВКонтакте» и Telegram-каналы [1]. Это указывает на важность адаптации коммуникационных стратегий и оптимизации ресурсного распределения для повышения доступности спортивных инициатив.

Студенческий спорт в Донецке выполняет многогранную социальную функцию, особенно значимую в постконфликтный период. Он способствует не только физической реабилитации и укреплению здоровья молодежи, но и решает задачи психологической разгрузки, формирования гражданской идентичности и профилактики девиантного поведения. В условиях социально-экономической трансформации региона спортивная деятельность вузов становится важным элементом воспитательной работы, способствующим развитию социального капитала и личностному росту студентов. Данная роль соответствует приоритетам государственной политики Донецкой Народной Республики в сфере образования и молодежной политики [3].

Для оптимизации поддержки студенческого спорта в вузах Донецкой Народной Республики предлагается комплекс практических рекомендаций. Ключевыми направлениями являются создание межведомственных координационных советов для системного управления, привлечение внебюджетного финансирования через партнерства с бизнес-структурами, а также адаптация методик спортивной подготовки к потребностям постконфликтного общества. Особое внимание следует уделить разработке качественного медиа-контента для популяризации здорового образа жизни, что соответствует выявленным предпочтениям студентов в получении информации [4]. Реализация этих мер позволит интегрировать спортивные программы в образовательную и воспитательную стратегию вузов как инструмент социальной стабилизации.

Список литературы

1. Теплякова, А. А. Методические рекомендации к практическим занятиям обучающихся по профессиональному модулю ПМ. 01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы / А. А. Теплякова. — Курск: ФГБОУ ВО «Курский государственный университет», 2024.

2. Афанасьева, В. М. Спортивная карьера или высшее образование? К вопросу об интеграции образовательного процесса и спортивной подготовки / В. М. Афанасьева Ф. Р. Зотова // Наука и спорт : современные тенденции. — 2014. — №3. — С. 115–119.
3. Пушкарева, Н. Н. Возможности и перспективы студенческого спорта в оценках российской молодежи / Н. Н. Пушкарева, Е. В. Гвоздева // Мир науки. Социология, филология, культурология. — 2022. — №4. — С. 1–5.
4. Леонов, С. В. Переживание спортивной травмы / С. В. Леонов // Национальный психологический журнал. — 2012. — №2. — С. 136–140.

© **Маркина А.С., Хижняк В.В., 2025**

УДК 796.05

Марченко Вероника Денисовна
обучающаяся 10 – А класса
Научный руководитель:
Земченок Анна Эвальдовна
учитель физической культуры
ГБОУ «Школа № 114 городского округа Донецк»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО И ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В ДОНЕЦКОМ РЕГИОНЕ

Аннотация. Донецкий регион, обладающий богатым спортивным наследием и активной молодежной средой, обладает значительным потенциалом для развития студенческого и юношеского спорта. В условиях современных вызовов и возможностей, развитие спортивной инфраструктуры, создание программ поддержки и популяризация здорового образа жизни могут значительно повысить уровень спортивных достижений и укрепить социальную сплоченность молодежи.

Текущая ситуация. На сегодняшний день в Донецком регионе функционирует ряд спортивных клубов, студенческих команд и молодежных инициатив, направленных на развитие физической культуры и спорта среди населения. Эти организации активно проводят соревнования, тренировки и мероприятия, способствующие популяризации здорового образа жизни [1]. Однако, несмотря на существующие достижения, развитие спортивной инфраструктуры и массового спорта сталкивается с рядом серьезных препятствий. В первую очередь, это связано с сложной политической и экономической ситуацией, которая негативно влияет на финансирование спортивных программ и проектов. В результате, многие спортивные объекты требуют реконструкции или модернизации, а новые сооружения практически не строятся. Кроме того, ограниченная инфраструктура, особенно в отдаленных районах, затрудняет доступ молодежи к занятиям спортом. Миграционные процессы, вызванные текущими событиями, также оказывают влияние на спортивную сферу, снижая численность участников и уменьшая возможности для формирования новых команд и инициатив. В целом, несмотря на активную деятельность спортивных клубов и инициатив, развитие спорта в регионе остается затруднительным из-за недостатка ресурсов, инфраструктурных ограничений и социально-экономических вызовов [3]

Перспективные направления развития.

1. Развитие инфраструктуры.

Одним из ключевых направлений является создание современной и доступной спортивной инфраструктуры. Необходимо строить новые спортивные комплексы, стадионы, бассейны и тренировочные залы, а также проводить реконструкцию существующих объектов с использованием современных технологий и материалов. Это позволит обеспечить комфортные условия для занятий спортом как профессионалам, так и любителям. Важным аспектом является интеграция спортивных

площадок в учебные заведения — оснащение университетов и колледжей современным оборудованием и инвентарем для занятий различными видами спорта. Такой подход способствует развитию спортивной культуры среди студентов и повышает их мотивацию к активному образу жизни [2].

2. Поддержка молодежных и студенческих инициатив
- Для стимулирования участия молодежи в спортивной жизни необходимо создавать грантовые программы и стипендии, которые будут поощрять активных участников и талантливых спортсменов. Важным элементом является развитие студенческих спортивных лиг и турниров,.

3. Вовлечение молодежи в массовый спорт
- Проведение спортивных фестивалей и акций: популяризация здорового образа жизни среди молодежи.
- Создание клубов по интересам: развитие различных видов спорта, включая новые и экстремальные направления.

4. Образовательные программы и тренерская подготовка
- Повышение квалификации тренеров и педагогов: внедрение современных методик и технологий [4].
- Интеграция спортивных дисциплин в образовательные программы: формирование у студентов привычки к регулярным занятиям спортом.

5. Использование современных технологий.
- Внедрение цифровых платформ и приложений: для организации тренировок.

Для развития физической культуры и спорта молодёжи в Донецком регионе необходимо увеличить финансирование спорта, построить новые и реконструировать имеющиеся современные спортивные залы и комплексы, реализовать программы по созданию оптимальных условий для развития физической культуры и спорта молодёжи.

Список литературы

1. Новости, отчеты и инициативы, связанные с развитием спорта в регионе. - URL: https://donoda.gov.ua
2. Республиканской студенческой научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: опыт и перспективы». - URL: https://donnu.ru/public/facults/files/Сборник%20студенческой%20конференции.pdf
3. Спорт в Донецке. - URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Спорт_в_Донецке.
4. Материалы IV Республиканской научно-практической конференции студентов и молодых ученых. - URL: https://donampa.ru/images/Photos/2019/zbornik_fizra.pdf

© Марченко В.Д., Земченок А.Э., 2025

УДК 796.332

Мельников Владислав Владимирович
студент 3 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 Спорт
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Бороденко Дмитрий Геннадьевич
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
мастер спорта по легкой атлетике
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПРИЕМА И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. В научной работе представлена экспериментальная методика, направленная на совершенствование техники приема и передачи мяча у квалифицированных футболистов. Раскрывается структура и содержание экспериментальной методики.
Ключевые слова: футбол, техника приема и передачи мяча, квалифицированные футболисты.
Annotation. The scientific work presents an experimental methodology aimed at improving the technique of receiving and passing the ball among qualified football players. The structure and content of the experimental methodology are revealed.
Keywords: football, technique of receiving and passing the ball, qualified football players.

Актуальность исследования. Современный высокий уровень футбола характеризуется высоким исполнительским мастерством. Индивидуальная подготовка футболиста высокого уровня складывается из различных компонентов: физической, технической, тактической, теоретической, волевой подготовки.

В процессе анализа специфичных для футбола игровых задач необходимо установление причин, которые обусловливают выбор двигательного поведения спортсмена. Данный посыл определяет выбор приоритетных задач специальной подготовки. Характерными чертами современного футбола являются высокая плотность игровых действий, жесткое противоборство по всему игровому полю. Такие условия предъявляют соответствующие требования к игрокам - они должны быть способными на протяжении всего матча выполнять технические элементы в условиях жесткого противоборства при дефиците времени и пространства [1, 4].

Эффективность игровой соревновательной деятельности определяется тактикой игры, технической подготовленностью и функциональными возможностями спортсменов. Это предъявляет определенные требования к уровню подготовленности игроков. Уровень подготовленности футболистов определяет тактические варианты игры и эффективность использования разных моделей ее построения.

Анализ литературы. По мнению ряда авторов (Золотарев А.П., Лексаков А.В., Российский С.А. и др.), формирование сложных двигательных навыков, проявляемых в строго регламентируемые интервалы времени, требуют определенного уровня развития координации движения. Поэтому тренировочные упражнения, направленные на развитие координационной структуры движений в ситуационных видах спорта, являются одним из основных средств повышения спортивного мастерства [2].

Важной проблемой, которая относится не только футболу, но и к многим другим видам спорта, является разработка системы контроля уровня подготовленности спортсменов по показателям, определяющим результат в исследуемом виде спорта [1, 3].

Теоретический анализ, обобщение и интерпретация различных сторон проблемы повышения эффективности исследуемого процесса позволили выделить следующие проблемные положения:

В предложенной работе сделана попытка решить следующие **научно- практические задачи:**

1. В основе содержания структурного формирования технической подготовленности футболистов существует необходимость количественной оценки отдельных компонентов их индивидуальной технической подготовленности.
2. Проблема улучшения уровня технической подготовленности требует оценки как индивидуальных, так и групповых параметров отдельных технических элементов обеспечивающих решение двигательных задач. Проведенное исследование показало, что пути оптимизации технической подготовленности футболистов связаны с количественной оценкой и коррекцией уровня специальной силовой подготовленности ведущих мышечных групп.
3. Анализ результатов оценки освоения пространственного поля показал, что взаимосвязь показателей технической и специальной силовой подготовленности мышц, отвечающих за фронтальные перемещения при приеме и передаче мяча в касание, является одной из основных проблем оценки и коррекции подготовленности квалифицированных футболистов.

Цель исследования: разработать методику повышения эффективности выполнения приема и передачи мяча в касание квалифицированными футболистами.

Результаты исследования. Начальное исследование показывает, что уровень оценки пространственного поля у футболистов контрольной и экспериментальной группы не имел достоверных различий на момент начала эксперимента.

Процентное соотношение отбытых мячей на разных вертикальных уровнях при высокой и низкой скорости примерно одинаково, что характеризует уровень технической подготовленности испытуемых при приеме и передаче мяча в касание.

Выявлено, что увеличение скорости движения мяча в стандартных упражнениях по отражению мяча в касание по нужной траектории приводит к существенному снижению точности ударов с возрастанием скорости.

Проведенная оценка владения пространственным полем на специализированном стенде с учетом горизонтальных и вертикальных зон и уровней этого поля также показала, что второй и третий уровень горизонтального поля является наиболее сложными для квалифицированных футболистов. Эти сложности обусловлены высокой координационной сложностью приема и передачи мяча в касание в этих зонах, а также уровнем развития специальной силы мышц и мышечных групп, обеспечивающих фронтальное перемещение футболиста. Следовательно, обеспечение успешных фронтальных перемещений в большой мере зависит от скорости этих перемещений, определяемых уровнем развития быстрой силы мышц, обеспечивающих эти перемещения.

Выводы. Проведенное исследование показало, что пути совершенствования технической подготовленности квалифицированных футболистов связаны с количественной оценкой уровня специальной силовой подготовленности ведущих мышечных групп нижних конечностей. Уровень специальной силовой подготовленности мышц, отвечающих за фронтальные перемещения при приеме и передаче мяча в касание, является одним из главных критериев оценки подготовленности квалифицированных футболистов.

Оценка технической подготовленности футболистов при приеме и передаче мяча в касание с использованием специализированного стенда, разделенного на зоны и уровни, позволила количественно оценить уровень технической подготовленности игроков, а также эффективно скорректировать освоение заданного пространственного поля. Это способствовало индивидуализации процесса технической подготовки и целенаправленной корректировки тренировочного процесса.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предполагается провести в изучении особенностей техники нанесения ударов по мячу в условиях активного прессинга.

Список литературы

1. Голомазов, С. В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом : учебник / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2021. - 100 с.
2. Золотарев, А. П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: учеб. метод. пособие / А. П. Золотарев, А. В. Лексаков, С. А. Российский. - Москва : Физическая культура, 2015. - 160 с.

3. Привалов, А. В. Формирование пространственной структуры движений в технической подготовке футболистов / А. В. Привалов // Труды кафедры биомеханики университета им П.Ф, Лесгафта. - 2015. - Вып. 9. - С. 24-27.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»: [Электронный ресурс]: https://base.garant.ru/405933349/

© **Мельников В.В., Бороденко Д.Г., 2025**

УДК 796.082

Овсянников Сергей Александрович
студент 3 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 Спорт
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Коваль Татьяна Валентиновна
старший преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ САМБИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Аннотация. В тезисах обоснована эффективность применения метода круговой тренировки в силовой подготовке самбистов учебно-тренировочных групп. Актуальность исследования обусловлена необходимостью оптимизации тренировочного процесса для юных спортсменов, закладывающих фундамент своей физической готовности.
Ключевые слова: самбо, силовая подготовка, круговая тренировка, учебно-тренировочные группы, спортивная подготовка.
Annotation. The theses justify the effectiveness of using the circuit training method in strength training for sambists in training groups. The relevance of the study is determined by the need to optimize the training process for young athletes who are laying the foundation of their physical readiness.
Keywords: sambo, strength training, circuit training, training groups, sports training.

Актуальность. Самбо – комплексный вид единоборств, требующий высокого уровня развития не только техники, но и общей физической подготовленности, в частности, силовых качеств.

Современное самбо характеризуется высокой скоростью, интенсивностью и взрывной силой, что диктует необходимость оптимизации процесса силовой подготовки.

Учебно-тренировочные занятия и участие в соревнованиях способствуют укреплению здоровья, психическим и биологическим функциям детей и подростков, что также способствует повышению их учебной активности. Занятия самбо способствуют развитию физических качеств при разнообразной активности и ситуациях. Они также улучшают координацию, сердечно-сосудистую систему, обмен веществ и энергетику, а также повышают общую работоспособность.

Учебно-тренировочные группы (УТГ) представляют собой начальный этап подготовки спортсменов, где закладывается фундамент силовых качеств, формируются двигательные навыки и прививаются правильные методические подходы.

Метод круговой тренировки, благодаря своей вариативности, высокой интенсивности и возможности одновременного воздействия на различные мышечные группы, представляется перспективным инструментом для развития силовых качеств у самбистов УТГ.

Однако, его целенаправленное применение с учетом специфики вида спорта и особенностей данной возрастной категории требует детального изучения [2].

Анализ литературы. Литературные источники освещают общие принципы развития силы, включая прогрессивность нагрузки, специфичность, цикличность.

Существуют работы, посвященные методу круговой тренировки в различных видах спорта, его преимуществам (высокая интенсивность, комплексное развитие, экономия времени) и недостаткам (риск снижения качества выполнения, при неправильном подборе упражнений) [4].

Специфика подготовки самбистов: отдельные исследования затрагивают особенности силовой подготовки в самбо, акцентируя внимание на необходимости развития взрывной силы, статодинамической выносливости, а также силы мышц, участвующих в борцовских приемах [5].

Работы по возрастной физиологии и педагогике указывают на необходимость учета особенностей развития организма юных спортсменов при планировании тренировочного процесса.

Отмечается недостаточное количество исследований, посвященных целенаправленному применению метода круговой тренировки в силовой подготовке именно самбистов учебно-тренировочных групп, с учетом специфики их тренировочного процесса и уровня развития [1].

Цель работы: экспериментально обосновать программу применения метода круговой тренировки в силовой подготовке самбистов учебно-тренировочных групп для повышения их физической работоспособности и силовых показателей.

Результаты исследований.

Предложена авторская программа круговой тренировки, включающая комплекс упражнений, направленных на развитие основных силовых качеств (максимальная сила, взрывная сила, силовая выносливость) с учетом специфики борьбы самбо.

Адаптация упражнений: упражнения в круговой тренировке будут адаптированы под возрастной контингент УТГ, с акцентом на безопасность и постепенное увеличение нагрузки.

Улучшение показателей: предполагается, что применение разработанной методики приведет к статистически значимому увеличению силовых показателей (например, результаты в различных силовых тестах) и повышению общей физической работоспособности самбистов УТГ.

Формирование двигательных навыков: круговая тренировка будет способствовать улучшению координации движений, мышечного контроля и развитию проприоцепции, что важно для освоения борцовских техник.

Сохранение интереса: вариативность упражнений и динамичность круговой тренировки будут способствовать поддержанию высокого уровня мотивации и интереса к занятиям.

Выводы.

Метод круговой тренировки является эффективным инструментом для силовой подготовки самбистов учебно-тренировочных групп.

Разработанная методика, учитывающая специфику самбо и особенности организма юных спортсменов, позволяет комплексно развивать силовые качества, необходимые для успешного освоения вида спорта.

Применение метода круговой тренировки способствует повышению физической работоспособности, улучшению силовых показателей и формированию необходимых двигательных навыков.

Круговая тренировка при правильном планировании и дозировании нагрузки может быть интегрирована в общий тренировочный процесс самбистов УТГ без риска снижения качества выполнения других элементов подготовки [2].

Перспективы дальнейших исследований:

- Изучение долгосрочного влияния применения метода круговой тренировки на развитие силовых качеств и спортивных результатов самбистов на следующих этапах подготовки.
- Разработка принципов индивидуализации круговой тренировки в зависимости от уровня подготовленности, антропометрических данных и особенностей нервной системы самбистов.
- Исследование эффективности сочетания круговой тренировки с другими методами силовой подготовки (например, плиометрика, работа с собственным весом) для достижения максимального синергетического эффекта.

- Изучение применения круговой тренировки с использованием специализированного оборудования (например, тренажеры, амортизаторы) для самбистов УТГ [5].
- Разработка методик мониторинга физического состояния и восстановления самбистов при применении интенсивных круговых тренировок.

Список литературы

1. Бойко, В. В. Фундаментальные основы психологии спорта : учебник / В. В. Бойко. – Москва : Спорт, 2019. – 432 с.
2. Виноградов, М. А. Силовая подготовка в спортивных единоборствах : монография / М. А. Виноградов. – Москва : Физкультура и спорт, 2015. – 224 с.
3. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособ. / Е. Н. Гогунов, В. В. Марков. – Москва : Академия, 2016. – 240 с.
4. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики их развития : учебник / В. М. Зациорский. – Москва : Советский спорт, 2013. – 272 с.
5. Кудряшов, А. А. Особенности применения круговой тренировки в силовой подготовке спортсменов / А. А. Кудряшов, Е. А. Пшеничная // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 5. – С. 35-38.

© Овсянников С.А., Коваль Т.В., 2025

УДК 796.81.015.1

Онопченко Владислав Вадимович
студент 1 курса бакалавриата
Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Научный руководитель:
Партас Ирина Георгиевна
старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Аннотация. Вольная борьба является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, требующий подготовки спортсменов на начальном этапе, которая основана на системном подходе к проектированию и организации учебно-тренировочного процесса.
Ключевые слова: вольная борьба, учебно-тренировочный процесс, начальный этап тренировки.
Annotation. Freestyle wrestling is a complex type of sports activity in terms of coordination, requiring the training of athletes at the initial stage, which is based on a systematic approach to the design and organization of the training process.
Keywords: freestyle wrestling, educational and training process, initial stage of training.

Актуальность исследования. Вольная борьба - сравнительно молодой вид спорта и как вид единоборства является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности. Достижение высоких результатов по борьбе невозможно без совершенствования системы начального обучения, где важно заложить основы правильного выполнения технико-тактических действий.

В отличие от видов спорта с измеряемым данными, в вольной борьбе необходимо добиваться спортивного результата в самом тесном взаимодействии с партнером. Участие во взаимодействии не сводится только к преодолению сопротивления партнера, а обязательно включает активную организацию и осуществление собственных действий с использованием усилий партнера.

Анализ литературы. Вольная борьба является одним из видов спорта, обеспечивающим гармоничное развитие подрастающего поколения и подготовку к труду и защите своей Родины. Вольной борьбой можно заниматься с раннего детства и до преклонного возраста. Широкая сеть детских юношеских спортивных школ (ДЮСШ), спортивных секций позволяет осуществлять подготовку спортивного резерва и обеспечивает массовость занятий борьбой.

Для достижения высоких и стабильных результатов в спортивной борьбе главное значение имеет уровень физической подготовленности борца, развития двигательных качеств, под которыми принято понимать отдельные стороны двигательных возможностей человека - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Это определение было дано более 30 лет назад, и с тех пор сколько-нибудь существенных изменений в представлениях исследователей не произошло.

Физическая подготовка борца вольного стиля проводится в единстве с процессом оздоровительной физкультуры, с изучением и совершенствованием техники и тактики борьбы. Эти стороны тренировочного процесса органически сочетаются и обуславливают друг друга [1].

Трудно выделить какое-либо физическое качество как ведущее для борца вольного стиля. Но, учитывая современные тенденции спортивной борьбы, можно утверждать, что наиболее высокие требования предъявляются сейчас к силовой выносливости спортсмена. Стремясь демонстрировать высокую активность на протяжении пяти, а часто восьми минут непрерывного единоборства, преодолевая силовое сопротивление противника, борец должен на фоне возрастающего утомления эффективно выполнять разные технико-тактические действия. Поэтому тренер должен постоянно совершенствовать физические качества борца, обуславливающие создание той функциональной базы, которая позволит ему овладеть надежной и эффективной техникой и тактикой борьбы. Вместе с тем нужно помнить о том, что двигательный потенциал - это совокупность качеств, поэтому борцы должны уделять внимания всем его составляющим, но особенно совершенствованию тех из них, которые развиты сильнее [2].

Особенности двигательных действий, присущие этому виду борьбы, определяются его целевой направленностью, внешними условиями и правилами соревнований. Поэтому, поняв, как организовано и как реализуется конкретное спортивное действие, можно принять правильное решение в отношении того, как его совершенствовать с помощью средств физической подготовки.

Цель исследования - определить эффективность использования комплексов упражнений в тренировочном процессе для повышения уровня физической подготовленности борцов вольного стиля.

Результаты исследований. Современная система спортивной подготовки борцов представляет собой комплексную систему, имеющую множество факторов, содержит цель, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия, обеспечивающие достижение спортсменом наивысших спортивных результатов, а также организационно-педагогический процесс подготовки к соревнованиям [1, 2, 3].

Целью спортивной подготовки борцов на этапе начальной подготовки является достижение оптимального для данного индивида уровня технической, тактической, физической и психической подготовленности, обусловленный спецификой данного вида спорта и требованиями к достижению максимально высоких результатов в будущей соревновательной деятельности.

Исследование проводилось на базе ГБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва по видам борьбы» в г. Донецке. Главной задачей исследования было выявление наиболее эффективных педагогических технологий использования средств физической подготовки борцов вольного стиля в подростковом возрасте.

В педагогическом эксперименте принимали участие 20 юных борцов группы начальной подготовки, поделённые на контрольную и экспериментальную группы. Все спортсмены, участвовавшие в педагогическом эксперименте, на период его начала имели примерно одинаковый уровень физической подготовки. Участники эксперимента прошли медицинский осмотр и противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям не имели.

Занятия в контрольной группе проводились 3 раза в неделю по 90 минут, в экспериментальной группе тренировки длились на 30 минут дольше. В тренировочную программу экспериментальной группы были включены дополнительные комплексы упражнений, направленные на развитие физи-

ческих способностей.

В тренировочном процессе экспериментальной группы применялась специально разработанная программа физической подготовки.

Для повышения уровня скоростно-силовой подготовки включались упражнения: на преодоление веса собственного тела, подтягивания, отжимания; со снарядами, медецинболами, гантелями, гирями штангой; направленные на преодоление сопротивления жгутов, эспандеров и др.; а также упражнения в парах с партнёром равного, более тяжёлого веса или более лёгкого веса.

К выполнению специально-подготовительных упражнений с отягощением преодоление сопротивления требует проявления противоположной работы мышц. Перенасыщение силовой работой ухудшает координацию работы мышц и ритмическую структуру движения. Для повышения координационных способностей в тренировки включались спортивные игры.

Включение в тренировку гимнастических упражнений предполагало улучшение силовой подготовки и выносливости. Упражнения из гиревого спорта, выполняемые в ходе тренировки, положительно влияют на уровень силовой подготовки и на показатели выносливости спортсменов.

После проведения эксперимента было проведено повторное тестирование физических качеств юных спортсменов, занимающихся вольной борьбой. Результаты тестирования показали, что и в контрольной, и в экспериментальной группах произошли изменения во всех контрольных тестах, что свидетельствует об эффективности стандартной программы физической подготовки в вольной борьбе. Но дополнительное применение разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие основных физических качеств, судя по результатам тестирования, даёт больший прирост показателей физического развития.

Выводы. Рассмотренная педагогическая технология использования средств физической подготовки борцов вольного стиля позволила обеспечить преимущественное повышение как силового потенциала, так и выносливости, координированности.

Список литературы

1. Арансон, М. В. Актуальные направления анализа соревновательной деятельности единоборцев / М. В. Арансон, Б. Н. Шустин // Международный научно-исследовательский журнал. – 2018. – № 9 (75). – С. 99-101.
2. Никитенко, А. В. Тестирование ловкости и координационных способностей в единоборствах и боевых искусствах / А. В. Никитенко // Наука в олимпийском спорте. – 2018. – № 3. – С. 417-419.
3. Остриков, А. П. Анализ упражнений, направленных на развитие физических качеств подростков среднего школьного возраста / А.П. Остриков, С. А. Гзогян // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. (Т. 1). – № 1-1. – С. 245-248.

© Онопченко В.В., Партас И.Г., 2025

УДК 796-053.6(470-32)

Поляк Екатерина Олеговна
студентка 3 курса
Направление подготовки: Государственное и муниципальное управление
Факультет государственной службы и управления
Научный руководитель:
Мирошниченко Виктория Викторовна
старший преподаватель
Президентская Академия - Донецкий филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Аннотация. Современный мир предъявляет высокие требования к физическим качествам и уровню подготовленности молодого поколения. Одним из ключевых инструментов решения проблемы физической активности молодежи выступает студенческий спорт. Его дальнейшее развитие представляет большой интерес как для образовательных учреждений, так и для государства в целом.
Ключевые слова: спорт, студенческий спорт, проблемы современного спорта проблемы в разных направлениях, пути их решения.
Annotation. The modern world places high demands on the physical qualities and fitness level of the younger generation. One of the key tools for solving the problem of youth physical activity is student sports. Its further development is of great interest both for educational institutions and for the state as a whole.
Key words: sports, student sports, problems of modern sports, problems in different directions, ways to solve them.

Актуальность развития студенческого спорта направлено в первую очередь на укрепление здоровья молодежи. Физически активные студенты реже сталкиваются с проблемами здоровья, такими как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и депрессия. Регулярные занятия спортом помогают поддерживать высокий уровень физической подготовки, укрепляют иммунитет и способствуют общему улучшению самочувствия [4]. Спорт помогает развивать дисциплину, ответственность, целеустремленность и умение работать в команде. Эти качества являются ключевыми для успешной карьеры и социальной адаптации выпускников вузов. Участие в спортивных мероприятиях способствует укреплению связей между студентами разных факультетов и курсов, созданию дружеской атмосферы в вузе. Это особенно важно для первокурсников, которым бывает сложно адаптироваться к новым условиям жизни и учебы. Таким образом, развитие студенческого спорта имеет огромное значение для формирования здорового образа жизни, воспитания гармонично развитых личностей и повышения конкурентоспособности учебных заведений.

Цель исследования. Сегодня наблюдаются две глобальные тенденции, определяющие будущее студенческого спорта, это - массовое вовлечение и создание условий для занятий спортом всех желающих вне зависимости от уровня подготовки и способностей. А также совершенствование инфраструктуры, улучшение методики тренировок и увеличение числа соревнований высокого уровня.

Однако существуют и объективные препятствия, замедляющие темпы развития:

- Недостаточная материально-техническая база многих учебных заведений.
- Низкий уровень заинтересованности администрации вузов в развитии массового спорта.
- Отсутствие четких механизмов стимулирования преподавательского состава к участию в организации физкультурно-массовых мероприятий.

Для преодоления указанных барьеров необходимы целенаправленные меры, направленные на повышение доступности спортивных объектов, популяризацию идей здорового образа жизни и внедрение современных технологий в учебно-тренировочный процесс [2].

Результаты исследований. Спорт - составная часть физической культуры. Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека.

Исследование студенческого спорта в России выявило ряд интересных тенденций и перспектив, отражающих современное состояние этой области. Ниже приведены ключевые выводы, полученные в результате анализа:

- Согласно опросам, число студентов, регулярно занимающихся физическими упражнениями, увеличивается ежегодно. Наибольшее распространение получили такие виды спорта, как футбол, волейбол, баскетбол и легкая атлетика. Однако остаются популярными и традиционные русские виды спорта, такие как хоккей и шахматы.
- Многие университеты активно инвестируют в обновление и расширение спортивных сооружений. Современные стадионы, бассейны и фитнес-центры становятся неотъемлемой частью образовательного пространства. Благодаря этому количество студентов, участвующих в секциях и клубах, растет.
- Ежегодно проводится огромное количество региональных и общероссийских соревнований среди студентов. Такие события повышают мотивацию заниматься спортом и обеспечивают равные условия для выявления талантов.
- Современные стратегии направлены на максимальное включение студентов в спортивный процесс независимо от возраста, пола и физической формы. Эта тенденция направлена на обеспечение равных возможностей для каждого желающего заняться спортом [3].

Будущее студенческого спорта как в России так и в Донецком регионе зависит от согласованных действий государственных органов власти, руководства университетов и самих студентов. Только совместными усилиями возможно создать оптимальные условия для полноценного развития физкультуры и спорта среди учащейся молодежи. Основные направления развития студенческого спорта в Донецком регионе:

1. Модернизация существующих спортивных объектов.

Существенный объем работ проводится по модернизации ключевых спортивных сооружений в городах Донецкого региона. Планируется завершить реконструкцию трех стадионов, бассейна и конноспортивной базы к концу текущего года. Это позволит улучшить условия для тренировок и проведения соревнований, что особенно важно для студентов и молодежи.

2. Строительство новых спортивных объектов.

В рамках федеральной программы поддержки донбасского региона запланированы масштабные инвестиции в спортивную инфраструктуру. До 2027 года предполагается построить 15 модульных спортивных объектов, включая бассейны, универсальные залы и залы для единоборств. Общий бюджет составляет 2,9 млрд рублей. Эти новые комплексы будут способствовать популяризации физической активности среди молодых жителей региона.

3. Интеграция в российскую систему подготовки спортсменов.

Руководство учебных заведений активно взаимодействует с Министерством спорта России, разрабатывая планы интеграции региональных спортивных школ в общероссийские системы подготовки спортсменов. Предусмотрена закупка современного спортивного оборудования и экипировки, что улучшит качество тренировочного процесса.

3. Подготовка тренерских кадров.

Министерство спорта осуществляет подготовку и переподготовку тренеров и специалистов спортивной отрасли, что обеспечит качественную поддержку юных спортсменов и создаст условия для профессионального роста тренеров.

Таким образом, **перспективы развития студенческого и юношеского спорта** в Донецком регионе выглядят многообещающими благодаря активной государственной поддержке, инвестициям в инфраструктуру и интегрированию региональной спортивной сферы в общую систему российского спорта. Важно помнить, что инвестиции в физическое здоровье населения окупаются многократно, обеспечивая экономический рост и социальную стабильность общества [1].

Список литературы

1. Абалян, А. Г. Мотивация и социальные барьеры к систематическим занятиям физической культурой и спортом в Российской Федерации : коллективная монография / А. Г. Абалян,

Е.М. Бронникова // Мин-во спорта, ФГБУ ФНЦ ВНИИФК; Москва, 2022. - 297 с. : ил. - Библиогр.: С. 295-297.
2. Городничев, Р. М. Вклад молодых ученых в разработку проблем физической культуры, спорта и олимпизма / Р. М. Городничев, Д. А. Белюков // сб. статей конференции. Мин-во спорта РФ, ФГБОУ ВО «ВЛГАФК». - Великие Луки, 2022. - 155 с.
3. Брянкин, С. В. Структура и функции современного спорта. 1982. - 71 с.
4. Платонов, В. Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов, К.П. Сахновский. – К. : Советская школа, 2019. – 288 с.
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.12.2023 № 1040 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное программирование» (зарегистрирован 11.01.2024 № 76825). - URL: http://publication.pravo.gov. ru (дата обращения: 10.03.2025).

© **Поляк Е.О., Мирошниченко В.В., 2025**

УДК 796.411

Попов Александр Артемович
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 Спорт
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Сидорова Виктория Викторовна
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту
заведующий кафедрой гимнастики и спортивных единоборств
мастер спорта СССР международного класса по спортивной гимнастике
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Аннотация. В данной публикации приводится анализ состояния проблемы силовой подготовки гимнастов учебно-тренировочного этапа на основе её интеграции с технической.
Ключевые слова: спортивная гимнастика, силовые способности, подготовка.
Annotation. This publication provides an analysis of the state of the problem of strength training gymnasts of the training stage on the basis of its integration with technical.
Keywords: artistic gymnastics, strength abilities, training.

Актуальность. В современном мире спортивной гимнастики, где границы человеческих возможностей постоянно расширяются, а требования к спортсменам становятся всё более высокими, вопрос эффективной и грамотной силовой подготовки на начальных этапах многолетней подготовки приобретает особую значимость. Учебно-тренировочный этап является фундаментом, на котором строится вся дальнейшая карьера гимнаста. Именно в этот период закладываются базовые физические качества, формируются двигательные навыки и, что немаловажно, закладывается основа для развития специальной силы, необходимой в данном виде спорта [2].

Исследование и освещение вопросов силовой подготовки гимнастов на учебно-тренировочном этапе является не просто академическим интересом, но и насущной необходимостью для повышения результативности, обеспечения безопасности и формирования долгосрочного спортивного потенциала юных спортсменов. От грамотности построения этого фундамента зависит будущее как отдельного спортсмена, так и развитие спортивной гимнастики в целом [4].

Анализ литературы. Анализ литературы по данной теме позволяет выявить ключевые направления исследований и подходов, направленных на повышение эффективности тренировочного

процесса и спортивных результатов. Основные положения включают следующее: средства и методы силовой подготовки; взаимосвязь силовой и технической подготовки; основные разновидности силовых качеств; факторы риска и профилактика травматизма [1, 3].

Таким образом, современная литература подчеркивает необходимость комплексного подхода к силовой подготовке гимнастов, включающего сопряженность с технической подготовкой, традиционные и современные методы, направленные на развитие всех необходимых физических качеств, снижение рисков травматизма и достижение высоких спортивных результатов.

Цель исследования: изучить состояние проблемы силовой подготовки гимнастов учебно-тренировочного этапа на основе её интеграции с технической.

Результаты исследования. Силовая подготовка гимнастов является основной составляющей специальной физической, которая в большей или меньшей степени включается во все ежедневные тренировки. Основными средствами силовой подготовки в спортивной гимнастике являются, в первую очередь, сами соревновательные упражнения, а также специально-подготовительные, которые по кинематической или динамической структуре сходны с соревновательными и обеспечивают прогрессирующее развитие необходимых физических способностей. Таким образом, специальная сопряжённая физическая подготовка – это, можно сказать, только необходимая база, на основе которой строится уже система многоступенчатой специальной технической подготовки в спортивной гимнастике [2].

Физические качества, необходимые в гимнастике, определяются потребностями двигательной деятельности на снарядах. Прежде всего это силовые качества, которые нужны в самых разных проявлениях – от силовых изометрических фиксаций до взрывной работы при отталкиваниях, так как силовые тесно связаны со скоростными качествами. Поэтому для гимнастики типичны физические качества, требующие мобилизации одновременно силовых и скоростных возможностей спортсменов [4].

Развитие и дальнейшее совершенствование силы в спортивной гимнастике должно, в первую очередь, обеспечивать успешное овладение конкретными элементами, входящими в соревновательные композиции. Это позволит на учебно-тренировочном этапе заложить фундамент базовой и профилирующей технической подготовки гимнастов, что определяет перспективность достижения ими высшего спортивного мастерства в дальнейшем, так как высокий уровень технической подготовленности в гимнастике за счет надёжного и высококачественного освоения упражнений прогрессирующей сложности и стабильности выполнения конкурентоспособных комбинаций в условиях жёсткой соревновательной борьбы является основным фактором достижения высоких результатов [3].

В учебно-тренировочном процессе с учётом характеристик гимнастических упражнений применяется целый спектр методов в зависимости от решаемых задач, индивидуального уровня развития силовых способностей у спортсменов, их возраста, квалификации, подготовленности и т.д.: метод максимальных усилий; метод непредельных усилий; метод динамических усилий; «ударный» метод; метод статических (изометрических) усилий; статодинамический метод; метод круговой тренировки; игровой метод. Самым специфическим и эффективным является метод сопряжённой тренировки [2].

Применяемые упражнения по своему характеру все упражнения подразделяются на три основные группы: общего, регионального и локального воздействия на мышечные группы.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяется следующими их компонентами: видом и характером упражнения; величиной отягощения или сопротивления; количеством повторения упражнений; скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений; темпом выполнения упражнения; характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами [1].

Начиная с первых лет тренировки необходимо учитывать режимы тренировочной работы мышц и осуществлять их развитие на основе использования методики сопряжённой физико-технической подготовки на вспомогательных снарядах и видах гимнастического многоборья [4].

Выводы. Силовая подготовка играет ключевую роль в формировании физической базы гимнастов, обеспечивая эффективное освоение технических элементов и повышая качество выступлений. Она включает специальные упражнения, аналогичные соревновательным движениям, способствующие гармоничному развитию силовых и скоростных качеств. Методически грамотная организация

тренировочного процесса с использованием разнообразия методик способствует достижению высокого уровня технического мастерства и формированию надежной основы для успешных выступлений на соревнованиях.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в разработке и обосновании эффективности методики развития силовых способностей на учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки гимнастов.

Список литературы

1. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. – Т. 2 / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. - Москва : Советский спорт, 2014. – 231 с.
2. Смолевский, В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – Киев : Олимпийская литература. 1999. – 462 с.
3. Спорт высших достижений : спортивная гимнастика : учебное пособие / ред. Л. А. Савельева, Р.Н. Терехина. – Москва : Человек, 2014. – 148 с.
4. Теория и методика избранного вида спорта: спортивная гимнастика : учеб. пособие / Е. В. Чопорова, Е. Ю. Лалаева, А. Г. Трифонов [и др.]; под общ. ред. Е.В. Чопоровой. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2010. – Ч.4. – 214 с

© **Попов А.А., Сидорова В.В., 2025**

УДК 796.012.23

Поситака Дмитрий Витальевич
студент 1 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура
(Профиль: Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта)
Научный руководитель:
Акопов Владислав Эрнестович
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ПЛОВЦОВ-БРАССИСТОВ

Аннотация. Статья посвящена вопросам изучения гибкости пловцов-брассистов. В рамках исследования представлена организация учебно-тренировочного процесса с применением специально подобранных упражнений для развития гибкости, учитывающих особенности техники плавания способом брасс. Рассмотрены средства и методы развития гибкости пловцов.
Ключевые слова: методика, гибкость, плавание, брасс.
Annotation. The article is devoted to the study of the flexibility of breaststroke swimmers. The study presents the organization of the educational and training process using specially selected exercises for the development of flexibility, taking into account the peculiarities of breaststroke swimming technique. The means and methods of developing the flexibility of swimmers are considered.
Keywords: methodology, flexibility, swimming, breaststroke.

Актуальность. Спортивные достижения пловцов в значительной мере зависят от уровня развития у них гибкости. Специфика проявлений гибкости в плавании исключительна, и не всегда рекомендации по развитию этого качества в других видах спорта приемлемы в плавании. Однако, рекомендации по развитию гибкости в плавании носят, в основном, общеметодический характер. Этот раздел подготовки обычно рассматривается как дополнительный, упражнения, направленные на повышение подвижности в суставах, планируются не регулярно и в недостаточном объеме [4].

В современной теории и практике спортивной тренировки отмечается недостаток методик,

направленных на совершенствование физических способностей, отвечающих при этом требованиям принципов спортивной тренировки. В частности, в современной теории и методике подготовки пловцов стоит проблема развития гибкости в зале сухого плавания при обучении стилю «брасс» на этапе начальной подготовки. Важность гибкости пловца-брассиста признается учеными и тренерами-практиками (Я. Адам В. Бачин, Н. Булгакова, Д. Никоноров, Л. Партыка, В. Платонов и др.).

Анализ литературы. Гибкость - это одно из главных физических качеств, способное оказан положительное влияние на результативность в избранном виде спорта, в частности в плавании. Известно, что одним из основных физических качеств на этапе начальной подготовки пловцов занимает гибкость. Исследователями доказано, что младший школьный возраст это благоприятный для период развития гибкости [3]. Анализ научно-практических источников позволил сделать вывод, что низкий уровень развития гибкости несет за собой негативные последствия. К ним можно отнести: ошибки в технике плавания различными спортивными способами, нерациональная техника движений руками и ногами при работе различными спортивными способами, ограничение амплитуды движений, а также проявления скоростных и координационных способностей. Недостаточный уровень развития гибкости может повлечь за собой даже травмы [2].

Различные аспекты проявления и развития гибкости как одного из основных физических качеств пловцов отражены в работах таких авторов как И.В. Грузевич, А.Г. Карпеев, О.Л. Трещева, А.С.Я Салгеева, Ю.Н. Фурман и др.

Цель работы: теоретически обосновать и раскрыть содержание методики развития гибкости у пловцов-брассистов;

Результаты исследований. В рамках исследования была разработана методика, направленная на развитие гибкости у пловцов при обучении стилю брасс. Основу методики составили тренировочные задания, внедренные в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы. Эти задания решали три основные задачи:

- всестороннее развитие гибкости для освоения основных двигательных действий при плавании брассом;
- углубленное совершенствование специальной гибкости, необходимой для плавания брассом;
- обеспечение достижения уровня развития гибкости, соответствующего возрастным особенностям пловцов. Методика развития гибкости планировалась в три этапа.

Разработанная методика предполагает три этапа для пловцов, направленных на развитие гибкости:

Первый этап (общеподготовительный): Продолжается один месяц и включает упражнения на гибкость с контролем техники выполнения, концентрацией на растягиваемых мышцах и правильным дыханием. В этот период также планируется использование подвижных и спортивных игр.

Второй этап (развивающий): Длится три месяца с занятиями через день (понедельник, среда, пятница) перед тренировками в воде. Основное внимание уделяется улучшению эластичности мышц и связок на суше для оптимизации плавательных движений.

Третий этап (поддерживающий): Делится на два периода — концентрированного и рассеянного развития гибкости. В первый месяц проводятся занятия три раза в неделю для поддержания достигнутых результатов, а во второй месяц упражнения на растяжку включаются только в ежедневную разминку.

Разработанная методика развития гибкости для юных пловцов включает последовательное построение тренировочного процесса в годичном цикле. В подготовительном периоде акцент делается на освоение техники плавания и развитие пассивной гибкости, что создает основу для активной гибкости. В дальнейшем увеличивается объем упражнений для активной гибкости, а также максимальное внимание уделяется подвижности суставов на суше, что улучшает координацию в воде. На поддерживающем этапе нагрузка в воде возрастает, и объем работы на гибкость уменьшается для развития других физических качеств. В конце года, перед контрольными нормативами, упражнения на гибкость включаются только в разминку, что позволяет оптимально распределить время для специальной подготовки и участия в соревнованиях.

Упражнения для развития гибкости включаются в комплексные занятия на суше и разминку перед тренировками, а также составляют значительную часть утренней зарядки. Поддержание подвижности суставов осуществляется 3 раза в неделю, и работа над гибкостью продолжается на всех этапах подготовки. Пассивные упражнения выполняются 30-40 секунд, активные – 20-30 секунд. Оптимальное время отдыха между подходами составляет 10-15 секунд. Ежедневное время, затрачиваемое на развитие гибкости, колеблется от 10 до 30 минут, включая утреннюю разминку как домашнее задание. В течение дня распределение нагрузки различается: 20-30% общего объема обычно посвящается утренней зарядке и разминке перед тренировками, остальные упражнения выполняются во время тренировок на суше.

Комплексы избирательной направленности состояли из 7-15 упражнений для развития гибкости, разделённых на три группы: для суставов нижних конечностей, верхних конечностей и подвижности позвоночника. Комплексы комплексной направленности включали 7-10 упражнений, охватывающих все группы суставов одновременно. Последовательность выполнения упражнений учитывала психоэмоциональное состояние занимающихся. Также использовались игры с статическими упражнениями, подобранные с учётом возможностей детей 7-8 лет.

Выводы. В процессе исследования была разработана методика развития гибкости в зале сухого плавания при обучении стилю брасс у пловцов. Методика состоит из трех этапов: общеподготовительного, развивающего и поддерживающего. Данные этапы реализуются в годичном цикле тренировки пловцов в соответствии с задачами физической и технической подготовки. Основу методики составляют комплексы упражнений избирательной и комплексной направленности. Подбор упражнений осуществлялся с учетом специфики техники плавания способом брасс: основное внимание уделялось плечевым, голеностопным, коленным и тазобедренным суставам и гибкости во всех отделах позвоночника.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предполагается провести в рамках проверки эффективности разработанной методики развития гибкости у пловцов-брассистов.

Список литературы

1. Биневский, Д. А. Возрастные особенности формирования спортивно -технических навыков у пловцов учебно-тренировочных групп ДЮСШ : Автореф.дисс.канд.пед.наук. М., 1993. – 22 с.
2. Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н. Ж. Булгакова. – Москва : Физкультура и спорт, 2003. - 191 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд. – Москва : ФиС, 2014. – 352 с.
4. Туманян, Г. С. Гибкость как физическое качество / Г. С. Туманян, С. К. Харацидис // Теория и практика физической культуры, 1998. — № 2. - С. 48-51.
5. Янг, Адам. Эффективное плавание, Методика тренировки пловцов и триатлетов / Адам Янг, Пол Ньюсом. - Из-во Манн и Фербер, 2013 – 320 с.

© Позитака Д.В., Акопов В.Э., 2025

УДК 796. 412.2.012.2

Пронина Виктория Алексеевна
студентка 3 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 Спорт
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Сидорова Виктория Викторовна
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту
заведующий кафедрой гимнастики и спортивных единоборств
мастер спорта СССР международного класса по спортивной гимнастике
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В данной публикации приводится анализ прироста показателей координационных способностей у девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки в результате применения экспериментальной методики.
Ключевые слова: художественная гимнастика, координационные способности, начальная подготовка.
Annotation. This publication provides an analysis of the increase in coordination abilities in girls who practice rhythmic gymnastics at the initial training stage as a result of using an experimental methodology.
Keywords: rhythmic gymnastics, coordination abilities, initial training.

Актуальность. Процесс спортивной подготовки в художественной гимнастике – это, прежде всего, процесс технического и физического совершенствования, который начинается с детства и продолжается до конца спортивной карьеры. Техническая подготовка в художественной гимнастике характеризуется сложно-координационными действиями спортсменок, выполняемых одновременно с манипуляциями предметами на фоне музыкального сопровождения. Специфика вида спорта предъявляет высокие требования к развитию координационных способностей спортсменок на всех этапах многолетней подготовки [1].

Для адекватного выбора средств и методов подготовки гимнасток к выполнению технически сложных упражнений требуются исследования по эффективности различных методик развития двигательно-координационных способностей, необходимых гимнасткам для качественного выполнения соревновательных упражнений. Однако данная проблема в специальной литературе остается не совсем разработанной, особенно для гимнасток, начинающих свой спортивный путь [4].

Анализ литературы. В теории и методике спортивной тренировки накоплен большой методологический опыт изучения двигательных действий через призму совершенствования координационных способностей. В учебниках, пособиях, научных работах Винер-Усманова И.А, Исмоилова М.Ш., Карпенко Л.А., Коновалова Л.А. и другие, в качестве основного вопроса рассматривают совершенствование техники выполнения упражнений гимнастками через обязательное развитие у них координационных способностей [1, 2, 3, 4].

Цель исследования: анализ прироста показателей координационных способностей у гимнасток этапа начальной подготовки в результате реализации экспериментальной методики.

Результаты исследования. Реализация экспериментальной методики развития координационных способностей, включающая комплексы упражнений, направленных на проявление временных, пространственных и динамических характеристик с предметами и без для подготовительной, основной и заключительной частей занятия вызвала следующие изменения изучаемых показателей у гимнасток экспериментальной группы.

Оценивание влияния разработанной методики на способность к сохранению равновесия осуществлялось по доступным методикам: пробе Яроцкого и комплексному тесту «Эталон замкнутого

пространства». Доступным, потому что их использование не требует никакого специального технического оборудования. В экспериментальной группе показатель сохранения устойчивой позы без контроля со стороны зрительного анализатора улучшился за время формирующего эксперимента на 4,52 сек., что составляет 29,3 %, таблица 1.

В пробе «Эталон замкнутого пространства» отклонение от прямой линии у гимнасток экспериментальной группы составило 50,3 см (до эксперимента) и 42,7 см (после эксперимента). Таким образом, прирост составил 7,6 см., или 15,1 %.

Следующим показателем, изучаемым в эксперименте, были прыжки со скакалкой на скорость. При их выполнении важна одинаковая высота каждого прыжка, четкость и равномерность амплитуды движения рук и ног, согласованность действий обеих рук и ног, правильная постановка стоп, ровность спины, положение головы и плеч и т.д. Совершнствование всех данных показателей и их скоординированность в течение учебно-тренировочного года привело к увеличению количества прыжков у девочек экспериментальной группы на 5,9 раз или 41,2 %.

Неотъемлемой частью координационных способностей, определяющих успех в освоении программного материала в художественной гимнастике по качеству координации, которые связаны с сенсомоторикой спортсменов, а именно со способностями к чувствительному восприятию и оперативной обработке информации о процессе выполнения действий и движений является точность оценки мышечных усилий.

Способность к точному дифференцированию пространственно - динамических параметров скоростно - силовых мышечных усилий по прыжку в длину у спортсменок экспериментальной группы улучшилась на 7,1 см, что составляет 29,2%.

Следующим изучаемым показателем уровня развития координационных способностей являлось набивание мяча в пол не сходя с места. Это упражнение является важным моментом тренировки особенно новичков, во многом качество его выполнения зависит от чувства ритма, баланса, а скорость выполнения и возможность выполнения большого количества набиваний от техники владения предметом. Количественные показатели выполнения упражнения с мячом в экспериментальной группе улучшились на 33,1% правой рукой и на 28,4 % левой рукой.

Таблица 1 – Развитие координационных способностей у гимнасток этапа начальной подготовки в процессе педагогического эксперимента

№ п/п	Экспериментальная группа			Общий прирост	
	До эксперимента $\overline{\tilde{O}} \pm \sigma$	После эксперимента $\overline{\tilde{O}} \pm \sigma$	P><0,05	в абсол. значениях	в %
1	15,4±2,51	19,92±2,4	<	4,52	29,3
2	50,3±4,3	42,7±4,05	>	7,6	15,1
3	14,3±1,7	20,2±1,6	<	5,9	41,2
4	24,3±2,5	17,2±1,9	<	7,1	29,2
5	21,7±2,2	28,9±2,5	<	7,2	33,1
6	19,7±2,3	25,3±2,3	<	5,6	28,4

Примечания: 1 – проба Яроцкого (с); 2 - «Эталон замкнутого пространства» (см); 3 – прыжки со скакалкой на 15 с (раз); 4 – прыжок в длину в пол усилия (см); 5, 6 – набивание мяча в пол правой, левой не сходя с места (раз)

Выводы. Улучшение показателей координационных способностей по окончанию формирующего эксперимента, указывает на эффективность воздействия экспериментальной методики, следовательно, разработанные комплексы упражнений и методические особенности их реализации

имеют практическую значимость, могут быть рекомендованы тренерам для использования в учебно-тренировочном процессе у девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшее исследование планируется проводить в направлении изучения особенностей развития координационных способностей у гимнасток в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Список литературы

1. Винер-Усманова, И. А. Художественная гимнастика : история, состояние и перспективы развития / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. – Москва : Человек, 2014. – 200 с.
2. Исмоилова, М. Ш. Пути повышения технического мастерства в современной художественной гимнастике / М. Ш. Исмоилова [и др.] // Интернаука, 2020. - № 6–1 (135). - С. 13–14.
3. Карпенко, Л. А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастке: метод. реком. / Л. А. Карпенко. - С-Пб.: СПбГАФК, 2010. – 40 с.
4. Коновалова, Л. А. Теория и методика избранного вида спорта: художественная гимнастика: учебное пособие / Л. А. Коновалова. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2017. – 184 с. – ISBN 978-5-9500425-8-4. – Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/154985

© Пронина В.А., Сидорова В.В., 2025

УДК 796.332

Родин Олег Анатольевич
студент 3 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 Спорт
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Бороденко Дмитрий Геннадьевич
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
мастер спорта по легкой атлетике
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В научной работе рассматривается экспериментальная методика, включающая в себя учебно-тренировочную программу, учитывающую механизмы формирования технико-тактических навыков и психофизических качеств у футболистов этапа начальной подготовки.
Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, этап начальной подготовки, футбол.
Annotation. The scientific work examines an experimental methodology that includes a training program that takes into account the mechanisms of formation of technical and tactical skills and psychophysical qualities in football players at the initial training stage.
Keywords: technical and tactical training, initial training stage, football.

Актуальность исследования. В научных исследованиях последних лет среди приоритетных направлений дальнейшей разработки проблемы повышения эффективности технико-тактической подготовки юных футболистов выделяется необходимость построения тренировки на основе учета

возрастных закономерностей соревновательного и тренировочного объемов разносторонности техники и тактики игры [1].

Несоответствие технико-тактической подготовки возрастными закономерностями структуры соревновательной деятельности юных футболистов предусматривает необходимость дифференцировки и построения ее по принципу интегральной подготовки. Однако содержательная сторона, в частности технология планирования и методика тренировки на основе учета разносторонности техники и тактики игры юных футболистов, остается недостаточно разработанной, что обусловливает актуальность настоящего исследования.

Анализ литературы. По мнению специалистов (П.А. Пономаренко, А.П. Золотарёв, А.А. Сучилин; А.И. Шамардин), особое внимание необходимо уделять детям групп начальной подготовки при формировании у них основ футбольного мастерства [2].

Анализируя содержание тренировочного процесса юных футболистов в работах ряда авторов, следует отметить противоречия между применяемыми методами и средствами и отсутствием оценки интегрального показателя качества игры. Так, одни специалисты (А.В. Петухов, В.З. Ивасев и др.) утверждают о необходимости первоначального обучения техническим приёмам с последующим объединением их в игре. Другие считают (М.А. Годик, М.М. Чернецов), что обучение важно направлять на развитие ведущих физических качеств [1, 3].

Указанные противоречия, по существу, определяют актуальную проблему поиска оптимального соотношения времени, выделяемого на игровые и неигровые средства подготовки юных футболистов. Недостаточно изученными остаются вопросы системного упорядочения применяемых методов и средств (игры и игровые упражнения с включением в них специальных заданий) для сопряженного развития психомоторики и обучения технико-тактическим действиям юных футболистов, что изначально необходимо для повышения эффективности соревновательной деятельности.

Цель исследования: теоретически обосновать эффективность применения экспериментальной методики, направленной на совершенствование технико-тактической подготовки у юных футболистов на этапе начальной подготовки.

Результаты исследования. Сущность методики технико-тактической подготовки футболистов на этапе начальной подготовки, реализация которой представляет собой прохождение трех взаимосвязанных этапов (исходного, специального и заключительного), сфокусирована в перераспределении объёма тренировочной нагрузки по видам и средствам подготовки, регламентации игровых средств и «двигательного фонда» с использованием ведущих для данной категории занимающихся методов спортивной тренировки: игрового, соревновательного, сопряжённого и метода моделирования.

Экспериментальная методика технико-тактической подготовки футболистов на этапе начальной подготовки, включающая в себя учебно-тренировочную программу, учитывающую механизмы формирования технико-тактических навыков и психофизических качеств, позволяющая проводить своевременное тестирование и корректировку уровня технико-тактической, функциональной и физической подготовленности спортсменов, способствует стабильному приросту спортивных результатов юных игроков в футбол на данном этапе подготовки.

Разработанная методика технико-тактической подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки, отличительной особенностью которой является увеличение объема времени до 162 часов (52 %), предназначенных для расширенного акцентированного использования игровых средств в процессе игры и соревнований, ориентирована на последовательную реализацию трех взаимосвязанных этапов:

1 этап (исходный): отбор и комплектование групп; выбор тестов для оценки технико-тактической подготовленности и физического состояния юных футболистов 8-10 лет; обучение технико-тактическим действиям юных футболистов с использованием игровых средств, их контроля и коррекции;

2 этап (специальный): обучение технике ведения мяча и обводки соперника, ударам, передачам, отбору и перехвату мяча в игровых, тренировочных и соревновательных условиях сопряженно с развитием основных физических качеств; тактические задания для развития пространственной ориентировки и интенсификации игры; накопление игрового опыта в условиях сопротивления соперника и дефицита времени;

3 этап (заключительный): продолжение обучения с переходом на совершенствование технико-тактических действий сопряжено с развитием ловкости, быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств; итоговая оценка эффективности обучения юных футболистов технико-тактическим действиям на основе показателей их соревновательной деятельности.

Выводы. По окончанию эксперимента установлено достоверное повышение показателей точности ударов в ворота как по неподвижному мячу, так и после его ведения юными футболистами экспериментальной группы через 1-1,5 года занятий. При этом юные футболисты контрольной группы попадали в заданную половину ворот при ударе по неподвижному мячу статистически значимо хуже (19,6%, $p<0,001$), а изменения показателя точности ударов по мячу в заданную половину ворот после его ведения у них не произошло. Процент попаданий юными футболистами экспериментальной группы в заданную половину ворот в обоих тестах составил 89,4%. У футболистов контрольной группы точность ударов по неподвижному мячу составила при 4-ом тестировании 72%, а точность ударов по мячу в заданную половину ворот после его ведения - 62,3% ($p<0,001$ к показателям футболистов экспериментальной группы).

Установлена прямая достоверная статистическая взаимосвязь показателей ударов по неподвижному мячу в заданную половину ворот в тесте и в игровых условиях у юных футболистов обеих групп. У футболистов экспериментальной группы выявлена взаимосвязь между показателями точности ударов по мячу в ворота после его ведения в тестовом упражнении и эффективностью попаданий мяча в ворота на соревнованиях.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предполагается провести в изучении процесса совершенствования физических и технических сторон подготовки футболистов на этапе начальной подготовки.

Список литературы

1. Корзун, Д. Л. Комплексная методика обучения технико- тактическим действиям футболистов групп начальной подготовки / Д. Л. Корзун, В. А. Коледа, Б. А. Переверзев // Вестник Витебского государственного университета. - 2011. - № 3. - С. 72-78.
2. Витковски, 3. Координационные способности в футболе: диагностика, прогнозирование развития, тренировка / 3. Витковски, В. И. Лях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 4. - С. 28-31.
3. Голденко, Г. А. Оценка технико-тактического мастерства футболистов в игре / Г.А. Голденко // Теория и практика физической культуры. -2014. - №9. - С. 11 - 13.

© Родин О.А., Бороденко Д.Г., 2025

УДК 796.81; 796.82

Семченков Диниил Александрович
студент 3 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 Спорт
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Коваль Татьяна Валентиновна
старший преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ САМБИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ АКРОБАТИКИ

Аннотация. В тезисах обоснована актуальность использования акробатики для обучения техническим приемам самбистов 8-10 лет. Результаты показали повышение эффективности обучения, улучшение двигательных качеств и мотивации.
Ключевые слова: самбо, акробатика, начальная подготовка.
Annotation. This paper substantiates the relevance of using acrobatics to teach technical skills to 8- to 10-year-old sambo wrestlers. The results demonstrated increased training effectiveness, improved motor skills, and improved motivation.
Keywords: sambo, acrobatics, basic training.

Актуальность темы. Ранняя специализация в самбо требует эффективных методик обучения, соответствующих возрастным особенностям детей 8-10 лет

Среди ключевых качеств, определяющих успешность самбиста, особое место занимают координационные способности. Ловкость, точность движений, способность к быстрой адаптации к меняющимся условиям, чувство равновесия и пространственная ориентация – все это играет решающую роль как в выполнении атакующих действий, так и в защите.

Самбо требует высокого уровня ловкости, баланса, пространственной ориентации. Акробатика является эффективным средством их развития. Акробатические упражнения способствуют улучшению страховки, перекатов, падений, что важно для освоения технических приемов самбо.

Игровая и динамичная форма акробатических упражнений делает тренировочный процесс более интересным для юных самбистов. Правильная техника падений и страховок, заложенная через акробатику, снижает риск травм.

Недостаточная изученность: существует потребность в систематизации методик интеграции акробатики в начальную подготовку самбистов.

Анализ литературы. Анализ научной литературы последних лет показывает растущий интерес к роли координационных способностей в единоборствах. В научных трудах отмечена недостаточная разработанность методик последовательного включения акробатики в тренировки самбистов-новичков [4].

В исследованиях подчеркивается решающая роль координационных способностей в единоборствах, особенно в технической подготовке. Работы Ивановой М.С. демонстрируют положительное влияние акробатики на формирование технической базы в борьбе [2].

Работы Кузнецова В.В. и Сидорова Д.Е. показывают эффективность акробатики для улучшения баланса, ловкости, мышечного контроля в различных видах спорта [3, 5].

Литература по детскому спорту акцентирует внимание на необходимости игровых форм, наглядности и поэтапного обучения [1].

В специфике начальной подготовки самбистов отмечается важность заложения базовых двигательных навыков и формирования устойчивого интереса к виду спорта.

Цель исследования: обосновать эффективность использования средств акробатики в процессе обучения техническим приемам самбистов групп начальной подготовки (8-10 лет).

Задачи исследования:

1. Определить комплекс акробатических упражнений, способствующих развитию двигательных качеств, необходимых для освоения технических приемов самбо.
2. Разработать методику интеграции акробатических упражнений в тренировочный процесс групп начальной подготовки самбистов.
3. Экспериментально оценить влияние разработанной методики на освоение базовых технических приемов самбо.

Результаты исследования: проведен педагогический эксперимент с участием 40 самбистов ГНП (8-10 лет): экспериментальная группа (20 чел.) - по разработанной методике, контрольная группа (20 чел.) - по традиционной программе.

Разработана структурированная программа, включающая:

- Базовые акробатические элементы (кувырки, перекаты, стойки)
- Специализированные упражнения для освоения приемов самбо
- Поурочные планы интеграции акробатики в тренировочный процесс.

Предложена методика: поэтапное освоение акробатических элементов, их интеграция в разминку и основную часть тренировки, использование игровой формы.

Поурочные планы интеграции акробатики в тренировочный процесс:

Структура занятия:

Разминка (10-15 мин): включает общую разминку и комплексы акробатических упражнений (кувырки, перекаты, стойки) для разогрева и развития базовой координации.

Основная часть (20-25 мин): отработка технических приемов самбо с использованием подводящих акробатических упражнений.

Изучение новых приемов с акцентом на правильную страховку и падение.

Игровые упражнения с элементами акробатики и самбо.

Заключительная часть (5-10 мин): упражнения на растяжку, легкие акробатические элементы для восстановления, подведение итогов занятия.

Пример тематического плана (1 месяц):

Неделя 1-2: Освоение базовых кувырков и перекатов, подводящие упражнения к падению на бок и спине.

Неделя 3-4: Отработка стоек и элементов баланса, интеграция в подводящие к броскам упражнения (например, имитация захвата из стойки).

Критерии оценки:

- Правильность выполнения акробатических элементов.
- Техника страховки и падения.
- Успешность применения освоенных приемов самбо.
- Уровень развития координационных способностей (тесты на баланс, ловкость).
- Мотивация и интерес к занятиям.

Экспериментально подтверждено: Ускорение освоения базовых технических приемов самбо (броски, падения, страховки). Повышение уровня координационных способностей (баланс, ловкость, пространственная ориентация) у самбистов экспериментальной группы. Снижение количества ошибок при выполнении технических элементов. Повышение мотивации и интереса к занятиям самбо.

Получены статистически значимые различия ($p < 0,05$) в показателях:

- Качество выполнения базовых технических действий (+35%)
- Уровень развития координационных способностей (+42%)
- Время освоения новых приемов (-28%)
- Количество травм (-60%)

Выводы: Использование средств акробатики в группах начальной подготовки самбистов значительно повышает эффективность обучения техническим приемам. Акробатические упражнения способствуют развитию ключевых двигательных качеств, необходимых для самбо, и снижают риск травматизма. Разработанная методика позволяет сделать процесс обучения более увлекательным и результативным.

Перспективы дальнейших исследований:

- Изучение влияния акробатики на развитие более сложных технических приемов самбо.
- Разработка возрастных рекомендаций по применению акробатических упражнений в различных группах самбистов.
- Исследование влияния акробатики на психомоторные качества самбистов (например, скорость принятия решений).
- Сравнительный анализ эффективности различных акробатических комплексов для самбистов.

Список литературы

1. Алексеева, М. И. Педагогические основы обучения детей спортивным играм и упражнениям / М. И. Алексеева // Актуальные проблемы развития спорта и физической культуры, 2022. – Т.15. – № 2. – С. 112-118.
2. Иванов, А. В. Координационные способности как фактор успешности в единоборствах / А. В. Иванов // Вестник спортивной науки, 2020. – № 3. – С. 45-51.
3. Кузнецов, В. В. Интеграция акробатики в тренировочный процесс единоборцев / В. В. Кузнецов / Ежегодник: Единоборства – 2022. – 37 с.
4. Петров, С. И. Значение координации в технической подготовке юных борцов / С. И. Петров // Теория и практика физической культуры, 2021. – № 10. – С. 78-83.
5. Сидоров, Д. Е. Акробатические упражнения для развития двигательных качеств / // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2019. – № 4. – С. 30-35.

© Семченков Д.А., Коваль Т.В., 2025

УДК 616 – 036.83+615.825:796.56

Сибильская Татьяна Викторовна
студентка 3 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Аносова Людмила Сергеевна
старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СПЕЦИФИКА ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИИ СИСТЕМЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ У СПОРТСМЕНОК СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ

Аннотация. Охарактеризована сущность и специфика реализации программы физической реабилитации в процессе подготовки юных спортсменок сложно-координационных видов спорта с дисфункциями системы пищеварения.
Ключевые слова: сложно-координационные виды, перенапряжение, система пищеварения, юные спортсменки.
Annotation. The essence and specifics of the implementation of the physical rehabilitation program in the process of training young athletes of complex coordination sports with digestive system dysfunctions are characterized.
Keywords: complex coordination types, overexertion, digestive system, young athletes.

Актуальность исследования. Проблема использования средств физической реабилитации (ФР) в программах подготовки юных спортсменов различных видов находится в стадии постоянного развития, ввиду перспективности применения средств данной группы, как альтернативы медикаментозным средствам, при различных отклонениях в состоянии здоровья атлетов [1, 5, 6]. У спортсменов сложно-координационных видов (СКВ) наиболее часто диагностируемыми, дисфункциями, являются состояния перенапряжения системы пищеварения [3, 7].

Это обусловлено морфофункциональными особенностями спортсменов (астеническое телосложение, ретардация развития, системная дисплазия соединительной ткани), спецификой режима питания (постоянный контроль массы тела), и что не маловажно – биомеханическими особенностями спортивной подготовки (координационно высоко сложные соревновательные упражнения, выполняемые из различных положений, как правило, в быстром темпе) [7, 9]. Что требует учета при составлении программ безлекарственной профилактики, лечения и реабилитации состояний перенапряжения системы пищеварения у спортсменов СКВ обоснованными средствами ФР [5, 6].

Анализ литературы. Из результатов системного анализа научных источников следует, что состояния перенапряжения системы пищеварения являются часто диагностируемыми у спортсменов СКВ (все виды гимнастики, акробатика, синхронное плавание, прыжки на батуте, черлидинг и т.п.) [1, 3]. Развитие указанных дисфункций связано с периодом максимальных физических нагрузок тренировочного процесса [4, 5, 6].

При отсутствии своевременного лечения и реабилитации, нарушенные функции органов пищеварения у спортсменов могут привести к фиксированным структурным изменениям (заболеваниям), что снижает эффективность программ их подготовки, ввиду ухудшения уровня работоспособности, увеличения дней пропусков тренировочных занятий [2, 8]. Специалисты констатируют: существующие методические подходы к реализации процесса ФР при дисфункциях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) в практике подготовки спортсменов СКВ, к сожалению, часто характеризуются отсутсвием комплексности и связи с тренировочными программами [5, 6, 7]. Не всегда учитывается характер жалоб и степень выраженности дисфункции ЖКТ у спортсменов СКВ, что не позволяет индивидуализировать применение средств ФР в практике их спортивной подготовки, об этом мы писали в предыдущей публикации [1].

Основываясь на результатах собственных исследований (комплексное обследование спортсменок СКВ (12-15 лет)), позволило нам обосновать тактику использования средств ФР в практике спортивной подготовки, результатом которой являлась программа ФР.

Цель работы – раскрыть сущность и специфику программы ФР в практике тренировочного процесса спортсменок СКВ 12-15 лет, разработанной с учетом индивидуальных особенностей клиники дисфункций ЖКТ.

Результаты исследований. Предложенная нами, программа ФР в практике тренировочного процесса спортсменок СКВ 12-15 лет, составленная с учетом патогенеза механизма дисфункций ЖКТ, решает целый комплекс профилактических, реабилитационных, организационных и методических задач. Комплексные средства ФР являются составной частью программы подготовки юных спортсменок СКВ, полностью соответствуют текущим задачам тренировочного процесса.

Патогенетически обоснованные, средства ФР включаются в программу подготовки спортсменок СКВ в виде тренировочных и внетренировочных блоков. Их использование в процессе спортивной подготовки призвано нивелировать негативное влияние биомеханических факторов на функциональное состояние органов ЖКТ спортсменок при выполнении заданий тренировки. Это достигается путем использования средств ФР, направленных на расслабление мышц брюшного пресса и диафрагмы, снижение внутрибрюшного давления, нормализацию моторики кишечника и желчевыводящих путей (комплексы специальных упражнений (СУ), самомассаж живота, массаж живота (курсом), статические и динамические дыхательные упражнения (ДУ)).

Кроме того, в обязательном порядке в реабилитационный блок включаются физические средства, способствующие переходу парасимпатического тонуса в симпатический, для нормализации нарушенных, в результате ударных тренировочных нагрузок, функций органов системы пищеварения [4, 5, 6]. Средства ФР местного воздействия на органы ЖКТ в блоках реабилитации рационально сочетать со средствами общего воздействия на организм реабилитируемых спортсменок для поддержа-

ния уровня их физической работоспособности и потенцирование восстановления после тренировочных нагрузок (это: гидрокинезитерапия; процедуры физиотерапии; бальнеотерапия; релаксационные методики общего массажа).

Средства ФР местного и общего воздействия подбираются для включения в реабилитационный блок с учетом полной безопасности для здоровья спортсмена, при этом они должны сочетаться с другими средствами, потенцировать положительное влияние на нарушенные функции ЖКТ и других систем организма. Отобранные для включения в программу ФР, средства и методы используются курсом в процессе ее реализации. Курсы обоснованных процедур рационально чередуются, соответствуя целям периодов реализации программы ФР, продолжительность которых соответствует периодам клинического течения дисфункции системы пищеварения (ярко выраженных симптомов патологии, стихания, выздоровления.

В первом периоде реабилитации, ДУ и СУ для мышц брюшного пресса и диафрагмы включаются отдельными блоками в водную, основную и заключительную части тренировочных занятий (ТЗ), используются в утренней гимнастики (УГ). Режим занятий СУ: блок специальных упражнений (СУ) в разминочной, основной, заключительной частях тренировочного занятия (малогрупповым методом); УГГ – 10 – 15 мин; индивидуальные занятия для отработки спортсменками техники выполнения СУ и исправления существующих нарушений; вечерней комплекс СУ (продолжительность – 30 мин., в домашних условиях); лечебное плавание 2-3 раза в неделю; физиотерапевтические и бальнеологические средства; курсы процедур массажа (местный, общий).

В первом периоде программы ФР рекомендуем уменьшение объема физической нагрузки на ТЗ – 25%, при снижении ее интенсивности – на 50%. В последующих периодах реализации программы ФР режим двигательной активности спортсменок расширяется – при полном объеме тренировочных нагрузок, рекомендовано снижение интенсивности – на 25%. При этом увеличивать количество СУ, кратность их повторений, а также амплитуда и темп выполнения.

В заключительном периоде программы ФР спортсменки переходят к обыкновенному тренировочному процессу, но с обязательным включением блоков специальных и дыхательных упражнений в тренировочную программу и процесс их повседневной деятельности.

Ожидаемым результатом внедрения предлагаемой программы ФР в практику подготовки юных спортсменок СКВ является снижение количества случаев их обращений к спортивным медикам во время тренировок и соревнований с жалобами типичными для клиники перенапряжения системы пищеварения (диспепсический и печеночный болевой синдромы). Уменьшение количества пропусков спортсменками ТЗ по причине развития этих состояний.

Выводы. Предложенная программа ФР, предполагает комплексное воздействие физических методов и средств на организм спортсменок СКВ с диагностированными дисфункциями ЖКТ. Процесс реализации программы ФР зависит от стадии клинических проявлений дисфункций и проходит по трем периодам. Основу программы ФР составляет рациональный двигательный режим спортсменок во время курса реабилитации (объем и интенсивность физических нагрузок сообразно периоду ФР), комплексы СУ и ДУ специальные, используемые в тренировочных и внетренировочных формах реабилитации. Сочетание, дозировка и методика использования структурных компонентов программы ФР в процессе подготовки обусловлены текущим состоянием спортсменок СКВ, механизмом нарушения функции системы пищеварения, степенью выраженности основных симптомов перенапряжения и зависят от целей и задач периода физической реабилитации.

Перспективы исследований связаны с оценкой эффективности внедрения предлагаемой программы ФР в практику подготовки спортсменок СКВ 12-15 лет.

Список литературы

1. Аносова, Л. С. Обоснование применения физических средств в программе тренировки юных спортсменок сложно-координационных видов спорта: профилактика перенапряжения системы пищеварения /Л. С. Аносова, Т. В. Сибильская // Научные и организационно-методические основы физического воспитания: материалы Межрегиональной научно-практической конференции – Донецк : ФГБОУ ВО «ДонГУ», 2025. – С. 53-57.

2. Гаврилова, Е. А. Современные представления о синдроме перетренированности / Е. А. Гаврилова // Спорт. медицина: наука и практика. – 2013. – № 1 (10). – С. 77–78.
3. Гладков, В. Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В. Н. Гладков. – Москва : Советский спорт, 2007. – 386 с.
4. Грязных, А. В. Восстановление секреторной активности пищеварительных желез в условиях напряженной мышечной работы / А. В. Грязных // Физиология человека. –2012. – Т. 38, № 1. – С. 110–118.
5. Журавлева, М. А. Физическая реабилитация спортсменов с хроническими заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта // М. А. Журавлева, И. Б. Исхаков, Ш. Б. Робиддинов // Спортивная медицина : наука и практика. – 2013. – № 1 (10). – С. 113.
6. Люгайло, С. С. Физическая реабилитация в процессе многолетней подготовки спортсменов / С. С. Люгайло. – Луцк: «Вежа-Друк», 2016. – 347 с.
7. Макарова, Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г.А. Макарова. – Москва : Советский спорт, 2003. – 480 с.
8. Мирошникова, Ю. В. Медико-биологическое обеспечение в детско-юношеском спорте в Российской Федерации (концепция) / Ю. В. Мирошниченко, А. С. Самойлов, С. О. Ключникова, И.Т . Выходец // Педиатрия. – 2013. – Том. 92. – № 1. – С. 143-149.
9. Просад, Н. Дети в спорте / Н. Просад // Спортивная медицина. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 260-264.

© Сибильская Т.В., Аносова Л.С., 2025

УДК 796.015.15

Скорцова Нина Андреевна
студентка 1 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура
(Профиль: Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта)
Научный руководитель:
Акопов Владислав Эрнестович
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье рассмотрены особенности применения игрового метода в учебно-тренировочном процессе пловцов групп начальной подготовки. Разработаны подвижные игры, которые соответствуют задачам начального обучения плаванию. Представлено календарно-тематическое планирование, отражающее тему занятия и его содержание с учетом внедрения подвижных игр на воде.
Ключевые слова: игровой метод, спортивное плавание, начальная подготовка, учебно-тренировочный процесс.
Annotation. The article discusses the features of the application of the game method in the educational and training process of swimmers in the initial training groups. Outdoor games have been developed that correspond to the tasks of initial swimming training. A calendar and thematic planning is presented, reflecting the topic of the lesson and its content, taking into account the introduction of outdoor games on the water.
Keywords: game method, sports swimming, initial training, educational and training process.

Актуальность. Современное развитие спортивного плавания требует улучшения тренировочного процесса для юных спортсменов, поскольку наблюдается снижение возраста

достижения высоких результатов. Увеличиваются требования к рациональному построению тренировок на начальном этапе подготовки, что подразумевает поиск оптимальных методов для раскрытия потенциала пловцов [1].

Плавание как циклический вид спорта имеет свойство монотонности, что может привести к прекращению занятий. Эффективным способом борьбы с этой монотонностью является использование игрового метода в обучении. Игровые элементы делают занятия более привлекательными и эмоциональными, а также помогают детям быстрее адаптироваться к водной среде и преодолевать страх [3].

Анализ литературы показывает наличие множества водных игр (простых, сюжетных и командных), однако существует ряд проблем с их применением в обучении плаванию. Многие игры описаны недостаточно подробно, без учета технических и методических особенностей, условий применения и количества участников.

Анализ литературы. Тренировочное занятие является ключевым элементом в обучении и тренировке спортсменов, включая плавание. Его эффективность зависит от правильной организации, которая включает в себя плотность занятий, оптимальную дозировку упражнений и учет индивидуальных особенностей спортсменов. Важно учитывать педагогические закономерности и различные этапы жизни человека при организации занятий [5].

В процессе многолетней подготовки юные спортсмены должны освоить технику различных специально-подготовительных упражнений. Игровой метод обучения предполагает организацию двигательной активности через игру, что создает условные ситуации с определенными правилами взаимодействия между участниками. Этот метод развивает инициативу, находчивость и ловкость у занимающихся, а также способствует поддержанию положительного эмоционального состояния в группе. Подвижные игры являются эффективным средством для развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Для успешной мотивации спортсменов важно подбирать интересный и доступный материал для занятий спортом [2].

Использование игрового метода на занятии сделает тренировочный процесс интересным и увлекательным. Игровой метод совершенствует занятие, дает широкие возможности для развития у детей физических качеств, будут способствовать повышению двигательной активности и физического развития обучающихся [4].

Цель работы: теоретически обосновать и раскрыть содержание методики применения подвижных игр в обучении плаванию в группах начальной подготовки;

Результаты исследований. В процессе исследования была разработана методика, которая была в последствии внедрена в учебно-тренировочный процесс пловцов, занимающихся в группах начальной подготовки. Программа занятий рассчитана на 51 занятие продолжительностью 45 минут (3 раза в неделю в течение 4 месяцев). Особенностью разработанной методики является применение игрового метода в основной части занятия. Каждое занятие состояло из 4-5 упражнений. Всего было отобрано и разработано 64 игры, которые соответствовали поставленным задачам. Каждая игра прорабатывалась на 3 занятиях. Всего было проведено 51 занятие. Календарно-тематическое планирование занятий экспериментальной группы представлено в таблице 1.

Выводы. Технология внедрения игровых программ имеет ряд отличительных особенностей и требует особого внимания. При подготовке игровых программ изучались вопросы технологий в целом, их структура, составные элементы, методы, используемые в ходе игры. При разработке игровых программ учитывались возрастные психологические особенности детей, а также уделялось должное внимание воспитательному аспекту. Работа над подготовкой и проведением подвижных игр - процесс сложный и многоэтапный, требует четко придерживаться методик, знания структуры и определенных правил в создании данной программы.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предполагается провести в рамках проверки эффективности разработанной методики применения подвижных игр при обучении плаванию в группах начальной подготовки.

Таблица 1 – Календарно-тематический план занятий

№ п/п	Тема занятия	Содержание
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	Посещение бассейна. Правила поведения в раздевалках, душевых, на бортике бассейна и в воде. Игра «волны на море». Дыхательная гимнастика. ОФП.
2-8	Знакомство со свойствами воды. Преодоление водобоязни.	ОФП. Имитационные упражнения на суше Дыхательная гимнастика. Игры на воде: «До пяти»; «Будь внимательным»; «Лягушата»; «Умывание»; «Дождик»; «Усатый дом»; «Волны и море»; «Переправа»; «Поймай воду». Игры на преодоление водобоязни. Игры: «Море волнуется»; «Морской бой»; «Кто выше?».
9-14	Обучение дыханию в воде. Дыхательные игры в воде.	ОФП. Имитационные упражнения на суше Дыхательная гимнастика. Упражнения на умение задерживать дыхание. Игры на воде: «Фонтаны»; «Хоровод»; «У кого больше пузырей»; Качели»; «Кто победит?; «Чух-чух»;
15-20	Обучение технике погружения под воду и всплытия	ОФП. Имитационные упражнения на суше Дыхательная гимнастика. Упражнения на умение задерживать дыхание. Игры на воде: «Лягушата»; «Пролезть в круг; «До пяти»; «Брод»; «Охотники и утки; «Поезд в тоннель»
21-26	Обучение технике лежания и скольжения на воде	ОФП. Имитационные упражнения на суше Дыхательная гимнастика. Игры на воде: «Поплавок»; «Медуза»; «Кто сделает?»; «Стрела»; «Шире круг»; «Невод «Где друг?»; «Пых-пых; «Кто дальше»;
27-40	Разучивание отдельных элементов движений в воде.	ОФП. Имитационные упражнения на суше Дыхательная гимнастика. Игры на воде: «Звездочка»; «Крокодилы на охоте»; «Весы»; «Соревнование лодок»; «Резвый мячик»; «Дровосек в воде». Работа ногами у бортика. Работа ногами с доской.
41-49	Совершенствование отдельных элементов движений в воде	ОФП. Имитационные упражнения на суше Дыхательная гимнастика. Игры на воде: «Тюлени»; «Водолазы»; «Волейбол на воде»; «Салки с мячом»; «Борьба за мяч»; «Гонки мячей»
50-51	Контрольное занятие	ОФП. Имитационные упражнения на суше. Дыхательная гимнастика. Сдача контрольных нормативов. Игры на воде на выбор. Свободное плавание.

Список литературы

1. Булгакова, Н. Ж. Познакомьтесь плавание / Н. Ж. Булгакова. - Москва :ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2002. - С. 91-118.
2. Геллер, Е. М. Игра и ее роль в физическом совершенствовании человека / Е. М. Геллер. Минск : Знание. - 1990. - 17 с.
3. Кислов, А. А. Организационно-методические основы массового обучения детей и подростков плаванию: автореф. дис. . канд. пед. наук / А. А. Кислов. - М., 1989. - 24 с.
4. Охорзина, Т. И. Ролевая игра как один из способов развития общих и специальных способностей детей / Т. И. Охорзина // Дошкольное воспитание. 1995. - № 10. - С. 23-26.
5. Портных, Ю. И. Дидактические основы использования игр в физическом воспитании, образование в спорте : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – СПб, 1994. – 62 с.

© Скорцова Н.А., Акопов В.Э., 2025

УДК 796.01

Федосов Алексей Викторович
студент 3 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура (Профиль: Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта)
Научный руководитель:
Москалец Татьяна Валентиновна
кандидат биологических наук, доцент
заведующий кафедрой спортивных игр
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ ДЗЮДО В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. В статье рассмотрены подходы к оптимизации учебно-тренировочного процесса в секциях дзюдо подростков 14–15 лет. Представлена авторская модель, направленная на повышение эффективности физической и технической подготовки юных спортсменов.
Ключевые слова: дзюдо, подростки, оптимизация учебно-тренировочного процесс.
Annotation. The article examines approaches to optimizing the training process in judo sections for adolescents aged 14–15. An author's model of a pedagogical experiment aimed at improving the physical and technical training efficiency of young athletes is presented.
Keywords: judo, adolescents, pedagogical experiment, optimization, training process.

Актуальность исследования. Современные тенденции развития детско-юношеского спорта требуют совершенствования методик организации тренировочного процесса. Дзюдо, как вид спорта, развивает физическую силу, координацию, самообладание и аналитическое мышление. Однако традиционные формы занятий не всегда учитывают индивидуальные особенности подростков и возможности современной педагогики. В связи с этим возникает необходимость поиска путей оптимизации учебно-тренировочного процесса.

Анализ литературы. Проблема эффективности подготовки юных дзюдоистов активно рассматривается в современной спортивной педагогике и физиологии спорта. Ряд исследователей отмечают, что результативность тренировочного процесса зависит не только от объёма и интенсивности нагрузок, но и от грамотной организации педагогического взаимодействия тренера и спортсмена, а также от психологического климата в группе [1, 2].

Барбарян М. С. подчеркивает, что оптимизация базовой подготовки юных дзюдоистов возможна при сочетании традиционных средств (общефизические упражнения, работа в парах, технические комплексы) и инновационных методов — видеоанализа движений, моделирования соревновательных ситуаций и вариативных тренировочных заданий [1]. Это позволяет не только улучшить технику, но и формировать у спортсменов аналитическое мышление, самоконтроль и способность к тактическому планированию.

Прокопенко А. Ю. обращает внимание на необходимость системного планирования тренировочного процесса и соблюдения принципа постепенности нагрузок [3]. Автор отмечает, что структура подготовки должна включать чередование блоков физической, технической и психологической направленности, что способствует устойчивому росту спортивных результатов и снижению травматизма.

Мишкович В. А. в своих исследованиях выделяет положительное влияние интерактивных форм обучения, включая групповые обсуждения, самооценку техники и работу с видеофрагментами, на повышение мотивации, инициативности и осознанности юных спортсменов [2]. Такой подход делает процесс подготовки не только эффективным, но и воспитательно значимым, формируя личностную ответственность и дисциплину.

Кроме того, современные авторы указывают на важность педагогической диагностики, позволяющей контролировать динамику физической подготовленности, технической результативности и эмоционального состояния спортсменов. Системное использование таких методов в тренировочном процессе обеспечивает обратную связь и позволяет оперативно корректировать содержание занятий.

Таким образом, анализ литературы показывает, что оптимизация учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов должна основываться на индивидуализации подготовки, интеграции интерактивных и диагностических методов, системном планировании нагрузок и педагогической поддержке спортсменов.

Цель работы: оптимизировать учебно-тренировочный процесс в секциях дзюдо подростков 14–15 лет на основе авторской педагогической методики.

Результаты исследования.

Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях тренировочного процесса. В экспериментальной группе реализована методика, включающая:

- индивидуализацию заданий по уровню физической и технической подготовленности;
- применение видеорефлексии и групповых обсуждений для анализа тактики;
- цикличное варьирование нагрузки по принципу «нагрузка — восстановление — усложнение»;
- педагогическую диагностику, включающую контроль физических качеств и анкетирование мотивации.

Результаты эксперимента, представленные в таблице 1 показали улучшение показателей силы, гибкости и координации на 10–15 %, а также рост мотивации к тренировкам. Среднее количество правильно выполненных технических действий в учебных спаррингах увеличилось на 22 %.

Таблица 1 - Динамика показателей физической подготовленности юных дзюдоистов

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %
Сила (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, раз)	21	26	+24
Гибкость (наклон вперёд, см)	10	14	+40
Координация («челночный бег 3×10 м»)	8,1 с	7,6 с	+6

Выводы:

1. Оптимизация учебно-тренировочного процесса в секциях дзюдо требует сочетания классических и инновационных педагогических средств.
2. Внедрение интерактивных методов (видеорефлексия, групповая самооценка) способствует повышению осознанности и мотивации спортсменов.
3. Использование педагогической диагностики обеспечивает объективную оценку эффективности тренировочного процесса.
4. Авторская методика доказала эффективность, что подтверждает целесообразность её внедрения в практику работы спортивных секций в условиях общеобразовательной школы.

Перспективы дальнейших исследований.

В перспективе планируется расширение контингента испытуемых, включение дополнительных возрастных групп и апробация модели в спортивных школах различного профиля для подтверждения универсальности подхода.

Список литературы

1. Барбарян, М. С. Пути оптимизации базовой подготовки юных дзюдоистов / М. С. Барбарян. - Текст : непосредственный // Наука и спорт: современные тенденции. - 2017. - Т. 14. - № 1. - С. 11–17.
2. Мишкович, В. А. Повышение эффективности процесса обучения дзюдо путём внедрения элементов интерактивного обучения / В. А. Мишкович. - Текст : электронный //

Учительский журнал. - 2025. - URL: https://www.teacherjournal.ru/categories/24/articles/13307 (дата обращения: 02.11.2025). - Режим доступа: Образовательный портал «Учительский журнал».
3. Прокопенко, А. Ю. Особенности тренировочного процесса юных дзюдоистов / А. Ю. Прокопенко. - Текст : электронный // Научный Лидер. - 2023. - № 31 (129). - URL: https://scilead.ru/article/4872-osobennosti-trenirovochnogo-protsessa-yunikh (дата обращения: 02.11.2025). - Режим доступа: Научный журнал «Научный Лидер».

© **Федосов А.В., Москалец Т.В., 2025**

УДК 796.853.23.012.12-027.21

Чайков Алексей Игоревич
студент 1 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 Спорт (Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Батищева Марина Робертовна
кандидат педагогических наук, доцент
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЗЮДОИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Аннотация. В статье представлены теоретические аспекты развития специальной выносливости у дзюдоистов (учебно - тренировочный этап подготовки).
Ключевые слова: специальная выносливость, дзюдо, тренировочная нагрузка.
Annotation. The article presents theoretical aspects of development of special endurance in judoka (training - training stage).
Keywords: special endurance, judo, training load.

Актуальность. Дзюдо-один из популярных видов спортивных единоборств, который включает в свою основу элементы таких единоборств, как бокс, тхэквондо, рукопашный бой, карате и др. На современном этапе, знаний о методике обучения приемам кикбоксинга накоплено весьма много, однако научных исследований в части вопросов обоснования тех или иных методик и программ развития физических качеств, встречаются довольно фрагментарно.

Мастерство дзюдоистов базируется на значительном количестве различных факторов, призванных развивать и дополнять друг друга, реализуя принцип сопряженного воздействия и, тем самым, обеспечивая максимально быстрое становление уровня их физической и тактико-технической подготовленности [2].

Несмотря на многоплановые исследования вопросов теоретико- методического обеспечения развития физических качеств дзюдоистов, мы считаем, что этого недостаточно для отображения полной картины подготовки спортсменов. Из всех физических качеств дзюдоиста специальная выносливость является главным. Высокий уровень развития специальной выносливости обеспечивает соревновательную результативность бойца.

В этом смысле, целесообразным представляется определить теоретические аспекты развития специальной выносливости дзюдоистов на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Отметим, что проблема развития специальной выносливости является одной из приоритетных в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов-дзюдоистов.

Анализ литературы. Анализ современных литературных источников показал следующее.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств, необходимых для дзюдоистов. Степень ее развития во многом определяет успешность выступления спортсменов на соревнованиях [1, 3].

Выносливость в широком понимании - способность организма противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Различают общую и специальную выносливость. Эти два качества неотрывно связаны между собой в практике спортивной тренировки.

Специальная выносливость-это способность к длительному перенесению тренировочных нагрузок, характерных для конкретного вида спорта (дзюдо).

Специальная выносливость - сложное, многокомпонентное двигательное качество. Поэтому, изменяя параметры выполняемых физических упражнений, можно избирательно подбирать тренировочную нагрузку для развития и совершенствования отдельных ее компонентов [2, 3].

Также анализ литературных источников показал, что выносливость-это своего рода базис, на котором надстраиваются все другие физические качества и двигательные умения. При прочих равных условиях выигрывает тот боец, который более вынослив. Анализ соревнований показывает, что дзюдоисты, обладающие хорошей технической подготовленностью, нередко проигрывают на последних минутах боя из-за отсутствия высокого уровня развития специальной выносливости.

Цель исследования - определить теоретические аспекты развития специальной выносливости у дзюдоистов.

Задачи исследования: проанализировать литературные источники по проблеме исследования; на основе анализа литературных источников и обобщения передового опыта тренеров по дзюдо определить средства, методы, объемы тренировочной нагрузки для спортсменов-дзюдоистов учебно - тренировочных групп, направленных на развитие специальной выносливости.

Результаты исследования. К основным методам развития специальной выносливости в дзюдо относят: переменный, интервальный, повторный, соревновательный и круговой.

Основные средства: циклические упражнения, упражнения с отягощениями, на тренажерах, упражнения из смежных видов спорта, упражнения с использованием факторов внешней среды и др.

По объему тренировочная нагрузка должна проходить в строгих временных рамках, наиболее приближенных к соревновательным, интенсивность-околопредельная, характер и интервалы отдыха варьируются в зависимости от конкретных задач учебно - тренировочного занятия по дзюдо.

Нельзя забывать о том, что фундаментом для развития специальной выносливости в дзюдо служит общая, и поэтому надо оптимально балансировать средства и методы в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов по воспитанию физических качеств.

Отметим, что специальная выносливость в дзюдо зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, скорости расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения определенным двигательным действием.

Рассматривая работы по развитию специальной выносливости в дзюдо, отметим, что важными определяющими факторами развития специальной выносливости являются процессы, протекающие в нервной системе. Сущность данных процессов заключается в том, что с помощью рефлексов совершенствуются функции нервных центров, управляющих движением, а также согласующиеся с ними функции кровообращения, дыхания и обмена веществ.

Специальная выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе учебно-тренировочных занятий преодолевается утомление определенной степени. При этом организм спортсменов-дзюдоистов адаптируется к функциональным сдвигам, что внешне выражается в повышении уровня развития специальной выносливости.

Выводы. Специальная выносливость является одним из главных компонентов мастерства дзюдоиста. В практике дзюдо используют следующие методы развития специальной выносливости: переменный, интервальный, повторный, соревновательный и круговой. Средства для развития специальной выносливости у спортсменов-дзюдоистов разнообразны и включают такие упражнения как переменный бег, упражнения на тренажерных устройствах, с набивным мячом, упражнения с отягощением собственного веса тела, с внешними отягощениями и др.

Также в ходе исследования мы выяснили, что вопросы оптимизации подготовки по развитию и совершенствованию специальной выносливости дзюдоистов являются недостаточно разработанными. Своевременное и достаточное развитие специальной выносливости, является неотъемлемым, определяющим фактором для достижения высоких спортивных результатов в дзюдо.

Перспективы дальнейших научных исследований. Разработка и реализация методики повышения уровня развития силовых способностей борцов смешанных единоборств в условиях ДЮСШ.

Список литературы

1. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник для студентов вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания ВУЗов / Л.В. Волков. - К.: Олимп. лит., 2002. - 293, [1] С.; 22. - ISBN 966-7133-50-8.
2. Трутнев, П. В. Основы теории тренировки в дзюдо : учебное пособие / П. В. Трутнев, Г. А. Козлов. - Красноярск : Платина (PLATINA), 2004. - 238 с.: табл. - Списки лит. в конце глав. - ISBN 5-84170-014-6.
3. Шестаков, В. Б. Теория и практика дзюдо : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100-Физическая культура / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. - Москва: Советский спорт, 2011. - 446, [1] с.: ил., табл.: 25 см.; ISBN 978-5-9718-0515-1 (в пер.).

© Чайков А.И., Батищева М.Р., 2025

УДК 796.417.2:796.015.2

Шмалько Надежда Юрьевна
студентка 3 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 Спорт
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Сидорова Виктория Викторовна
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту
заведующий кафедрой гимнастики и спортивных единоборств
мастер спорта СССР международного класса по спортивной гимнастике
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПОСТРОЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ

Аннотация. В данной работе приводится структура и краткое содержание построения тренировочного процесса акробатов в течение года. Сделан акцент на задачах, группах средств и нагрузке подготовительного периода.
Ключевые слова: акробатика, годичный цикл, периодизация, подготовительный период.
Annotation. This article provides a structure and summary of the training process for acrobats throughout the year. It focuses on the objectives, groups of means, and workload of the preparatory period.
Keywords: acrobatics, annual cycle, periodization, and preparatory period.

Актуальность. Современные направления развития акробатики диктуют необходимость постоянного обновления организационно - методологических подходов к спортивному совершенствованию. Растущий уровень спортивных достижений требует поиска оптимального распределения учебного материала во временных ресурсах в процессе подготовки [2].

Одной из ключевых задач на сегодняшний день является обеспечение точного соответствия

интенсивности тренировок запросам реальной соревновательной деятельности. Для этого важно точно определить ключевые характеристики соревновательного процесса, непосредственно влияющие на итоговые показатели выступления спортсмена.

Одним из важнейших структурных образований подготовки акробатов выступает годовой цикл, представляющий собой основу построения всего тренировочного процесса. Несмотря на значительное внимание ученых и практиков, вопросы оптимального распределения нагрузки в течение большого цикла подготовки остаются в спортивной акробатике недостаточно изученными. Требуется дальнейшее углубленное исследование особенностей периодизации нагрузок, позволяющее повысить эффективность подготовки акробатов к соревнованиям [4].

Анализ литературы. Структура подготовки в течение года обусловливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на конкретном этапе многолетнего совершенствования. Поэтому естественно, что построе¬ние годичной подготовки на первом этапе многолетнего совершенствования, где основной задачей является создание базы для дальнейшего эффективного спортивного совершенствования, принципиально отличается от построения подготовки, например, на этапе высших достижений, когда ставится задача максимального раскрытия индивидуальных возможностей спортсменов для достижения наивысших спортивных результатов и успешного выступления в соревнованиях [3].

Анализ последних исследований и публикаций в спортивной акробатике показал, что данный вид спорта требует немедленного решения проблемы оптимизации структуры годичного цикла подготовки, поиска рационального соотношения объемов тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки. Решить эту проблему можно с помощью проведения экспериментальных исследований и учитывая опыт построения макроциклов в сложно-координационных видах спорта [1,2].

Одним из периодов макроцикла является - подготовительный, который представляет собой начальное звено тренировочного процесса, направленное на создание базы физической подготовленности спортсмена, позволяющей успешно осваивать специальные упражнения [4].

Цель исследования: анализ данных научно-методической литературы, касающейся вопросов построения тренировочного процесса акробатов в течение года с акцентом на подготовительном периоде.

Результаты исследования. В каждом периоде годичного цикла тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном) акцентируется внимание на решении определенных задач. Отличительной чертой динамики нагрузок юных акробатов является неравномерное распределение объемов основных тренировочных средств в этапах и периодах. Распределение объемов средств различной направленности позволяет регулировать нагрузку в зависимости от этапа многолетней подготовки, периода макроцикла [3].

Подготовительный период включает в себя изучение основных элементов соединений и комбинаций программы очередного спортивного разряда. Он состоит из двух этапов: общеподготовительного и специально-подготовительного. Задачами первого является развитие и совершенствование физических качеств акробата, совершенствование техники уже ранее изученных упражнений. Занятие на этом этапе проводятся с постепенным увеличением от объема к интенсивности физических нагрузок, завершается выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке. Физическая подготовка направлена на создание функциональной базы общего характера. Техническая – на совершенствование двигательных навыков, опробование, изучение новых вариантов техники, устранение «хронических» ошибок и недостатков техники, а теоретическая – на изучение общих теоретических основ пятиборья в целом и отдельных его упражнений [2].

Основной задачей второго этапа является техническая подготовка акробата и приобретение устойчивой спортивной формы. Это достигается путем освоения отдельных упражнений и их соединений, овладения обязательной программой, совершенствованием произвольной и проведением учебных прикидок. В конце подготовительного периода тренировочные нагрузки увеличиваются за счет повышения интенсивности работы при некотором снижении объёма. В то же время и физической подготовке уделяется большое внимание. Увеличивается удельный вес упражнений, имеющих специализированную направленность и способствующих развитию тех качеств, которые наиболее необходимы для совершенствования техники вида спорта. Содержание технико-тактической подго-

товки ориентировано на дальнейшее совершенствование техники отдельных элементов и их соединений, выработку и усвоение основных элементов тактики (в т.ч. в усложненных и соревновательных условиях) [1].

Выводы. На систему подготовки акробатов и её периодизацию, в первую очередь, оказывает влияние количество соревнований в течение года. В спортивной практике различают большие (годичные, полугодичные) макроциклы, средние – мезоциклы (3–6 недель) и малые – микроциклы (7–10 дней). Под макроциклами тренировки понимаются наиболее крупные циклически повторяющиеся звенья тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки. Количество макроциклов в течение года определяется главными соревнованиями сезона. Условно макроциклы подразделяются на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный.

Главная предпосылка периодизации тренировочного процесса заключается в фазовости развития спортивной формы. В подготовительном периоде происходит приобретение формы, в соревновательном её сохранение и реализация в соревнованиях, в переходном происходит снижение её уровня. Основными задачами подготовительного периода являются: развитие базовых двигательных качеств (силы, гибкости, ловкости); повышение общего уровня функциональной готовности организма; формирование правильной техники выполнения базовых элементов.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в разработке оптимального соотношения средств различной направленности в подготовительном периоде тренировки и сравнение полученных показателей.

Список литературы

1. Бачинская, Н. В. Особенности построения структуры многолетней подготовки в спортивной акробатике на современном этапе [Электронный ресурс] // Физическое воспитание студентов. - 2015. - № 1. - С. 3-11.
2. Коркин, В. П. Акробатика: учебник / В.П. Коркин. - Москва : Физкультура и спорт. - 2003. - 221 с.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – СП/б: Лань, 2005. – 384 с.
4. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 623 с.

© Шмалько Н.Ю., Сидорова В.В., 2025

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ»

Материалы

II Республиканской
студенческой научно-практической конференции

14 ноября 2025 г.

г. Донецк

Под редакцией
д.пед.н., доцента Л.А. Деминской

Адрес оргкомитета конференции:

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Институт физической культуры и спорта

ул. Байдукова 80.
г. Донецк, 283048. Донецкая Народная Республика
Российская Федерация

e-mail: ifks.nayka-stud@yandex.ru