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

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

X
Международной
научно-практической конференции

«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

17-18 апреля 2025 г.

Посвящается
80-летию Победы
в Великой Отечественной войне

г. Донецк

УДК 796/.799(062.552)
ББК Ч51я431+Ч480.054я431+Р11(2)297я431
С 568

Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы X международной научно-практической конференции (г. Донецк, 17-18 апреля, 2025 г.) / Под редакцией Л.А. Деминской; ИФКС. – Донецк, 2025. – 172 с.

В сборник материалов конференции вошли статьи, посвященные современным проблемам спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта. Авторами проанализировано значение физической культуры в формировании здоровья современного человека и проблемы адаптивной физической культуры. Рассматриваются вопросы методологии и технологии профессиональной подготовки специалистов, а также проблемы непрерывного профессионального образования в области физической культуры и спорта.

Издаётся по решению Учёного Совета ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет». Протокол № 7 от 30 мая 2025 г.

Рецензенты:
Чернышев Д.А. - д.пед.н., доцент; профессор кафедры педагогики ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Комоцкая В.А. - к.н. по физ.восп. и спорту, доцент; доцент кафедры общественных наук автомобильно-дорожного института (филиал) ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»

Главный редактор:
Деминская Л.А. – д.пед.н., доцент; заместитель директора института физической культуры и спорта; ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Редакционная коллегия:
Батищева М.Р. - к.пед.н., доцент; заведующий кафедрой теории и методики физической культуры института физической культуры и спорта;
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Зенченков И.П. – к.пед.н., доцент; и.о. заведующего кафедрой адаптивной физической культуры института физической культуры и спорта;
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Дубревский Ю.М. – к.пед.н., доцент; заведующий кафедрой циклических видов спорта института физической культуры и спорта;
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Москалец Т.В. – к.б.н., доцент; заведующий кафедрой спортивных игр института физической культуры и спорта;
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Сидорова В.В. – к.н. по физ.восп. 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/.799(062.552)
ББК Ч51я431+Ч480.054я431+Р11(2)297я431

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

СОДЕРЖАНИЕ

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, МАССОВОГО И ИНВАЛИДНОГО СПОРТА

Барабанщикова Анастасия Вячеславовна
Жуков Александр Адольфович
МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТАРТОВОГО РАЗГОНА У ЛЕГКОАТЛЕТОВ - СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ..... 10

Белоброва Татьяна Геннадиевна
Поляк Жанна Ивановна
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ МАССОВОГО СПОРТА..... 12

Берилова Елена Игоревна
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ..... 14

Босенко Юлия Михайловна
ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ С РАЗНОЙ МОТИВАЦИЕЙ..... 17

Войнова Анастасия Алексеевна
Жуков Александр Адольфович
МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФЕХТОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ..... 19

Гаврилин Виталий Алексеевич
Венжега Руслан Александрович
ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В БОЛЬШОМ СПОРТЕ..... 22

Денисенко Дмитрий Юрьевич
Ильясов Рафаэль Эдуардович
Жучков Ярослав Дмитриевич
МИРОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА И ПЕРСПЕКТИВЫ ИХ РАЗВИТИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ..... 25

Дубревский Юрий Михайлович
ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ..... 27

Кальсина Виктория Владиславовна
ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СЕЛЕНА В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО - ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА..... 29

Ливертовский Артём Александрович
Сокунова Светлана Феликсовна
ОСНОВНЫЕ ИГРОКИ (ПРОМОУТЕРЫ) И ИХ ВЛИЯНИЕ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ ЕДИНОБОРСТВ..... 32

Люгайло Светлана Станиславовна
Аникушин Максим Игоревич
МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ: ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ..... 34

Максимова Ирина Богдановна
Пинчук Наталья Ивановна
СИСТЕМА КРОССФИТ КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ..... 36

Мартынова Виктория Александровна
Субботин Даниил Александрович
ПОКАЗАТЕЛИ ГОДОВЫХ ОБЪЕМОВ ОСНОВНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА..... 39

Мухаметдинов Артур Рустамович
Корольков Алексей Николаевич
МАССОВЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ВОЛЕЙБОЛА СРЕДИ СТУДЕНТОВ..... 42

Осипова Ксения Алексеевна
Соколова Яна Александровна
Харитонова Дарья Вадимовна
Умнов Владимир Павлович
ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ..... 44

Распопова Анна Сергеевна
РЕСУРСЫ УСПЕШНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 47

Репневская Майя Станиславовна
ПРОБЛЕМАТИКА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И МАССОВОГО СПОРТА..... 49

Сидорова Виктория Викторовна
Гладченко Богдан Анатольевич
РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ..... 51

Сидорова Виктория Викторовна
Ягубкин Антон Александрович
РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО - СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 54

Соломенная Зоя Викторовна
Пугачева Ирина Ивановна
Соломенный Фёдор Фёдорович
ИССЛЕДОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ВЫЗОВОВ И ПРОБЛЕМ РАЗВИТИЯ ИНВАЛИДНОГО СПОРТА..... 56

Табунщик Александр Саввич
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАК «ЭНЕРГИА» В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БОКСЁРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ..... 59

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Акопов Владислав Эрнестович
МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО СРЕДИ СТУДЕНТОВ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ 62

Акопов Владислав Эрнестович
Акопова Марина Александровна
ЙОГА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА..... 64

Акопов Эрнест Арсенович
К ВОПРОСУ О КОНТРОЛЕ И САМОКОНТРОЛЕ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ..... 67

Гавриков Валерий Александрович
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ..... 69

Гуляева Дарья Александровна
Стринкевич Наталья Михайловна
ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ..... 72

Дмитриева Олеся Андреевна
ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ..... 74

Ершов Сергей Иванович
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЕДИНОБОРСТВ В СИСТЕМЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ..... 76

Жердева Юлия Александровна
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЭКОНОМИКУ..... 78

Захарченко Ольга Александровна
Лещинская Юлия Витальевна
АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОДЫ..... 80

Захарченко Ольга Александровна
Селиверстов Егор Дмитриевич
СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ..... 83

Коваль Татьяна Валентиновна
ПРЕИМУЩЕСТВА ЗАНЯТИЙ НА РЕФОРМЕРЕ ПО МЕТОДИКЕ ПИЛАТЕСА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ..... 85

Кравченко Татьяна Владимировна
Кузина Инна Ивановна
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)..... 87

Крайнюк Ольга Поликарповна
НЕПРЕРЫВНОСТЬ КАК ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ ПРОЦЕССА ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ПРАКТИКУ..... 90

Кулемзина Татьяна Владимировна
Криволап Наталья Викторовна
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ..... 92

Мостовая Татьяна Николаевна
Дёмочкина Татьяна Николаевна
Ильина Светлана Александровна
РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ И БЫСТРОТЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ БАСКЕТБОЛИСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ..... 94

Мостовая Татьяна Николаевна
Дёмочкина Татьяна Николаевна
Ильина Светлана Александровна
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ..... 94

Мухаметдинов Артур Рустамович
Сокунова Светлана Феликсовна
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЧЕРЕЗ МАССОВЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ: ВКЛАД В РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ..... 99

Новикова Ольга Сергеевна
Вавилов Владимир Валентинович
Коновалова Лариса Викторовна
Сокунова Светлана Феликсовна
ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВОВ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО..... 102

Осик Владимир Иванович
Кирий Евгения Викторовна
Воронова Мария Геннадьевна
ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ ЛИЧНОСТИ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ 104

Попова Марина Викторовна
ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА УРОВЕНЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ..... 107

Романенко Наталия Ивановна
Попова Эльвира Сергеевна
Воронова Мария Геннадьевна
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КРОСС-ТРЕНИНГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ..... 109

Ротерс Татьяна Тихоновна
СОВРЕМЕННАЯ ПАРАДИГМА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА..... 111

Рычкова Лиана Геннадьевна
УЛУЧШЕНИЕ ВНЕШНЕГО ВИДА ФИГУРЫ КАК ОДИН ИЗ МОТИВОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ВУЗОВ..... 113

Рычкова Лиана Геннадьевна
Крысько Николай Николаевич
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ..... 115

Струганов Сергей Михайлович
Коновалов Алексей Иванович
ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ..... 117

Файзиева Диана Вячеславовна
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ, С ПРИМЕНЕНИЕМ СИБИРСКОГО БОРДА В ДОУ..... 119

Фролова Ольга Александровна
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ 121

Черепков Антон Михайлович
Савкина Наталья Валентиновна
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТА..... 123

АКТУАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дмитриева Олеся Андреевна
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ..... 127

Игнатенко Марина Викторовна
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ..... 129

Люгайло Светлана Станиславовна
Рудийко Владимир Валерьевич
ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ РАЗРАБОТКИ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧЕНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ГАСТРИТАХ..... 132

Олейник Ольга Сергеевна
ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИИРОВАННЫЙ ПОДХОД К СТУДЕНТАМ НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... 134

Репневская Майя Станиславовна
Алексеева Ольга Вячеславовна
ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ФОРМ И МЕТОДОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ И ЛФК..... 136

Шумихина Ирина Ивановна
Гуштурова Ирина Вадимовна
ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СЛАБОВИДЯЩИХ И ПОЗДНООСЛЕПШИХ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ – ИНТЕРНАТА..... 139

Юта Светлана Владимировна
УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА..... 141

МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Белых Сергей Иванович
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ..... 145

Бороденко Дмитрий Геннадьевич
ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ СУДЕЙСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ..... 147

Горбачева Ольга Ивановна
ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗАХ 150

Деминская Лариса Алексеевна
АКТУАЛЬНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ АКСИОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 152

Дониченко Елена Юрьевна
ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННО - КОМУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ..... 154

Романцова Юлия Владимировна
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... 156

Скубий Юлия Андреевна
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... 158

Третьяк Андрей Николаевич
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРА – ПРЕПОДАВАТЕЛЯ..... 161

НЕПРЕРЫВНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Бабешко Александр Петрович
К ВОПРОСУ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ..... 165

Балашова Ирина Александровна
ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 167

Черных Елена Васильевна
Головина Лариса Анатольевна
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ..... 170

РАЗДЕЛ I

«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, МАССОВОГО И ИНВАЛИДНОГО СПОРТА»

УДК 796.034

Барабанщикова Анастасия Вячеславовна
студентка 1 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03. Спорт (Магистерская программа: 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 СССР международного класса по легкой атлетике
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
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 челночного бега и скоростных эстафет.
Ключевые слова: легкая атлетика, методика, легкоатлеты-спринтеры, стартовый разгон, начальная специализация, совершенствование, скоростные эстафеты, челночный бег.
Annotation. This article discusses a technique for improving the starting acceleration of sprinting athletes at the stage of initial specialization using shuttle running and high-speed.
Keywords: athletics, methodology, sprinting athletes, starting acceleration, initial specialization, improvement, high-speed relay races, shuttle running.

Актуальность. Стартовый разгон - это первые 20–25 метров спринтерской дистанции. Основная задача этой фазы - как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Именно в данной фазе спринтер придает ускорение своему телу решая две важнейшие задачи.

Цель исследования – проанализировать и экспериментально доказать эффективность методики совершенствования стартового разгона у легкоатлетов-спринтеров на этапе начальной специализации, с помощью скоростных эстафет и челночного бега.

Рабочая гипотеза заключается в том, что эффективность методики совершенствования стартового разгона с применение скоростных эстафет и челночного бега улучшит технику старта и приведет к значительному сокращению времени старта и увеличению общей скорости у легкоатлетов-спринтеров.

Задачи исследования:

1. Разработать комплексы упражнений для совершенствования стартового разгона в беге на короткие дистанции у легкоатлетов-спринтеров на начальном этапе специализации, с помощью скоростных эстафет и челночного бега.
2. 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 исследования.

Исследование было организовано на базе СДЮШОР № 1 города Донецка 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 скоростных эстафет и челночного бега, 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 скоростных эстафет и челночного бега, осуществлялось за счёт применения следующих комплексов упражнений:

- с помощью скоростных эстафет;
- с помощью челночного бега.

Скоростная эстафета - это вид эстафетного бега, в котором участники стремятся как можно быстрее завершить дистанцию [2, 3].

Челночный бег помогает развить выносливость и скорость. Резкое изменение направления движения увеличивает координацию и ловкость [5, 6].

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

- тест 1 бег на 10 метров;
- тест 2 бег на 30 метров.

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 0,05 сек., в тесте 2 – на 0,03.

В тесте 1 (бег на 10 метров) на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составляло 1,86 с, а на конец эксперимента 1,78 с. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 1,87 с., на конец эксперимента 1,72 с.

В тесте 2 (бег на 30 метров) на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составляло 4,98 сек, а на конец эксперимента 4,87 с. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 5,0 с, на конец эксперимента 4,84 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.

Выводы. В процессе исследования были разработаны и проверены результаты на эффективность экспериментальной методики, направленные на совершенствование стартового разгона легкоатлетов-спринтеров, на этапе начальной специализации. Полученные данные, говорят о том, что разработанные комплексы с помощью скоростных эстафет и челночного бега, являются рабочими, поэтому можно считать выбранную методику эффективной, а прирост результатов в полной мере достоверным.

Список литературы

1. Кабраль, А. П. Легкая атлетика : Португальская школа бега - взгляд изнутри / А. П. Кабраль. – Москва : Терра-Спорт, 2009. – С. 32-34.
2. Камышов, В. Я. Управление подготовкой юных спортсменов / под ред. В. Я. Камышова. – Волгоград : Волгогр. ГИФК, 2013. - 147 с.
3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2010.- 464 с.
4. Легкая атлетика для юношей : сборник статей / Под ред. П. Лимаря. – Москва : Физкультура и спорт, 2004. – 248 с.
5. Ломан, В. Бег, прыжки, метания / В. Ломан. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 208 с.
6. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов / Под общ.ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2003.

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

УДК 796:37.018

Белоброва Татьяна Геннадиевна
преподаватель физической культуры
специалист первой категории
Поляк Жанна Ивановна
преподаватель физической культуры
специалист высшей категории
ГБПОУ «Донецкий политехнический колледж»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ МАССОВОГО СПОРТА

Аннотация. Современный спорт представляет собой мощную индустрию, включающую особую систему производства спортивных рекордов. Спорт - представляет собой, специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования. Поэтому каждый человек должен решать, к какому уровню спортивных достижений ему стремиться.
Ключевые слова: спорт, современный спорт, проблемы современного спорта, проблемы в разных направлениях, пути их решения.
Annotation. Modern sport is a powerful industry, including a special system for the production of sports records. Sport is a specific kind of physical and intellectual activity performed for the purpose of competition. Therefore, each person must decide what level of sporting achievements he should strive for.
Key words: sport, modern sport, problems of modern sport, problems in different directions, ways to solve them.

Актуальность. Современный спорт представляет собой мощную индустрию, включающую особую систему производства спортивных рекордов. В ней задействованы наряду со спортсменами и тренерами менеджеры, спортивные врачи, психологи, научные сотрудники. Современный спорт многолик и разнообразен.

Цель исследования. Современный спорт, являясь мощным социокультурным явлением, сталкивается с рядом серьезных проблем, требующих пристального внимания и комплексных решений.

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.

Массовый спорт, призванный укреплять здоровье и объединять людей, сталкивается с рядом современных вызовов.

Во-первых, коммерциализация спорта привела к доминированию профессионального спорта, отодвигая на второй план любительский. Реклама и спонсорство, направленные на профессиональных спортсменов, создают культ кумиров, недоступных для обычных людей, и обесценивают ценность участия ради удовольствия и здоровья.

Во-вторых, недостаточная инфраструктура и финансирование массового спорта в регионах ограничивают доступность занятий спортом для широких слоев населения. Отсутствие современных спортивных площадок, квалифицированных тренеров и доступных программ тренировок сдерживает развитие массового спорта.

В-третьих, широкое распространение нездорового образа жизни, включая малоподвижный образ жизни, неправильное питание и вредные привычки, снижает мотивацию к занятиям спортом. Необходимо активно продвигать здоровый образ жизни и формировать позитивное отношение к спорту с детства.

В-четвертых, цифровизация и развитие онлайн-развлечений конкурируют со спортом за время и внимание людей. Виртуальная реальность и киберспорт предлагают альтернативные формы активности, особенно привлекательные для молодежи. Необходимо адаптировать массовый спорт к новым реалиям, используя цифровые технологии для привлечения и удержания участников, например, через онлайн-тренировки и виртуальные соревнования.

В-пятых, проблема допинга и нечестной игры подрывает доверие к спорту и отталкивает потенциальных участников. Важно усилить контроль за соблюдением правил честной игры и активно бороться с допингом на всех уровнях, чтобы вернуть спорту его истинные ценности.

В-шестых, гендерное неравенство и дискриминация по другим признакам ограничивают участие определенных групп населения в массовом спорте. Необходимо создавать инклюзивные программы и условия, учитывающие потребности и интересы всех желающих заниматься спортом, независимо от пола, возраста, социального статуса и физических возможностей.

Наряду с этим, растет проблема ранней специализации и интенсивных тренировок в детском и юношеском возрасте. Давление со стороны тренеров и родителей, направленное на достижение высоких результатов, часто приводит к перегрузкам, травмам и психологическим проблемам у молодых спортсменов.

Решение этих проблем требует системного подхода, включающего усиление контроля за финансовыми потоками, ужесточение антидопинговых правил, развитие культуры честной игры и акцент на здоровье и гармоничное развитие спортсменов. Только так можно сохранить и укрепить позитивное влияние спорта на общество [3].

Развитие технологий также создает новые вызовы. С одной стороны, современные технологии помогают улучшить тренировочный процесс, анализ данных и восстановление спортсменов. С другой стороны, они порождают вопросы о границах допустимого и возможности «улучшения» человека с помощью технологий, что может привести к несправедливому преимуществу одних атлетов над другими [4].

Особое внимание следует уделить проблемам детского и юношеского спорта. Чрезмерные нагрузки, психологическое давление со стороны тренеров и родителей, а также ранняя специализация могут привести к травмам, выгоранию и потере интереса к спорту. Важно создать условия, в которых молодые спортсмены смогут развиваться гармонично, получая удовольствие от занятий спортом и не жертвуя своим здоровьем ради высоких результатов.

Наконец, политическое влияние на спорт остается значительным. Использование спорта в качестве инструмента пропаганды, политические бойкоты и санкции, а также вмешательство государства в дела спортивных организаций подрывают автономию спорта и его способность объединять людей разных стран и культур. Спорт должен оставаться площадкой для честной конкуренции и взаимопонимания, свободной от политических манипуляций [2].

Выводы. Вполне естественно, что приведенные в данной статье материалы являются отражением лишь малой доли проблем, стоящих сегодня перед физической культурой и спортом, и являются собственным взглядом автора по данному вопросу. Вместе с тем, очевидно, что развитие физической культуры и спорта на совершенно новом качественном уровне является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества, решение которой будет способствовать гармоническому развитию всех его представителей.

В заключение, для развития массового спорта требуется комплексный подход, включающий государственную поддержку, развитие инфраструктуры, пропаганду здорового образа жизни, адаптацию к цифровой среде, борьбу с нечестной игрой и создание инклюзивной среды для всех. Только тогда массовый спорт сможет в полной мере реализовать свой потенциал как средство укрепления здоровья и объединения 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 : сборник статей конференции / Р. М. Городничев, Д. А. Белюков. - Мин-во спорта РФ, ФГБОУ ВО «ВЛГАФК». - Великие Луки, 2022. - 155 с.
3. Брянкин, С. В. Структура и функции современного спорта / С. В. Брянкин. - 1982. - 71 с.

4. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт трудящихся / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. – Москва : Советский спорт, 2015.
5. Еркомайшвили, И. В. Тенденции развития специальной олимпиады России / И. В. Еркомайшвили // Вестник УГТУ – УПИ. Серия «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта». Современные проблемы развития физической культуры в образовательном учреждении : сборник научных статей. - Екатеринбург. – Выпуск 2. - 2003. - С. 193-204.
6. Жукова, О. Л. Современные тенденции и пути развития паралимпийского движения в России / О. Л. Жукова, И. В. Еркомайшвили // Вестник УГТУ – УПИ. Серия «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта». Современные проблемы развития физической культуры в образовательном учреждении : сборник научных статей. - Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ – УПИ. – Выпуск 3. – 2004. - С. 206 – 214.

© Белоброва Т.Г., Поляк Ж.И., 2025

УДК 159.9

Берилова Елена Игоревна
кандидат психологических наук, доцент
доцент кафедры психологии
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Российская Федерация

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье представлены данные об особенностях преодоления стресса у спортсменов. Эмоциональный интеллект спортсменов имеет средний уровень выраженности. Наиболее предпочитаемых копинг-стратегий установлено не было. Спортсмены считают себя достаточно компетентными в своей деятельности и в сфере общения. Результаты исследования установили значимую роль эмоционального интеллекта при выборе копинг-стратегий у спортсменов
Ключевые слова: спорт, совладающее поведение, спортсмены, эмоциональный интеллект, копинг-стратегии
Annotation. The paper presents data on the characteristics of stress management in athletes. The emotional intelligence of athletes is of average severity. The most preferred coping strategies were not established. Athletes consider themselves competent in their professional activities and in communication. These studies indicate a significant role of emotional intelligence in choosing coping strategies for athletes.
Key words: sport, coping behavior, athletes, emotional intelligence, coping strategies

Актуальность. К значимым особенностям спортивной деятельности относится ее нацеленность на максимально возможный результат и, конечно, сопряженность с физическими и эмоциональным перегрузками, что приводит к травмам, хроническому стрессу, выгоранию. В своей профессиональной деятельности спортсмен сталкивается с большим количеством факторов, являющихся источниками стресса (организационные, соревновательные, хронические). Конечно, спортивное долголетие спортсмена и его самореализация, во-многом, определяются его способностями противостоять стрессовым факторам, сохраняя результативность своей тренировочной и соревновательной деятельности. Таким образом, поиск ресурсов преодоления стресса – это актуальное направление исследований специалистов в сфере спортивной психологии.

Анализ литературы. Ресурсы совладающего поведения можно разделить на 2 группы: внутренние и внешние. Рассмотрим роль внутренних ресурсов преодоления стресса в спорте. В качестве внутренних ресурсов совладающего поведения выделяются личностные качества спортсменов [2], предотвращающие или способствующие преодолению развития стресса и выгорания.

Большой спектр личностных ресурсов (психическая устойчивость, самооценка, навыки целеполагания, уверенность в себе), которые были привлечены спортсменами для преодоления соревновательного стресса, авторы соотнесли с уровнем развития эмоционального и социального интеллекта. Высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет выбрать спортсменам конструктивные копинг-стратегии не только в юношеском возрасте, но и в подростковом периоде [1].

Возможность разделения ответственности за принятие решения в ситуации стресса также оказывает влияние на выбор спортсменами стратегий преодоления стресса. Был установлен высокий вклад саморегуляции, нечувствительности к неопределенности, жизнестойкости не только при выборе конструктивных копингов у спортсменов индивидуальных видов спорта, но и при отказе ими от деструктивных копингов. Для спортсменов командных видов спорта конструктивное реагирование на стресс связано с уровнем развития эмоционального интеллекта, личностной зрелости, а также психологической адаптации [7].

Уровень соревновательного стресса снижается с возрастанием самоконтроля у спортсменок-волейболисток [4]. А вероятность применения спортсменами-теннисистами деструктивных копинг-стратегий снижается за счет сформированности у них жизнестойкости [5].

В качестве внешних ресурсов преодоления стресса выступают социальная поддержка, уровень развития команды и ее сплоченность, особенности отношений с тренером, поддержка со стороны родителей и товарищей по команде, социально-психологический климат. Так, источником стресса для спортсменов могут выступать тренер и окружающие люди, при этом в период тренировок атлеты в большей мере применяют стратегии, направленные на положительную переоценку и решение проблемы [6].

Поддержка родителей и благоприятные взаимоотношения с ними у спортсменов-батутистов снижают риск развития выгорания, которое является результатом хронического стресса [3].

В качестве психологических ресурсов совладающего поведения спортсменов в нашем исследовании рассматривались эмоциональный интеллект и самоэффективность в деятельности и в общении.

Цель исследования – выявить личностные предпосылки совладания со стрессом у атлетов.

В исследовании приняли участие 70 спортсменов юношеского возраста (20-22 года). Спортсмены занимались тяжелой атлетикой. Психодиагностические методики: адаптированный нами опросник копинг-стратегий, опросник диагностики эмоционального интеллекта Холла, методика самоэффективности (Дж. Маддукс, М. Шеер).

Результаты исследования. Рассмотрим особенности самоэффективности у спортсменов. В выборке атлетов как самоэффективность в сфере общения, так и самоэффективность в сфере предметной деятельности находятся на среднем уровне выраженности. Это говорит о том, что спортсмены считают себя достаточно компетентными в спортивной деятельности, а также в сфере межличностного общения.

Все компоненты эмоционального интеллекта у спортсменов выражены на среднем уровне. Это позволяет нам сделать заключение о том, что спортсмены, имеют представление об эмоциях, могут их контролировать. Эмоции обладают для них стимулирующим влиянием в случае достижения цели в ситуациях трудностей или неопределенности. Они в достаточной мере способны распознавать эмоции других людей и проявлять по отношению к ним сочувствие.

По результатам диагностики копинг-стратегий было установлено, что наибольшее значение имеет стратегия, связанная с эмоциональным отреагированием трудных жизненных ситуаций. Стратегии, направленные на разрешение проблемы и уход от разрешения трудной ситуации находятся также в среднем диапазоне значений. Это говорит о том, что у спортсменов копинг-стратегии формируются стихийно и они не имеют четких представлений о конструктивных способах преодоления трудных ситуаций. И, соответственно, в трудной жизненной ситуации предпочитают выражать свои эмоции, а не обращаться к определенным шагам по их разрешению.

Далее, рассмотрим результаты корреляционного исследования. Между параметрами самоэффективности и копинг-стратегиями не было обнаружено достоверных взаимосвязей. Это говорит о том, что компетентность в сфере спортивной деятельности и межличностного общения не являются определяющими факторами в выборе копинг-стратегий. Были обнаружены прямые достоверные вза-

имосвязи меду всеми компонентами эмоционального интеллекта и копинг стратегией, направленной на решение проблемы. Также были установлены прямые взаимосвязи между копинг-стратегией, связанной с отреагированием эмоций и практически всеми компонентами эмоционального интеллекта.

Таким образом, выбор копинг-стратегии «фокусирование на эмоциях» определяется высокой эмоциональной осведомленностью, самомотивацией, управлением эмоциями и эмпатией спортсменов. В свою очередь, чем выше эмоциональная осведомленность, способность распознавать эмоции других людей, тем больше вероятность ухода от разрешения проблемы у спортсменов в трудной ситуации. Это, очевидно, связано с их желанием избежать негативных эмоций и получить эмоциональную поддержку от социального окружения в трудной жизненной ситуации.

Выводы. Отсутствие достоверных взаимосвязей между компонентами самоэффективности и эмоциональным интеллектом в выборке спортсменов, демонстрирует низкую значимость компетентности как в спортивной деятельности, так и в сфере общения для выбора спортсменами копинг-стратегий. Данные, полученные нами в исследовании, говорят о высокой роли эмоционального интеллекта в выборе конструктивных копингов (стремление решить проблему или эмоционально ее отреагировать) у спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой.

Перспективы дальнейших исследований. Результаты исследования говорят о значимости организации психолого-педагогического сопровождения тренировочной и соревновательной деятельности атлетов, целью которого будет формирование у них конструктивных стратегий преодоления стресса и развитие компонентов эмоционального интеллекта.

Список литературы

1. Белоконь, В. О. Роль эмоционального и социального интеллекта в поддержании психической устойчивости субъектов командной деятельности / В. О. Белоконь, Г. Б. Горская // Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». - 2019. - № 4 (49). - С. 62–72.
2. Берилова, Е. И. Психологические ресурсы совладающего поведения у спортсменов подросткового и юношеского возраста / Е. И. Берилова, Ю. М. Босенко, А. С. Распопова // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2023. - № 4. - С. 110-115.
3. Букреева, О. Г. Особенности взаимосвязи родительского отношения и психологического выгорания у спортсменов подросткового возраста / О. Г. Букреева, Е. И. Берилова // Психология спорта : наука и практика / Московский институт психоанализа. – Москва : Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», 2021. - С. 33-38.
4. Захаренко, А. О. Взаимосвязь между самоконтролем и устойчивостью к соревновательному стрессу в женской волейбольной команде юношеского возраста / А. О. Захаренко // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа : Тезисы докладов конференции, Краснодар, 01 февраля 2022 года / Редколлегия : И.Н. Калинина [и др.]. - Часть 1. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. - С. 29-30.
5. Куценко, О. А. Личностные регуляторы психической устойчивости у теннисистов разных возрастов / О. А. Куценко // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа : Тезисы докладов конференции. - Том 1. Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. - С. 39-41.
6. Распопова, А. С. Психологические особенности совладания со стрессом у теннисистов в процессе тренировок и соревнований / А. С. Распопова, Ю. М. Босенко // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. - 2023. - Т. 3. - № 3. - С. 19–32.
7. Совмиз, З. Р. Копинг-стратегии и эмоциональный интеллект как ресурсы соревновательной надежности гимнасток / З. Р. Совмиз // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2024. - № 1. - С. 121-127.

© Берилова Е.И., 2025

УДК 796.01:159.9

Босенко Юлия Михайловна
кандидат психологических наук, доцент
доцент кафедры психологии
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Российская Федерация

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ С РАЗНОЙ МОТИВАЦИЕЙ

Аннотация. В данной статье рассматривается особенности мотивации и социально-психологическую адаптацию спортсменов. Анализируют два типа мотивации - мотивацию к успеху и мотивацию избегания неудач - и их связь с особенностями адаптации. Результаты исследования показывают, что мотивация к успеху положительно коррелирует с адаптацией, самопринятием и склонностью принимать ответственность за свои действия. В то же время, мотивация избегания неудач имеет обратную связь с показателями «доминирование» и прямую с показателем «эскапизм».
Ключевые слова: мотивация к успеху, мотивация избегания неудач, социально-психологическая адаптированность, спортсмены.
Annotation. This article examines the motivational features and socio-psychological adaptation of athletes. Two types of motivation are analyzed - motivation for success and motivation to avoid failure - and their relationship with adaptation features. The results of the study show that motivation for success positively correlates with adaptation, self-acceptance and the tendency to take responsibility for one's actions. At the same time, motivation to avoid failure has an inverse relationship with the «dominance» indicators and a direct relationship with the «escapism» indicator.
Key words: motivation for success, motivation to avoid failure, socio-psychological adaptation, athletes.

Актуальность. Гармоничное развитие личности напрямую зависит от того, насколько успешно человек адаптируется в обществе [2, 3]. Именно это обстоятельство играет решающую роль и находится под влиянием социально-экономических и психолого-педагогических условий. Особое значение эти условия имеют при формировании психологического состояния спортсменов как в ходе тренировок, так и во время соревнований. Их воздействие может быть как социально направленным, так и антисоциальным [5]. Среди множества факторов, способствующих развитию спортивного мастерства, мотивация спортсмена занимает одно из центральных мест. Учёные активно исследуют этот феномен, уделяя особое внимание двум противоположным направлениям: стремлению к успеху и желанию избежать неудачи. Многочисленные исследования подтверждают, что высокий уровень мотивации напрямую влияет на спортивные достижения. Однако если спортсмен сконцентрирован преимущественно на том, чтобы избежать неудачи, это может существенно ухудшить его результаты на соревнованиях и привести к более частому использованию различных защитных механизмов [1, 4, 6].

Цель исследования – изучить особенности взаимосвязи мотивация и социально-психологической адаптации у спортсменов.

Результаты и их обсуждение. Результаты диагностики социально-психологической адаптации спортсменов выявили следующие особенности. По большинству показателей спортсмены продемонстрировала высокие значения, за исключением двух параметров: «стремление к доминированию» и «уход от проблем», которые расположились на среднем уровне. Особенно высокие результаты были получены по трем ключевым показателям: «адаптация», «интернальность» и «эмоциональный комфорт». Эти данные свидетельствуют о том, что спортсмены обладают развитым чувством ответственности, способны эффективно управлять своей жизнью и адекватно оценивать свою роль в различных ситуациях. Эмоциональный комфорт, зафиксированный у респондентов, отражает их удовлетворенность текущим социальным положением. В сочетании с высоким уровнем адаптации это создает общую картину позитивного эмоционального фона, крепких социальных связей и здорового самоотношения. Что касается лидерских качеств (шкала «доминирование»), то здесь наблюдается средний уровень. Спортсмены не склонны к излишней авторитарности, умеют прислушиваться к

мнению окружающих, но при этом не теряются в толпе, имея собственную четкую позицию. Низкие показатели по шкале «эскапизма» говорят о высокой личной ответственности спортсменов. Они предпочитают решать проблемы по мере их появления, не избегая трудностей и не перекладывая ответственность на других

Анализ показателей мотивации выявил интересную закономерность. Мотивация к успеху демонстрирует значение выше среднего, тогда как мотивация к избеганию неудач находится на среднем уровне. Подобная расстановка акцентов свидетельствует о конструктивной направленности личности. Умеренное стремление к риску в сочетании с преобладающей мотивацией к успеху создает благоприятный психологический портрет респондентов. Такие люди не склонны к защитным механизмам, которые проявляются в установке нереалистичных целей - как чрезмерно высоких, так и заниженных. В их поведении прослеживается ряд ценных качеств: способность к адекватной самооценке своих возможностей, умение формулировать достижимые цели, готовность брать на себя ответственность за результаты и инициативность. Такой профиль мотивации говорит о зрелом подходе к достижению целей и стремлении к постоянному совершенствованию результатов.

Исследование механизмов социально-психологической адаптации спортсменов выявило две противоположные модели поведения, связанные с различными типами мотивации. Спортсмены, ориентированные на достижение успеха, демонстрируют зрелую форму адаптации. Они характеризуются здоровым самопринятием, способны принимать себя целиком, со всеми достоинствами и недостатками. Эти атлеты проявляют выраженную интернальность: опираются на собственное мнение, берут на себя ответственность за происходящее и уверенно отстаивают свою позицию.

Иная картина наблюдается у спортсменов с мотивацией избегания неудач. Их адаптационные стратегии носят защитный характер. Такие атлеты склонны занимать ведомую позицию в общении, подстраиваясь под окружающих и избегая конфронтации. Это объясняется их стремлением оградить самооценку от возможных ударов. Дополнительным механизмом адаптации у них выступает эскапизм, который прямо связан с желанием избежать неудач.

Выводы. Результаты исследования показывают, что спортсмены демонстрируют высокий уровень социально-психологической адаптации, у них выражено преобладание стремления к успеху над стремлением избежать неудач. Выявлена позитивная корреляция между мотивацией к успеху и конструктивными адаптационными стратегиями: спортсмены с высокой мотивацией к достижениям проявляют лидерские качества, самостоятельность в принятии решений и инициативность, в то время как ориентация на избегание неудач связана с защитной адаптационной стратегией и склонностью к эскапизму. Полученные результаты могут быть использованы при разработке программ психологической поддержки спортсменов, направленных на развитие адаптационных способностей и формирование устойчивой мотивации к успеху. Дальнейшие исследования целесообразно направить на изучение факторов, влияющих на формирование различных типов мотивации и адаптационных стратегий у спортсменов.

Список литературы

1. Берилова, Е. И. Мотивация спортивной деятельности как регулятор копинг-стратегий у спортсменов / Е. И. Берилова, Ю. М. Босенко, А. С. Распопова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 8 (198). - С. 413-416.
2. Босенко, Ю. М. Ресурсы преодоления сложностей на пути профессионального развития спортсмена / Ю. М. Босенко, А. С. Распопова, Е. И. Берилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 7 (185). - С. 470-472.
3. Дробышева, К. А. Детерминанты формирования жизнестойкости спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта / К. А. Дробышева // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции. - Воронежская государственная академия спорта. - Воронеж, 2023. - С. 104-108.
4. Попова, Т. А. Особенности выраженности мотивации и психического выгорания у спортсменов в силовых видах спорта / Т. А. Попова, З. Р. Совмиз // Ресурсы конкурентоспособ-

ности спортсменов : теория и практика реализации. - 2023. - № 13. - С. 242-244.
5. Распопова, А. С. Ресурсы социально-психологической адаптации спортсменов разного возраста в условиях стресса / А. С. Распопова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов : теория и практика реализации. - 2018. - № 1. - С. 208-210.
6. Самоходкина, Л. Г. Субъектные отношения и подходы к мотивации / Л. Г. Самоходкина, Т. М. Хохлова, Г. И. Косухина // EUROPEAN RESEARCH : сборник статей XIV Международной научно-практической конференции. - В 2 частях, Пенза, 07 февраля 2018 года. - Часть 2. – Пенза : МЦНС «Наука и Просвещение», 2018. - С. 195-198.

© Босенко Ю.М., 2025

УДК 796.034

Войнова Анастасия Алексеевна
студентка 1 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03. Спорт (Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)
кандидат в мастера спорта по современному пятиборью
кандидат в мастера спорта по фехтованию
тренер по современному пятиборью
Научный руководитель:
Жуков Александр Адольфович
старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
мастер спорта СССР международного класса по легкой атлетике
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФЕХТОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

Аннотация. В данной статье рассмотрена методика совершенствования фехтования в виде спорта современное пятиборье с помощью специальных фехтовальных игр.
Ключевые слова: современное пятиборье, фехтование, техника, спортсмены пятиборцы, тренировочный процесс, четырехборье.
Annotation. This article discusses the technique of improving fencing in the sport of modern pentathlon with the help of special fencing games.
Keywords: modern pentathlon, fencing, technique, pentathlon athletes, training process, quadathlon.

Актуальность. Современное пятиборье – уникальное соревнование, в котором чемпионом становится атлет, лучше других выступивший в пяти различных видах спорта: фехтовании, плавании, конкуре, беге и стрельбе. Одной из самых важных дисциплин в современном пятиборье является фехтование, где спортсмен лицом к лицу встречается с каждым пятиборцем. Поединок по фехтованию на шпагах проводится до одного укола. Бой спортсменов длится всего одну минуту, а победителем считается тот, кто первый нанесет укол сопернику. Цена одного укола – 7 очков.

Поскольку спортсмены пятиборцы в возрасте 14-16 лет выступают в категории «четырехборье», самую важную роль играет вид фехтование. Спортсмену, чтобы выиграть 70% поединков, необходимо набрать 250 очков. В соревнованиях, где участие принимает 36 спортсменов, пятиборцу необходимо провести 35 боев. За каждую победу присуждается 7 очков. У пятиборца, который наберет большее количество очков в фехтовании, имеет больше всех шансов выиграть соревнования (по четырехборью) полностью. Поэтому особенно важно на этом этапе привить спортсменам основные навыки одной и самой сложно-технической дисциплины в современном пятиборье [2, 4].

В фехтовании средствами специальной физической подготовки являются упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, быстроты, точности и координации движений, а также силы основных групп мышц, особенно ног. К таким упражнениям относятся: различные виды ходьбы и бега с поворотами, прыжками и внезапными ускорениями; взмахи, рывки и вращения руками и ногами по различным векторам с изменением темпа и ритма, наклоны, сгибание и повороты туловища; приседания и выпрыгивания, разнообразные прыжково-беговые упражнения; упражнения в выпадах и возвращениях с выпада: передвижения шагами и скачками в боевой стойке; упражнения в скоростных атаках с различных дистанций в сочетании с передвижениями [5, 7].

Особенность этого вида спорта состоит в том, что объединяет пять разнохарактерных упражнений, из которых в плавании и беге высокие требования предъявляются к качеству выносливости и умению спортсмена продолжительное время работать с большой мощностью, а в фехтовании, стрельбе и верховой езде – к способности безошибочно действовать в экстремальных условиях спортивной борьбы, где основой являются технико-тактическое мастерство, психологическая устойчивость. Из-за недостатка времени пятиборец вынужден постоянно сочетать работу над двумя и даже тремя видами, проводя в день две, а иногда даже три тренировки в день. Данная тема является актуальной, поскольку литературы о современном пятиборье очень мало, практически нет пособий для спортсменов и тренеров, которые бы помогли при построении тренировочного процесса выбрать необходимые упражнения [1, 3].

Цель исследования – проанализировать и экспериментально доказать эффективность методики совершенствования фехтования у спортсменов пятиборцев 14-16 лет с помощью специальных игр.

Рабочая гипотеза заключается в том, что эффективность методики совершенствования фехтования в современном пятиборье для спортсменов 14-16 лет повышается при использовании комплекса специальных фехтовальных игр, которые ранее в современном пятиборье не применялись.

Задачи исследования:

1. Разработать комплекс со специальными фехтовальными играми для совершенствования фехтования в современном пятиборье.
2. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики совершенствования фехтования для 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.

Организация исследований.

Исследование было организовано на спортивной базе ГБУ СДЮШОР «Локомотив» в городе Донецке в три 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 нами методике с помощью фехтовальных игр. На основе анализа специальной литературы, был разработан комплекс специальных игр, который применялся в течение шести месяцев.

Результаты исследования. Для развития необходимых физических качеств и специальных навыков были подобраны определенные подвижные игры и эстафеты, которые способствовали решению задач развития скоростно-силовых качеств и ловкости испытуемых. Итак, был проведен комплекс, который включал в себя несколько фехтовальных игр:

- поймать перчатку;
- оборона;

- наступление;
- наступление с разворотом;
- эстафета с элементами равновесия.

С целью выявления уровня физической подготовленности и развития двигательных навыков испытуемых было проведено тестирование, включающее три упражнения, которые позволяют объективно оценить специальную тренированность в фехтовании спортсменов 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 (с выпадом) со средней дистанции и нанесение укола в мишень диаметром 10 см (10 попыток, фиксировалось количество нанесенных уколов).
3. Тест III – выполнение атаки (с шагом вперед, скачком и выпадом) с дальней дистанции и нанесение укола в мишень диаметром 10 см (10 попыток, фиксировалось время выполнения и количество нанесенных уколов).

После шести месяцев занятий по специально разработанным комплексам, было проведено повторное тестирование.

В экспериментальной группе изменения показателей наблюдаются во всех тестах. 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 0,9 секунды ($\leq 0,05$). Увеличилось количество точных уколов в тесте II ($\leq 0,05$) и тесте III ($\leq 0,01$) при выполнении атак со средней и дальней дистанций в среднем на 1,5 укола ($\leq 0,05$). При этом время выполнения атаки с дальней дистанции существенно сократилось на 2,25 секунды. Результаты тестирования, проведенного после педагогического эксперимента, свидетельствуют о достоверных улучшениях показателей во всех испытаниях у испытуемых экспериментальной группы, что говорит об эффективности нашей методики.

Выводы. Полученные данные говорят о том, что проведение специализированных игр на учебно-тренировочных занятиях с пятиборцами, в дисциплине фехтование являются одним из действенных средств, способствующих овладению и совершенствованию необходимых навыков и умений, позволяет создавать экстремальные условия, подобные поединку в фехтовании, когда необходимо быстро подобрать адекватное для сложившейся ситуации решение. Следовательно, разработанный комплекс можно и нужно использовать в учебно-тренировочном процессе пятиборцев.

Список литературы

1. Варакин, А. П. Тренировка пятиборца : учебное пособие / А. П. Варакин. – Москва, 2002. – 167 с.
2. Варакин, А. П. Современное пятиборье : учебник / А. П. Варакин. – Москва : ФиС, 1992. – С.70-78.
3. Дрюков, В. А. Тренировка в современном пятиборье : учебник / В. А. Дрюков. – Москва : Самара.1988. – С. 79-88.
4. Келлер, В. С. Исследование специальной подготовленности фехтовальщиков : в книге : Фехтование / В. С. Келлер. – Москва : Физкультура и спорт. 2021. - С. 111-136.
5. Михайлов, А. Н. Тренировка спортсменов по современному пятиборью / А. Н. Михайлов // Сборник методических и информационных материалов. - ЦСКА. - Москва, 2009. - № 99. – 222 с.
6. Мовшович, А. Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков : учебник / А. Д. Мовшович. – Москва : Академический Проект, 2007. – С. – 51-58.
7. Теория и методика фехтования : программа дисциплины федерального компонента цикла, 2004. – 114 с.

© Войнова А.А., Жуков А.А., 2025

УДК 796

Гаврилин Виталий Алексеевич (1)
кандидат биологических наук, доцент
доцент кафедры экономики
мастер спорта по легкой атлетике
Венжега Руслан Александрович (2)
старший преподаватель
и.о. заведующего кафедрой физического воспитания
мастер спорта по боевому самбо
(1) ФГБОУ ВО «Донбасская аграрная академия»
г. Макеевка, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация
(2) ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В БОЛЬШОМ СПОРТЕ

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы допинга в большом спорте. Актуальность темы обусловлена растущими угрозами, связанными с использованием запрещенных веществ и методов, которые подрывают основы честной спортивной конкуренции. В заключение подчеркивается необходимость комплексного подхода к решению данной проблемы.
Ключевые слова: большой спорт, спорт высших достижений, спорт, спортсмены, спортивные результаты, допинг, здоровье.
Annotation. This article discusses the problems of doping in big-time sports. The relevance of the topic is due to the growing threats associated with the use of prohibited substances and methods that undermine the foundations of fair sports competition. In conclusion, the need for an integrated approach to solving this problem is emphasized.
Keywords: big-time sports, high-performance sports, athletes, athletic performance, doping, health.

Актуальность. Несмотря на усилия антидопинговых агентств, случаи использования запрещённых веществ спортсменами продолжают фиксироваться, что ставит под сомнение честность и чистоту спортивных соревнований. Поэтому исследование проблем допинга в большом спорте остаётся актуальным и важным для понимания нынешних вызовов, стоящих перед спортивным сообществом, и разработки эффективных стратегий борьбы с этим явлением.

Допинг представляет собой употребление запрещенных веществ или методов, которые направлены на улучшение физических показателей спортсменов. В соответствии с определением Всемирного антидопингового агентства (ВАДА), допинг включает в себя использование препаратов, которые могут повышать спортивные результаты, а также вмешательства, которые могут изменить нормальные физиологические функции организма. Законодатель определяет допинг в спорте как нарушение антидопингового правила, которое включает в себя использование или попытку использования субстанций и (или) методов, внесенных в соответствующие перечни, запрещенные для использования в спорте (п.1 ст. 26 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 26.12.2024) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации») [1].

Влияние допинга на спортивные результаты может проявляться в различных формах. Применение анаболических стероидов (группы препаратов, структурно и функционально сходных с тестостероном. Эти вещества представляют собой модифицированные производные тестостерона, характеризующиеся ослабленным андрогенным и усиленным анаболическим действием [2, с. 601]), например, способствует увеличению мышечной массы и силы, что может быть особенно актуально для спортсменов, участвующих в силовых видах спорта. Стимуляторы способны повышать уровень энергообмена и выносливости, могут употребляться представителями тяжелой атлетики, бегунов на короткие дистанции, пловцов и т.д. «Улучшения», как правило, достигаются ценой значительного риска для здоровья – поражения печени, заболевания сердечно-сосудистой системы (риск инфаркта миокарда, сердечная недостаточность), риск тромбоза и т.д. [3, с. 27].

В нашей стране политика по борьбе с употреблением запрещённых веществ и методов в спорте сосредоточена на строгом контроле, установлении ответственности и устранении правонарушений

в этой сфере. Что касается наказаний для спортсменов, нарушающих правила, наиболее распространённой мерой является спортивная дисквалификация, аннулирование результатов и др. В последние годы наблюдается значительный прогресс в деле борьбы с допингом в спорте. Благодаря активной работе ЮНЕСКО, ВАДА и государств-членов организации удалось достичь высокого уровня эффективности норм и стандартов, регулирующих ответственность за использование запрещенных веществ и методов.

Анализ литературы. Тема допинга давно вышла за рамки спортивной ареной и стала предметом пристального внимания научного сообщества. Все больше исследований подчеркивают необходимость комплексного подхода к данной проблеме, который включает как строгий контроль за употреблением запрещенных веществ, так и образовательные программы, направленные на информирование спортсменов о потенциальных рисках, связанных с допингом.

Как отмечает Яковлева В.Н., для эффективной борьбы с допингом в спорте необходимо глубокое понимание причин, побуждающих спортсменов к его применению, среди которых автор выделяет следующие: несовершенная система оплаты труда спортсменов, тренерский карьеризм, отсутствие должной социальной поддержки и гарантий для спортсменов, психологический прессинг, стремление к победе любой ценой, отсутствие четкого законодательства в области антидопинга [4, с. 991]. Мы полностью согласны с ученой в том, что борьба с допингом должна быть комплексной. В целом, причины, побуждающие спортсменов к применению запрещённых веществ, можно рассмотреть в нескольких ключевых категориях: стремление к улучшению спортивных результатов, психологические факторы, социальное влияние и культура спорта, а также применение допинга для восстановления после травм.

Как справедливо обращают внимание Назаренко Л.Д., Кузнецова З.М., Мещеряков А.В., употребление стимуляторов и допинговых веществ остается актуальной проблемой в мире спорта, поскольку существует обширный перечень запрещенных препаратов, которые могут быть частью множества лекарственных средств. Более того, некоторые стимуляторы и допинг могут содержаться в пищевых продуктах и биологически активных добавках, свободно реализуемых в аптеках, что значительно усложняет контроль и проверку [5, с. 169-170].

К данному вопросу отметим, что в первую очередь, необходимо четко очертить грань между препаратами, разрешенными к применению, и теми, что подпадают под категорию допинга. Это разграничение должно быть основано на научных данных и международных стандартах. Организации, ответственные за подготовку спортсменов, должны неукоснительно следовать рекомендациям ВАДА. Контроль за соблюдением антидопинговых правил должен быть строгим и беспристрастным. Регулярное тестирование, независимые лабораторные анализы и прозрачные процедуры расследования – все это необходимо для поддержания честной конкуренции и доверия к спорту. Четкая грань между допустимыми и запрещенными препаратами — это основа эффективной борьбы с допингом. Она защищает спортсменов от рисков, связанных с применением опасных веществ, и гарантирует честность соревнований.

Цель данной работы заключалась в комплексном анализе проблем, связанных с применением допинга в профессиональном спорте. В частности, исследовалось влияние допинговых средств на здоровье спортсменов, правовые аспекты их использования, а также эффективность существующих мер по борьбе с допингом.

Результаты исследований. В ходе проведенного исследования были выделены ключевые аспекты, касающиеся проблемы допинга в большом спорте, а также проанализированы причины, последствия и текущие меры борьбы с нарушениями антидопинговых норм.

Выводы. К сожалению, в современном мире спорт стал прибыльным бизнесом для фармацевтических компаний. Мы видим постоянное совершенствование методов допинга, появление новых препаратов, позволяющих обходить существующие системы контроля. С другой стороны, антидопинговые организации неустанно работают над выявлением нарушений, совершенствуют методы тестирования и налагают строгие санкции на виновных. Поэтому борьба должна вестись на всех уровнях: от усиления законодательства и совершенствования систем контроля до пропаганды здорового образа жизни и воспитания у спортсменов чувства ответственности за своё здоровье и честную конкуренцию.

Перспективы дальнейших исследований в области проблемы допинга в спорте высших достижений представляют собой важное направление, требующее комплексного подхода, сочетающего как биомедицинские, так и социально-экономические аспекты. Мы считаем, что неотъемлемой частью будущих исследований должно быть углубленное изучение фармакологических средств, используемых для улучшения спортивных результатов. Во-вторых, необходимо исследовать также психологические аспекты, связанные с применением допинга. Оценка мотивации спортсменов к использованию запрещенных препаратов, а также культурные и социальные факторы, способствующие их распространению, требуют внимания. Наконец, следует обратить внимание на новое направление – использование технологий для мониторинга здоровья и состояния спортсменов. Таким образом, будущее исследований в области проблемы допинга требует междисциплинарного подхода, сочетания наук о здоровье, социальных и поведенческих исследований, а также технологий. Это позволит не только глубже понять природу проблемы, но и разработать более эффективные стратегии ее решения.

Список литературы

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция). Статья 26. – URL : https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
2. Рожкова, Е. А. Анаболические стероиды как допинги в спорте / Е. А. Рожкова, Р. Д. Сейфулла, Г. З. Орджоникидзе, В. В. Панюшкин, Ю. М. Кузнецов // Казанский медицинский журнал. - 2009. - № 4. – 601 с.
3. Пермина, М. С. История применения допинга и его влияние на здоровье спортсмена / М С. Пермина, Р А. Турсунбаева, А М. Прокудин // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2024. - № 10 - 4 (97). – С.27. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-primeneniya-dopinga-i-ego-vliyanie-na-zdorovie-sportsmena
4. Яковлева, В. Н. Проблемы допинга в российском спорте / В. Н. Яковлева // Science Time. - 2016. - № 4 (28). – С. 991. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-dopinga-v-rossiyskom-sporte
5. Назаренко, Л. Д. Концепция укрепления нравственных основ спорта, не совместимых с допингом / Л. Д. Назаренко, З. М. Кузнецова, А. В. Мещеряков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2018. - № 2. – С. 169-170.

© Гаврилин В.А., Венжега Р.А., 2025

УДК 379.85

Денисенко Дмитрий Юрьевич
старший преподаватель кафедры «Теория и методика футбола и хоккея»
Ильясов Рафаэль Эдуардович
старший преподаватель кафедры «Теория и методика футбола и хоккея»
Жучков Ярослав Дмитриевич – *студент*
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
г. Казань, Российская Федерация

МИРОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА И ПЕРСПЕКТИВЫ ИХ РАЗВИТИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация. Статья рассматривает современные тенденции в сфере спортивно-оздоровительного туризма и их адаптацию к российскому рынку. Проведен сравнительный анализ зарубежных и российских практик, выявлены перспективные направления развития. Особое внимание уделяется трендам на групповые путешествия, спортивные каникулы, комплексность оздоровительных программам и тренду на уединенный отдых. Выделены ключевые тренды и перспективы их адаптации в отрасли в России.
Ключевые слова: спортивный туризм, рекреация, оздоровление, тенденции, отдых, зарубежный опыт, развитие.
Annotation. The article examines modern trends in the field of sports and health tourism and their adaptation to the Russian market. A comparative analysis of foreign and Russian practices is conducted, promising areas of development are identified. Particular attention is paid to trends in group travel, sports holidays, comprehensive health programs and the trend for secluded recreation. Key trends and prospects for their adaptation in the industry in Russia are highlighted.
Key words: sports tourism, recreation, health improvement, trends, rest, foreign experience, development.

Актуальность. Данная статья актуальна, так как среднестатистический россиянин все чаще выбирает для себя возможность внутреннего туризма. Это связано как с глобальными изменениями в индустрии после пандемии COVID-19, так и с административными и политическими ограничениями. Эти и другие факторы формируют тенденцию к внутреннему туризму и повышают интерес к изучению культуры своего народа.

Цель исследования. Изучение зарубежного опыта в сфере спортивно-оздоровительного туризма и его адаптация к внутреннему туризму в России с учетом местных возможностей. Итогом работы станет сравнительный анализ тенденций и перспектив их внедрения в российскую туристическую отрасль.

Организация и методы исследования. Исследование носит эмпирический характер: в нем мы провели анализ и обобщили основные мировые тренды спортивно-оздоровительного туризма с целью выявить перспективы их развития в России.

Основные тренды и перспективы.

Групповые путешествия

Первый развивающийся тренд – это возможность путешествовать с единомышленниками. В компании по разработке программ отдыха в Альпах «SwisSkiSafari» предлагают групповые программы, ориентированные сплочение во время походов и горных восхождений. В России этот тренд развивается иначе: люди ищут попутчиков через социальные сети и специальные приложения для поиска единомышленников в путешествиях. Крупные российские туроператоры (FUN&SUN, Biblio Globus, Coral Travel) пока больше ориентированы на продажи, чем на создание комьюнити. Однако тенденция начинает проявляться: туроператор «Русь» предоставляет возможность корпоративных туров, и туров по интересам, но фокус все еще сохраняется на стандартных услугах для максимально широкого круга населения [3].

При этом в соцсетях уже можно найти предложения от индивидуальных экспертов и небольших команд, которые создают персонализированные маршруты и подбирают попутчиков по персональным характеристикам.

Спортивные каникулы

Новое глобальное исследование Ipsos, показало следующее отношение к спорту: во всем мире большинство людей (58%) хотели бы больше заниматься спортом, но говорят, что у них нет на это времени (37%). Это вдохновило зарубежные отели, например, Bürgenstock Resort & Lake Lucerne [2] и Cal-a-Vie Health Spa [3], инвестировать в спортивную инфраструктуру. В России тренд поддерживается туроператорами. Если отелю необходимо вкладывать средства в инфраструктуру – то туроператор может быть гибким и подбирать инфраструктуру под нужды программы. Например, компания «Большая Страна» предлагает пятидневные походы по льду Байкала. Есть и другие, но в их предложениях все еще есть недостатки: сезонность, отсутствие единой площадки для тренировок и ограниченность длительности туров (до 7 дней).

Развитие баз отдыха по видам спорта

На Сардинии открывается академия фехтования под руководством олимпийского чемпиона. В России есть подобная практика: клуб «Тайфун» в Москве был создан ветеранами спорта, они обучают боксу. Однако такие проекты существуют как допзанятия, а не как полноценные спортивные курорты. Интересно было бы посмотреть на ресорт-комплекс, где клиенты могли бы погрузиться в изучение нового вида спорта под руководством профессионалов.

Подготовка к отдыху

Говоря о возможностях спортивного ресорт-комплекса: компания Eleven в Альпах разработала программу подготовки к горнолыжному сезону, включая тренировки до поездки. В России есть похожая инициатива, курорт «Игора» предоставляет советы по подготовке до начала сезона лыжного отдыха. В РФ наиболее популярны следующие виды спорта: футбол, плавание, легкая атлетика и волейбол (аудитория – более 10 млн человек). Это открывает возможности для создания аналогичных ресорт-комплексов для этих видов спорта.

Тренд на тишину

Компания Black Tomato зафиксировала рост интереса к уединенным природным местам [1]. В России тренду способствует наличие больших природных территорий, находящихся в дали от города. Примеры доступных вариантов для отдыха: Pine River – загородный отель в Тарусском заповеднике; Санаторий «Горячий Ключ» – отдых в Краснодарском крае; Клуб путешественников «Странник» – организует походы по дикой природе.

В России предлагается широкий спектр услуг в направлении данного тренда, от кемпингов и санаториев до «тихих» клубов, закрывающих потребность в спокойной компании на время отдыха.

Выработка полезных привычек на отдыхе

Эксперты прогнозируют, что к 2028 году рынок сна вырастет на 400 млрд долларов . Мировая туриндустрия активно инвестирует в сомнологию и технологии для улучшения сна. В России аналогичные программы предлагают:

- Swissotel Resort Sochi Kamelia – предлагает велнес-программы с йогой и пилатесом [4];
- Кратово Резорт: СПА и антистресс процедуры с индивидуальными оздоровительными планами [2];
- Rosa Springs: персонал отеля разработал концепцию Work-Life Balance для баланса работы и отдыха.

Пока что на рынке рекреации в РФ отсутствуют глубоко проработанные программы по анализу физического и ментального состояния туристов, но это может стать перспективным направлением для развития в ближайшие 5-10 лет.

Заключение. Мы рассмотрели ключевые тенденции спортивно-оздоровительного туризма и пришли к выводу, что Россия движется в правильном направлении, отвечая на запросы клиентов. Однако индустрия требует дополнительных финансовых вложений и креативных специалистов, способных адаптировать мировые тренды под российские реалии. В перспективе возможны развитие спортивных курортов, углубленные программы подготовки, а также расширение инфраструктуры для индивидуальных и групповых спортивных путешествий.

Список литературы

1. Black Tomato : компания по организации эксклюзивных туров для путешествий. – URL: https://www.cntraveler.com/story/on-a-scouting-trip-with-travel-company-black-tomato-i-got-to-see-how-a-new-itinerary-takes-shape (дата обращения 30.01.2025). – Режим доступа: открытый. – Текст : электронный.
2. Kratovoresort : курорт с программами для оздоровления. – URL: https://kratovoresort.ru/spa_otduh (дата обращения 30.01.2025). – Режим доступа: открытый. – Текст : электронный.
3. Rtoperator : туроператор в России. – URL: https://www.rtoperator.ru/ (дата обращения 30.01.2025). – Режим доступа: открытый. – Текст : электронный.
4. Swissotel : отель с фитнес услугами в Сочи. – URL: https://www.swissotel-hotels.ru/hotels/sochi-kamelia/spa-fitness/facilities/ (дата обращения 30.01.2025). – Режим доступа: открытый. – Текст : электронный.

© Денисенко Д.Ю., Ильясов Р.Э., Жучков Я.Д., 2025

УДК 378.147

Дубревский Юрий Михайлович
кандидат педагогических наук, доцент
заведующий кафедрой циклических видов спорта
мастер спорта СССР по легкой атлетике
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация. В тезисах раскрывается содержание технической, физической, тактической, психологической и теоретической подготовки спортсмена, приводится понятийный аппарат данных категорий, цели, задачи обоснованность их применения в зависимости от условий и факторов учебно-тренировочного процесса.
Ключевые слова: техническая, физическая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка спортсмена.
Annotation. The theses disclose the content of the technical, physical, tactical, psychological and theoretical training of an athlete, the conceptual apparatus of these categories, goals, tasks, the validity of their use, depending on the conditions and factors of the training process, is given.
Key words: technical, physical, tactical, psychological and theoretical training of an athlete.

Анализ литературы. Система подготовки спортсмена представляет собой длительный педагогически осуществляемый процесс, в условиях которого происходит беспрерывное обучение тренером своих спортсменов с последующим освоением практических знаний и умений в избранном виде спорта. В ходе тренировочного процесса происходит не только развитие и воспитание физических, волевых, нравственных и других качеств спортсмена, где осуществляется его личностный рост, без чего невозможно прогрессирование в спорте.

Ряд современных авторов сходятся во мнении, что подготовка спортсмена это сложный и многосторонний процесс, требующий от него значительного расходования моральных и физических сил. [2,4]. В связи с этим, актуальной является проблема правильного распределения видов подготовки спортсмена в годичном цикле подготовки, которые являются системообразующими на протяжении всей спортивной карьеры. В современной специальной и научной литературе вопрос о содержании и специфической направленности каждого из видов подготовки спортсмена освещены достаточно ёмко, однако, их вопрос приоритетности, последовательности и дифференциации в процессе планирования учебно-тренировочного процесса остается открытым.

Цель работы. Дифференциация видов подготовки спортсмена, конкретизация их содержания, обоснование конкретных задач, условий и факторов, сопутствующих процессу спортивной тренировки.

Результаты исследований. В содержание спортивной тренировки входят различные виды подготовки спортсмена такие как: физическая, техническая, теоретическая, тактическая и психологическая. Рассмотрим их в общем виде.

Физическая подготовка является фундаментом для освоения остальных видов подготовки. Она внедряется в тренировочный процесс на физкультурно-оздоровительном этапе с юными спортсменами и сопровождает весь многолетний процесс подготовки квалифицированного спортсмена.

В теории спорта физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на развитие двигательных способностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена [4]. В практике спорта физическая подготовка разделятся на общую и специальную. Общая физическая подготовка основана на формировании и сохранении здоровья, развитии физических качеств, на повышении уровня функциональных возможностей и систем организма спортсмена, специфичных в избранном виде спорта. Основными задачами специальной физической подготовки являются достижения высокого уровня функциональных возможностей организма, необходимых для ведения острой конкурентной борьбы в избранном виде спорта. В процессе специальной физической подготовки осуществляется направленное воздействие на отдельные мышечные группы тела спортсмена, отвечающих специфике вида спорта и обеспечивающих многообразие действий и от которых зависит спортивный результат.

Техническая подготовка. Принятые в спортивной практике понятия «освоение техники соревновательного упражнения» и «осуществление технической подготовки» - абсолютно тождественные понятия. Что бы подтверждает само толкование понятия техника, имеющее место в специальной литературе: - «Технику следует понимать как модель соревновательного действия и как конкретный способ действия, существующий реально и в конкретном исполнении» [4]. Главной задачей технической подготовки является формирование умений и навыков, необходимых для эффективного выполнения соревновательного упражнения. Основой овладения техникой спортивного упражнения является двигательное умение и двигательный навык. Двигательное умение - это освоенный и осмысленный способ выполнения упражнения. В тоже время, двигательный навык это такая степень владения техникой, при которой производимые движения выполняются автоматически и с высокой степенью точности в пространстве и во времени.

Тактическая подготовка. Следующим видом является тактическая подготовка, которая характеризует способы и формы ведения спортивной борьбы в отдельно взятом состязании. К задачам тактической подготовки мы отнесли: создание целостного представления о спортивном состязании; формирование индивидуального стиля ведения спортивной борьбы; правила использования эффективных форм, способов и приемов с учетом особенностей соперника и соревновательной ситуации.

Теоретическая подготовка - это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности. В общем виде под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики.

Основными задачами теоретической подготовки являются: приобретение знаний по основам теории и методики спортивной тренировки; изучение спортивно-прикладных основ, включающих сведения о правилах соревнований, технике, тактике, средствах, методах тренировки, правилах контроля и самоконтроля.

Исходя из вышесказанного, теоретическая подготовка рассматриваться как уровень квалификации, обеспечивающий процесс технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена. Необходимо также отметить, что планирование теоретической подготовки предусматривает неразрывную тематическую связь с соответствующими аспектами тактической, технической и психологической видами подготовки.

Психологическая подготовка. Психологическая подготовка является неотъемлемой частью процесса подготовки квалифицированного спортсмена. Она в первую очередь направлена на обеспечение психологической готовности спортсмена в преодолении трудностей психоэмоционального

характера, вызванных предстартовыми состояниями, нервными и физическими перегрузками в процессе ведения спортивной борьбы и подготовки к ней.

Целью психологической подготовки является укрепление и сохранение психоэмоциональной сферы спортсмена, обеспечивающей её нормальное функционирование в условиях напряженной тренировочной работы, состязательной деятельности и повседневной жизни.

Выводы. Нами выявлено, что организация учебно-тренировочного процесса характеризуется многоаспектностью системы работы со спортсменом, осуществляемой с учетом сбалансированности всех видов подготовки спортсмена в их тесном единстве и взаимосвязи. В ходе осуществления видов подготовки спортсмена разработаны задачи для каждого вида подготовки, дифференцировано их содержание. Все виды подготовки подчиняются поставленным задачам, с учетом условий и факторов их выполнения при соблюдении цикличности периодов подготовки. В ходе исследования установлено, что все виды подготовки не проявляются изолированно, а объединяются в единый комплекс педагогического воздействия с целью достижения запланированного спортивного результата.

Перспективы дальнейшей исследований. Характеристики видов подготовки спортсмена в данной статье представлены в общем виде с обоснованием их сущности. В дальнейших исследованиях предусматривается разработка средств и методов соответствующих видов подготовки спортсмена.

Список литературы

1. Ильин, Е. П. Психология спорта : учебник / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера : наука побеждать / Н. Г. Озолин. – Москва : Астрель: АСТ, 2002. – 864 с.
3. Теория и методика физического воспитания : учебник в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. лит., 2003. – Т. 1. – 2003. – 423 с.
4. Шкребтий, Ю. А. Управление тренировочными и соревновательными нагрузками спортсменами высокого класса / Ю.А. Шкребтий. - К. : Олимпийская литература, 2005. - 258 с.

© Дубревский Ю.М., 2025

УДК 612.744.24+796.035

Кальсина Виктория Владиславовна
кандидат медицинских наук, доцент
доцент кафедры биохимии
ФГБОУ ВО «Омский медицинский университет»
г. Омск, Российская Федерация

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СЕЛЕНА В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО - ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация. В статье представлены результаты анализа литературы посвященной изучению вопроса влияния селена на организм человека и возможностям использования данного микроэлемента в процессе подготовки спортсменов в адаптивном спорте в качестве средства восстановления и антиоксидантной защиты.
Ключевые слова: паралимпийцы, спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, микроэлементы, антиоксидантные системы, питание спортсменов, восстановление.
Annotation. The article presents the results of an analysis of the literature devoted to the study of the effect of selenium on the human body and the possibilities of using this trace element in the process of training athletes in adaptive sports as a means of recovery and antioxidant protection.
Keywords: paralympians, athletes with damage to the musculoskeletal system, trace elements, antioxidant systems, nutrition of athletes, recovery.

Актуальность исследования. Современный адаптивный спорт характеризуется бурным развитием. Спортсмены испытывают высокий уровень нагрузок как физического характера, так и психо-эмоционального, напряжение функциональных ресурсов и механизмов адаптации [2]. В связи с этим возникает объективная необходимость [1, 2] не только в тщательном контроле переносимости физических нагрузок, но и рационализации процессов постнагрузочного восстановления спортсменов, рассматриваемого, в том числе и с точки зрения полноценного рациона микронутриентов [8, 11].

Цель - провести анализ литературы и изучить возможности использования селена в процессе спортивной подготовки лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Селен привлекает внимание специалистов в течение нескольких последних десятилетий. По мере накопления научных знаний, расширяются информационные ресурсы и возникают новые вопросы, связанные с циркуляцией этого элемента в природе, в организме растений, животных и, самое главное, значении селена для жизнедеятельности человека. Накопленные на данный момент знания нельзя назвать однозначными.

Селен является важным для жизнедеятельности организма эссенциальным микроэлементом. Крайне узкие границы дефицита и токсичности селена становятся серьезным фактором, поддерживающим интерес ученых, в обсуждении вопросов воздействия среды на здоровье, связанных с селеном [5, 10]. Основными источниками селена для людей являются продукты животного и растительного происхождения. Для поддержания жизнедеятельности организма человека необходимое поступление селена оценивается в пределах 125-225 мкг в сутки [4].

Селен входит в состав более 30 белков, одним из которых является глутатионпероксидаза (ГлПО), катализирующая реакции обезвреживания пероксида водорода и гидроперекисей ненасыщенных жирных кислот [4]. Handy D.E. et all. (2021) рассматривая роль, которую селенопротеины играют в регуляции сосудистой и сердечной функции в норме и при заболеваниях, подчеркивают их антиоксидантное и окислительно-восстановительное действие [6]. Исследования Andrade I.G.A., et all. (2021) показывают, что селен является защитным микроэлементом от повреждений, вызванных окислительным стрессом. Предполагается, что достаточное потребление селена снижает риск некоторых хронических заболеваний [3]. Отмечается улучшение состояния лиц с признаками нейродегенерации, в основе действия – регуляция окислительно-восстановительных процессов [9].

Wesolowski L.T., et all. (2022) рассматривают селен как элемент, обладающий не только антиоксидантными свойствами, но и имеющий более широкое биологическое воздействие. При этом, в центре внимания авторов – взаимоотношения селена и митохондрий скелетных мышц в их взаимосвязи с энергетикой митохондрий. В представленном авторами обзоре предпринята попытка разобраться в механизмах действия селена и объяснить его биологическое значение для организма не только в качестве средства антиоксидантной защиты [11].

Селен, поддерживая работоспособность митохондрий, способствует их биогенезу, усиливает дыхательные свойства митохондрий, сохраняет здоровье скелетных мышц при физических нагрузках. Селенопротеины являются важным компонентом гомеостаза кальция в мышцах. Участвуя в регуляции гормонов щитовидной железы, влияют на регенерацию мышечных клеток [7].

Между тем, было показано, что дефицит селена вызывает ослабление мышечной активности у людей, занимающихся физическими упражнениями и является свидетельством взаимосвязи между селеном и физическими упражнениями. Влияние селена на антиоксидантную активность, в частности, может способствовать предотвращению вредного воздействия свободных радикалов, которые возникают при физической нагрузке. Кроме того, селен связан с мышечной усталостью. Тот факт, что селен в большом количестве содержится в мышцах, может иметь решающее значение для корреляции между содержанием селена и мышечным истощением при физических нагрузках (Akil M. Et all.,2011) [4].

Доказано, что селен важен для иммунной системы, что также подчеркивает важность этого элемента для здоровья и питания спортсменов. На основании этого обзора можно сделать вывод, что селен может способствовать улучшению здоровья и результативности спортсменов [3].

Специалисты неоднократно отмечали необходимость в более высоком потреблении селена спортсменами для повышения функциональной активности их антиоксидантных систем [8]. Узкий диапазон между терапевтическими и токсическими дозами селена, а также зависимость его действия

от применяемой формы, дозы и метода применения делают выбор наиболее эффективной добавки очень сложным вопросом [5,7]. Различные формы селена все еще изучаются, включая как неорганические, так и органические соединения, а также натуральные продукты, обогащенные селеном.

Список литературы

1. Адаптационные характеристики и резервы здоровья человека / М. А. Медведев, Н. А. Агаджанян, А. В. Ротов, Я. С. Пеккер // Томск. – UFO-press. – 2005. – 284 с.
2. Румянцева, Э. Р. Особенности адаптации спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата к физическим нагрузкам / Э. Р. Румянцева, А. Р. Даянова // Наука и спорт : современные тенденции. - 2017. - Т. 16. - № 3 (16). - С. 73-75.
3. Andrade I.G.A., Souza F.I.S., Fonseca F.L.A. et al. Selenium-related nutritional status in patients with common variable immunodeficiency: association with oxidative stress and atherosclerosis risk / BMC Immunol. 2021; 22 (1): 31. DOI: 10.1186/s12865-021-00425-9
4. Akil M, Gurbuz U, Bicer M, Sivrikaya A, Mogulkoc R., Baltaci AK. Effect of selenium supplementation on lipid peroxidation, Antioxidant enzymes and lactate levels in rats immediately after acute swimming exercise / Biol. TraceElem. Res., 2011.142(3): 651-619.
5. D'Amato R., Regni L., Falcinelli B. et al. Current Knowledge on Selenium Biofortification to Improve the Nutraceutical Profile of Food: A Comprehensive Review/J AgricFoodChem. 2020; 68 (14): 4075–97. DOI: 10.1021/acs.jafc.0c00172
6. Handy D.E., Joseph J., Loscalzo J. Selenium, a Micronutrient That Modulates Cardiovascular Health via Redox Enzymology /Nutrients. 2021; 13 (9): 3238. DOI: 10.3390/nu13093238
7. Kiełczykowska M., Kocot J., Paździor M. et al. Selenium - a fascinating antioxidant of protective properties. /AdvClinExpMed. 2018; 27 (2): 245–55. DOI: 10.17219/acem/67222
8. Margaritis, I.; Rousseau, A.-S.; Hininger, I.; Palazzetti, S.; Arnaud, J.; Roussel, A.-M. Increase in selenium requirements with physical activity loads in well-trained athletes is not linear. / BioFactors 2005, 23, 45–55.
9. Pereira M.E., Souza J.V., Galiciolli M.E.A. et al. Effects of Selenium Supplementation in Patients with Mild Cognitive Impairment or Alzheimer's Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. /Nutrients. 2022; 14 (15): 3205. DOI: 10.3390/nu14153205
10. Ullah H., Liu G., Yousaf B. et al. A comprehensive review on environmental transformation of selenium: recent advances and research perspectives. /Environ Geochem Health. 2019; 41 (2): 1003–35. DOI: 10.1007/s10653-018-0195-8
11. Wesolowski LT, Semanchik PL and White-Springer SH Beyond antioxidants: Selenium and skeletal muscle mitochondria. /Front. Vet. Sci. (2022) 9:1011159. doi: 10.3389/fvets.2022.1011159

© Кальсина В.В., 2025

УДК 341.7

Ливертовский Артём Александрович
аспирант 1-го года обучения кафедры теории и методики физического воспитания и спорта
операционный директор «NIKOLAY TEAM»
кандидат в мастера спорта по дзюдо
Сокунова Светлана Феликсовна
доктор педагогических наук, профессор
профессор кафедры теории и практики физического воспитания и спорта
кандидат в мастера спорта по конькобежному спорту
ФГАОУ ВО «Государственный университет просвещения»
г. Москва, Российская Федерация

ОСНОВНЫЕ ИГРОКИ (ПРОМОУТЕРЫ) И ИХ ВЛИЯНИЕ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ ЕДИНОБОРСТВ

Аннотация. Мир единоборств — это не просто захватывающие бои и выдающиеся спортсмены. За кулисами этой динамичной индустрии стоят промоутеры, которые формируют образы спортсменов, организуют турниры и создают правила игры. В данной статье мы рассмотрим основных игроков на международной арене единоборств и их влияние на развитие спорта.
Ключевые слова: смешанные единоборства, промоутер, боец, арена.
Annotation. The world of martial arts is not just about exciting fights and outstanding athletes. Behind the scenes of this dynamic industry are promoters who shape the images of athletes, organize tournaments and create the rules of the game. In this article, we will look at the main players in the international martial arts arena and their impact on the development of the sport.
Key words: mixed martial arts, promoter, fighter, arena.

UFC (Ultimate Fighting Championship). UFC — это, безусловно, крупнейший промоутер смешанных единоборств (MMA) в мире. Основанный в 1993 году, он стал синонимом этого вида спорта и значительно способствовал его популяризации. UFC организует турниры по всему миру, привлекает миллионы зрителей и транслирует свои мероприятия на крупнейших телевизионных каналах.

Влияние UFC на международную арену единоборств сложно переоценить. Благодаря масштабным событиям, таким как UFC 100 и UFC 200, организация привлекла внимание зрителей и спонсоров, что способствовало росту интереса к MMA в различных странах [1-2]. UFC также активно развивает молодые таланты, проводя вечеринки «Ultimate Fighter», где начинающие бойцы могут показать свои навыки и принять участие в турнирах.

ONE Championship. С основание в 2011 году ONE Championship быстро завоевал позиции на международной арене, особенно в Азии. Одно из главных направлений деятельности промоутера — это популяризация единоборств в восточном стиле, таких как муай-тай, дзюдо и карате, наряду с MMA [3].

ONE Championship отличается высококачественными событиями и акцентом на историю боевых искусств, что способствует привлечению разнообразной аудитории. Промоутер активно сотрудничает с спортсменами, персонализируя их истории и создавая яркие образы, что в свою очередь увеличивает интерес к турнирам.

Bellator MMA. Bellator является одним из главных конкурентов UFC в мире MMA. Основанный в 2008 году, этот промоутер отличается уникальным форматом турниров, включая гран-при, которые придают дополнительный интерес к соревнованиям [4-5]. Bellator активно работает над развитием своей базы бойцов, приглашая как известных спортсменов, так и новых талантов.

Успех Bellator также заключается в высоких производственных стандартах и партнерствах с крупными теле- и интернет-платформами, что позволяет продвигать их события на международной арене.

Рекламные и медиагиганты. Роль медиагигантов, таких как ESPN и DAZN, также нельзя игнорировать. Они не только транслируют бои, но и создают контент, который формирует общественное мнение о спорте и спортсменах [6-7]. Например, совместные проекты с UFC помогают увеличить

аудиторию и популяризировать ММА как вид спорта.

Локальные промоутеры (Россия). Нельзя забывать и о локальных промоутерах, которые организуют турниры в своих странах и регионах. Они часто становятся отправной точкой для молодых спортсменов и помогают развивать единоборства на местах [8]. Например, российские промоутеры, такие как Fight Nights Global, активно способствуют росту популярности ММА в России и СНГ, создавая платформу для местных талантов, так же последнее время на постоянное проведение своих мероприятий вышли RCC, забрав сразу 4 направления и регулярный чемпионат ACA MMA.

Заключение. Основные игроки на международной арене единоборств оказывают значительное влияние на развитие этого спорта. Они не только создают платформы для талантливых бойцов, но и формируют образы и истории, которые привлекают зрителей по всему миру. Их усилия помогают поднять культуру единоборств на новый уровень, обеспечивая зрелищные события и разнообразие в мире спорта. В будущем можно ожидать, что конкуренция между промоутерами только усилится, что, в свою очередь, будет способствовать дальнейшему развитию и популяризации единоборств на международной арене.

Список литературы

1. MMA History. (2020). The Birth and Rise of Mixed Martial Arts: From Gracie to UFC. - [Электронный ресур] https://mmahistory.org/timeline/ (дата обращения 25.03.25)
2. UFC Official Website. (2023). History of UFC. [Электронный ресурс] Доступно по ссылке: https://www.ufc (дата обращения 25.03.25)
3. ONE Championship Official Website. (2023). The Rise of ONE Championship: A New Era in Martial Arts. [Электронный ресурс] Доступно по ссылке: https://www.onefc.com (дата обращения 25.03.25)
4. Bellator MMA Official Website. (2023). About Us - The Bellator Story. [Электронный ресурс] Доступно по ссылке: https://www.bellator.com (дата обращения 25.03.25)
5. CageSide Seats. (2021). The Evolution of MMA Promotions: Understanding the Major Players [Text] 42-60
6. Smith, J. (2022). Fighting for the Future: The Business of Mixed Martial Arts. Rowman & Littlefield [Text] 13-55.
7. ESPN. (2023). How Media Giants are Changing Combat Sports. [Электронный ресурс]. - Доступно по ссылке: https://www.espn.com (дата обращения 25.03.25)
8. Golovkin, A. (2020). «Local Promotions in MMA: The Heartbeat of Regional Talent». Fighting Spirit Magazine, 12(5), [Text] 75-83.

© Ливертовский А.А., Сокунова С.Ф., 2025

УДК 61:796.034-053.6+796.015.2

Люгайло Светлана Станиславовна
доктор наук по физическому воспитанию и спорту
доцент кафедры адаптивной физической культуры
института физической культуры и спорта
врач высшей категории
заведующая организационно-методическим отделом
ГБУ «Донецкий врачебно-физкультурный диспансер»
Аникушин Максим Игоревич
студент 1 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02. Физическая культура для лиц
с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).
(Магистерская программа: Физическая реабилитация)
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
ГБУ «Донецкий врачебно-физкультурный диспансер»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ: ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ

Аннотация. Проанализированы современные подходы к организации процесса профилактики в практике спортивной тренировки. Изучены показатели функциональной подготовленности 24 боксеров 15-16 лет. Предложена модель методики использования в программе подготовки по боксу средств физической реабилитации.
Ключевые слова: бокс, перетренированность, профилактика, физическая реабилитация.
Annotation. Modern approaches to the organization of the prevention process in the practice of sports training are analyzed. The indicators of functional fitness of 24 boxers aged 15-16 were studied. A model of the methodology for using physical rehabilitation tools in the boxing training program is proposed.
Keywords: boxing, overtraining, prevention, physical rehabilitation.

Актуальность и анализ литературы. В практике многолетней спортивной подготовки приоритетное значение отводится задачам по охране здоровья спортсмена, как основы его перспективности и профессиональной надежности [4]. Это привело к формированию фундаментальной системы знаний по рациональному использованию здоровьесберегающих мер в практике многолетнего процесса, среди которых, значительное место занимает система спортивной реабилитации [3].

В настоящий момент, научно разработаны два направления системы:

1) восстановление, поддержание и стимуляция функциональных резервов организма спортсмена в процессе выполнения задач тренировочного и соревновательного процессов;

2) восстановление (сохранение) физической работоспособности после перенесенных заболеваний и травм [1, 5].

Первое направление имеет широкий спектр задач, связанных с ускорением (стимуляция) естественных восстановительных процессов и ликвидацией негативных сдвигов, опосредованных физической нагрузкой, что, в совокупности, приводит к улучшению спортивной кондиции атлета и повышает эффективность спортивной подготовки [4, 5]. В данном случае, все реабилитационные мероприятия, направлены на профилактику развития у спортсмена адаптационных срывов (состояний перетренированности, заболеваний и травм).

Существенно научное мнение о недопустимости решения стимулирующих задач в практике детско-юношеского спорта [1,4]. Физиологически оправданно использование в программе подготовки юных спортсменов физических средств и методов, нивелирующих влияние тренировочных нагрузок на растущий и функционально незрелый организм [3].

В системе подготовки боксеров, рекомендуют с профилактической целью использовать многие из физических средств: массаж; гидропроцедуры (часто); физиопроцедуры (при наличии показаний); комплексы общеоздоровительных (всегда), и специально-оздоровительных упражнений (при наличии патологий); сауна, баня (начиная со второго этапа подготовки) [2].

Использование, сочетание и дозировка средств и методов Превентивной физической реабилитации (ПФР) обоснованы задачами программы подготовки и индивидуальными особенностями юного боксера. Их реализация возможна при соблюдении принципов теории периодизации спортивной тренировки и обязательном контроле, что требует специальных знаний [1, 4]. Это актуализирует разработку методик использования средств ПФР в учебно-тренировочном процессе (УТП) боксеров определенного возраста и пола.

Цель работы – научно обосновать и структуру и содержание методик использования средств ПФР в практике подготовки боксеров 15-16 лет.

Результаты исследования. Для обоснования методики использования комплексных средств ПФР в практике УТП по боксу (далее – методика ПФР) мы провели оценку исходного уровня общефизической и специальной подготовленности (ОФП и СФП, соответственно), а также адаптационных возможностей 24 боксеров возрастной группы 15-16 лет, которые тренировались в учебно-тренировочных группах (3 год обучения) – экспериментальная группа (ЭГ).

Программа тестирования: 5 тестовых упражнений по ОФП; 3 – по СФП; функциональная нагрузочная проба Руфье.

По результатам контрольного тестирования установили, что юные боксеры различны по уровням развития составляющих функциональной подготовленности и адаптационных возможностей организма. Что легло в основу стратегии ПФР, результатом которой являлась методика.

Предложенная методика ПФР в программе подготовки боксеров ЭГ должна быть реализована на основном, текущем и оперативном уровнях восстановительного процесса. В ней сделан акцент на: нивелировании в организме спортсменов функциональных сдвигов, опосредованных нагрузками УТП; расширении метаболических основ и механизмов регуляции мышечной деятельности юных боксеров; улучшении показателей, базовых, для специфики бокса, физических качеств (быстроты, силы, выносливости).

Методика ПФР, предложена к использованию в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла подготовки. Оптимальная форма ее реализации – схема недельного микроцикла.

Модель методики ПФР в УТП боксеров ЭГ состоит из базовой и вариативной частей, в которые включены тренировочные и внетренировочные организационные формы реализации средств ПФР.

Базовая часть модели методики ПРФ – обязательная составляющая программы УТП по боксу, это внетренировочные средства и методы основного уровня реализации, которые строго регламентированы в плане подготовки боксеров ЭГ (водные процедуры, гигиенические средства, сауна, бани, средства активного отдыха и т.п.).

Вариативная часть модели методики ПРФ разнится сообразно направленности УТП, индивидуальным особенностям текущего состояния боксеров ЭГ. Наполнение схемы недельного микроцикла средствами ПРФ должно отражать специфику модели индивидуальной соревновательной деятельности боксеров ЭГ. К моменту соревнований в схеме ПФР должен увеличиваться удельный вес индивидуальных форм ПФР (комплексы дыхательных и специально-оздоровительных упражнений; курсы процедур массажа; восстановительный кросс, плавание, сеансы ароматерапии).

Вывод. Оптимальная форма практической реализации методики ПФР в УТП юных боксеров – схема недельного микроцикла. В структуре методики ПФР должны рационально сочетаться физиологически обоснованные, безвредные средства ПФР общего и местного воздействия, потенцирующие действие друг друга. Обязателен контроль использования средств ПФР (врачебный, педагогический), что позволит осуществлять гибкую коррекцию структуры методики. Это является перспективной дальнейших исследований.

Список литературы

1. Буровых, А. Н. Средства восстановления работоспособности спортсменов в системе тренировочных занятий : учебное пособие / А. Н. Буровых. – Омск, 2003. – 179 с.

2. Гаськов, А. В. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе : монография / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск, 2004. – 113 с.
3. Люгайло, С. С. Физическая реабилитация при дисфункциях соматических систем у спортсменов в процессе многолетней подготовки / С. С. Люгайло. - Луцк : Вежа – Друк., 2016. – 244 с.: ил., табл.
4. Макарова, Г. А. Спортивная медицина : учебник/ Г. А. Макарова. – Москва : Советский спорт. –2003. – 480с.
5. Мониторинг и фармакологическая коррекция факторов, лимитирующих спортивную работоспособность / Р.Д. Сейфулла, З.Г. Орджоникидзе, Л.Р. Эмирова и др. – Москва : Советский спорт, 2005. – 168 с.

© Люгайло С.С., Аникушин М.И., 2025

УДК 796.011.3.015.5-052-057.875

Максимова Ирина Богдановна
старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
Пинчук Наталья Ивановна
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СИСТЕМА КРОССФИТ КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы применения занятий по системе кроссфит в процессе физического воспитания студентов. Кроссфит является эффективным средством развития базовых физических качеств человека. Занятия по системе кроссфит- кратковременные, интенсивные серии физических упражнений (по типу круговой тренировки).
Ключевые слова: кроссфит, физическая нагрузка, интенсивность, упражнения, интервал отдыха, физическая подготовка.
Annotation. The article considers the application of classes on the system of crossfit in the process of physical education of students. Crossfit is an effective means of developing the basic physical qualities of a person. Training on the system of cross-fit - short, intensive series of physical exercises (by type of circular training).
Keywords: crossfit, physical activity, intensity, exercise, rest interval, physical training.

Актуальность исследования. Среди социальных задач, решаемых в Донецкой Народной Республике, одно из важнейших мест занимает задача укрепления здоровья молодого поколения. Качество образования и здоровье молодежи являются самыми актуальными вопросами в организации современного учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в ВУЗе.

Анализ содержания программы по физическому воспитанию в ВУЗе свидетельствует о том, что для повышения уровня развития базовых физических качеств можно применять широкий спектр упражнений из гимнастики, легкой атлетики, плавания, кроссовой подготовки и др. Но перечисленные виды спорта не вызывают интерес у студенческой молодежи.

Среди многообразия современных систем физического воспитания нами была выбрана система кроссфит. Для студентов возрастает целесообразность использования системы кроссфит на занятиях, как рационального подхода к процессу физического воспитания. Также подчеркнем, что занятия кроссфитом являются эффективным средством подготовки студентов к сдаче норм и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики. Поэтому возникает необходимость теоретического и научного обоснования использования занятий по системе кроссфит в процессе физического воспитания студентов ВУЗов.

Анализ литературы. В настоящее время, в связи с возрастающей популярностью кроссфита, в том числе среди молодого поколения, целесообразно использовать кроссфит для повышения уровня физической подготовки студенческой молодежи [13].

По мнению ученых основной идеей кроссфита является функциональная направленность занятий и максимальное их разнообразие. Потенциально любой человек, мотивированный на совершенствование своей физической подготовленности, может использовать кроссфит, т.к. данная система занятий относительно легко адаптируется под возможности и особенности каждого занимающегося [1, 3, 5].

Глассман Г. утверждает, что кроссфит относится к анаэробным типам физической нагрузки, поскольку практикует, в основном, кратковременные, интенсивные тренировки, во время которых организм испытывает нехватку кислорода [2].

Гибаева Н.Н. считает, что кроссфит-это постоянно варьируемые, высокоинтенсивные, универсальные, функциональные движения. Такие движения естественны и эффективны для перемещения тела и внешних предметов [3].

Таже многие исследователи и ученые доказали, что самым важным аспектом функциональных движений в кроссфите является ихспособность перемещать отягощения на длительные дистанции, и делать это быстро. В совокупности эти три атрибута (вес, дистанция и скорость) определяют высокую мощность функциональных движений [1, 6, 7].

Таким образом, анализ литературных источников и публикаций показал, что занятия по системе кроссфит представляют собой комплексную многофункциональную тренировку, которая способствует развитию базовых физических качеств человека: выносливости, силы, скорости, гибкости и ловкости. Основная направленность занятий по кроссфиту приходится на проработку основных мышечных групп, целью которых является повышение у человека функциональных показателей. Также система кроссфит может быть использована для приведения в норму собственного веса тела.

Цель исследования. На основе анализа литературных источников и публикаций изучить сущность системы занятий кроссфит, принципы и содержание занятий.

Результаты исследования. Отличительной чертой системы занятий кроссфит от множества других видов спорта является то, что кроссфит очень разнообразен и не монотонен, ему характерна широкая вариативность. А это очень важно в условиях процесса физического воспитания студентов. Для обучающихся необходима и важна мотивация, поэтому система кроссфит является новой формой физической подготовки студенческой молодежи.

Ключевое отличие кроссфита от стандартных видов двигательной активности состоит в том, что подобранные физические упражнения делаются с минимальным перерывом для отдыха. Например, 15 приседаний, 5 подтягиваний, 15 прыжков на гимнастическую скамью (или другую возвышенность) и 10 отжиманий образуют один круг, который необходимо повторить 2-3 и более раз в зависимости от физических способностей занимающихся.

Комплекс физических упражнений в рамках занятий по системе кроссфит делится на три основные группы, таблица 1.

Таблица 1 - Группы упражнений по системе кроссфит

1 группа	2 группа	3 группа
физические упражнения с отягощениями: тяги, жимы гантелей, гирь, становая тяга, приседания с отягощением и др.	физические упражнения с собственным весом: отжимания от скамьи или пола, подтягивания, бурпи и др.	физические упражнения, направленные на развитие выносливости: плавание, бег, езда на велосипеде, лыжах, гребля и др.

При построении программ занятий для студентов по системе кроссфит следует придерживаться следующих принципов:

- принцип цикличности (предполагает передвижение занимающихся по кругу, выполняя при этом по порядку заданные физические упражнения комплекса, затем повторить);

- принцип осуществления приёмов (подразумевает выполнение комплекса упражнений за заданное время или максимальное количество раз за определенную единицу времени). Такой комплекс упражнений прорабатывается 3-4 раза или каждый приём максимальное количество повторений за заданное время - 30 секунд. При этом, количество комплексов в составе каждого занятия строго индивидуально, а интервалы отдыха минимальные (при высокой физической подготовке занимающихся отсутствуют);
- принцип вариативности (представляет собой необходимую ежедневную проработку нового комплекса физических упражнений, при этом чередуя их). Данный метод предлагается для проработки конкретных групп мышц [1, 4, 7].

Универсальная программа тренировок кроссфит, созданная бывшим гимнастом Грегом Глассманом, тренирует в большей степени дыхательную систему. Развитие выносливости на занятиях кроссфитом сопровождается укреплением иммунитета, активизируя в организме человека обмен веществ. Следовательно, польза тренировок кроссфит огромная и носит многоплановый характер [1, 2, 4].

Необходимо отметить, что, кроссфит представляет собой полноценное и самостоятельное направление фитнесса, используемое молодыми людьми для повышения уровня физической подготовки.

Выводы. Основная цель занятий кроссфитом-развитие и совершенствование базовых физических качеств человека, повышение работоспособности, а также развитие быстрой адаптации к смене физических нагрузок.

Основными правилами проведения занятий по кроссфиту являются максимальная интенсивность, минимальность или отсутствие интервалов отдыха, изменение направленности физических нагрузок на каждом занятии. Занятия по системе кроссфит включают в себя: общую разминку, развивающий блок и 15-20 минут высокоинтенсивной тренировки.

Итак, кроссфит для студентов-это здоровый образ жизни, включающий занятия двигательной деятельностью, рациональное питание, определенный объем теоретических знаний, мотивацию к саморазвитию и всестороннему самосовершенствованию. Основная черта кроссфита заключается в целостном и взаимосвязанном развитии у человека основных физических качеств. Система кроссфит, как нетрадиционный вид физической подготовки студентов, ещё мало изучена и практически не используется на практике. Поэтому данная статья представляет интерес для педагогов высших учебных заведений.

Перспективы дальнейших исследований. Разработка программы занятий по системе кроссфит, адаптированной для студентов различных специальностей.

Список литературы

1. Богачев, Е. В. Кроссфит. Руководство по тренировкам / Е. В.Богачев, И. А. Карягин. - М. : Терра-Спорт, 2013. - 231 с.
2. Глассман, Г. Теоретическая основа программ кроссфита / Г. Глассман. - М. : Терра-Спорт, 2006. - 115 с.
3. Гибаева, Н. Н. Особенности использования фитнес-программ по физической культуре со студентками / Н. Н. Гибаева // Физическое воспитание студентов. - 2010. - № 6. - С. 16 - 19.
4. Додсон, Т. Вся правда о кроссфите / Т. Додсон. - Взгляд, 2010. - 110 с.
5. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. - М. : Владос, 2016. - 240 с.
6. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. - 2008. - № 11. - С. 182 - 190.
7. Сидоров, А. М. Использование фитнесс-технологий в оздоровительном процессе / А. М. Сидоров // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2014. - № 2. - С. 6 - 8.

© Максимова И.Б., Пинчук Н.И., 2025

УДК 371

Мартынова Виктория Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
доцент кафедры теории и методики легкой атлетики
Субботин Даниил Александрович
магистрант
мастер спорта России по легкой атлетике
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Российская Федерация

ПОКАЗАТЕЛИ ГОДОВЫХ ОБЪЕМОВ ОСНОВНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Аннотация. В данном исследовании рассмотрены показатели годовых объемов основных тренировочных средств бегунов на 400 метров на этапе высшего спортивного мастерства. Анализ полученных данных позволит скорректировать тренировочный процесс.
Ключевые слова: легкая атлетика, средства, спорт.
Annotation. This study examines the annual volumes of the main training means of 400-meter runners at the stage of high sports mastery. The analysis of the obtained data will allow to adjust the training process.
Keywords: athletics, means, sport.

Высокая конкуренция и высокий уровень достижений в беге на короткие дистанции на международной арене побуждают тренеров искать новые формы и методы тренировок. Ведь достижение высоких результатов у спортсменов зависит от уровня развития спортивной подготовки [2].

Современная система подготовки легкоатлетов представляет собой сложное и многоаспектное явление, которое включает в себя цели, задачи, средства, методы, организационные формы и материально-технические условия. По мнению Ф.П. Суслова, В.Г. Никитушкина (1978), все эти элементы обеспечивают организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям и помогают ему достигать высоких спортивных результатов [4].

Цель исследования – рассмотреть содержание годичного цикла тренировки бегунов на 400 метров на этапе высшего спортивного мастерства.

Выбор методов исследования определяется характером задач и общими требованиями к исследованиям в области физической культуры и спорта. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научной и методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический анализ; методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе ГБУ ДО КК «СШОР по легкой атлетике» г. Краснодар. В педагогическом эксперименте приняли участие 9 высококвалифицированных бегунов на 400 метров Краснодарского края.

В группе мужчин: 6 спортсмен уровня Мастера спорта международного класса, 3 спортсмена уровня Мастера спорта.

На основе научно–методической литературы и рекомендаций авторов Т.П. Юшкевич, Н.А. Кононович (2016), Сидоренко О.А. (2017), Мартыновой В.А., Меланченко Н.Н. (2024) нами составлен перечень применяемых средств и проанализирован в процессе эксперимента у спортсменов высокой квалификации [1, 3, 5].

Рассматривая средние показатели годовых объемов основных тренировочных средств бегунов на 400 метров представленные в таблице 1, можно сделать вывод, что атлеты предпочитают выполнять более интенсифицированную нагрузку на отрезках до 300 метров.

Таблица 1 – Средние показатели годовых объемов основных тренировочных средств бегунов на 400 метров Краснодарского края (n = 9)

№ п/п	Тренировочное средство	Единица измерения	Среднее значение (M±m)
1.	Количество учебно-тренировочных занятий в году	кол-во	325,67±26,24
2.	Бег до 80 м (95-100 %)	км	16,22±3,70
3.	Бег до 80 м (90-95 %)	км	13,39±3,35
4.	Бег на 80-300 м (свыше 90 %)	км	42,50±8,03
5.	Бег на 80-300 м (80-90 %)	км	30,89±1,96
6.	Бег на 300-600 м (свыше 90 %)	км	11,11±2,67
7.	Бег на 300-600 м (80-90 %)	км	22,61±4,90
8.	Упражнения с отягощениями	т	66,33±2,95
9.	Кроссовая подготовка	км	285,56±45,35
10.	Прыжковые упражнения	кол-во тыс. отт	50,56±26,93
11.	Упражнения ОФП	ч	104,44±34,32
12.	Упражнения из других видов л/а	ч	62,22±21,67
13.	Кол-во соревновательных стартов на 400 м	кол-во	5,78±2,99

Из представленных данных видно, что среднее количество тренировочных занятий колеблется в среднем 325,64±26 в год, следует отметить, что для данного этапа в стандарте выделяется 364 тренировочных занятий.

Представленная беговая нагрузка содержит бег от 80 до 600 метров, однако тоже используется не одинаково. Например бег 80 метров используется с различной интенсивностью у спортсменов, и данный показатель 16,22±3,70 и 13,39±3,35 км. В общей сложности спортсмены за год использует данную нагрузку в среднем 19 км.

Анализ отрезков от 80 до 300 метров показал, что спортсмены используют значительно чаще данную нагрузку в год в приделах 52 км беговой нагрузки.

Однако отрезке от 300–600 метров спортсмены используют реже в среднем 32 км, так отрезки: бег на 300-600 м (свыше 90 %) 11,11±2,67 км, бег на 300-600 метров (80-90 %) 22,61±4,90 км. Данная нагрузка необходима для развития специальной выносливости.

Анализ используемых средств показал, что очень часто спортсмены в тренировочных занятиях используют кроссовую подготовку, так спортсмены указали, что в среднем в год пробегают 285,56±45,35 км.

Из-за большого распределения значений показателей в кроссовой подготовке и упражнениях с отягощениями стандартное отклонение в данных видах подготовки находится на высоком уровне. Упражнения общей физической подготовки и других видов легкой атлетики занимают в общей сложности около 166 часов учебно-тренировочной деятельности испытуемых.

Количество соревновательных мероприятий в беге на 400 метров у атлетов нашей выборки в периоде исследования составило 5,78±2,99 раз, из которых не менее 1 старта в предсоревновательном периоде и не менее 1 в соревновательном периоде.

Выводы. Анализ содержание годичного цикла тренировки бегунов на 400 метров на этапе высшего спортивного мастерства показал, что спортсмены применяют различные средства в тренировочном процессе, что позволяет им достигать высоких спортивных результатов.

Список литературы

1. Мартынова, В. А. Использование плиометрических упражнений у высококвалифицированных спортсменов в беге на короткие дистанции / В. А. Мартынова, Н. Н. Меланченко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 783-786.
2. Мартынова, В. А. Структура и содержание годичного цикла тренировки у бегунов на 400 метров на этапе высшего спортивного мастерства / В. А. Мартынова, Д. А. Субботин // Физическая культура и спорт : интеграция науки и практики : Материалы XX Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 24 ноября 2023 года. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2023. – С. 213-216.
3. Сидоренко, О. А. Анализ технической подготовленности бегунов на 400 метров в условиях соревновательной деятельности / О.А. Сидоренко [и др.] // Учен. зап. Ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 252 – 255.
4. Суслов, Ф. П. Соревновательная подготовка бегунов / Ф. П. Суслов, В. Г. Никитушкин // Легкая атлетика. – 1978. – № 2. – С. 8 – 10.
5. Юшкевич, Т. П. Некоторые аспекты управления тренировочным процессом бегуний высокой квалификации на 400 метров [Электронный ресурс] / Т. П. Юшкевич, Н. А. Кононович // Мир спорта. – 2016. – № 3. – С. 10 – 14.

© Мартынова В.А., Субботин Д.А., 2025

УДК 796.062.4

Мухаметдинов Артур Рустамович
магистрант 2-го года обучения
Корольков Алексей Николаевич
кандидат технических наук
доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта
ФГАОУ ВО «Государственный университет просвещения»
г. Москва, Российская Федерация

МАССОВЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ВОЛЕЙБОЛА СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Статья рассматривает массовые спортивные праздники в качестве инструмента для популяризации волейбола среди студентов. В ней представлен пример программы для проведения спортивного праздника, включающая мастер-классы, соревнования, а также обозначено ресурсное обеспечение для его проведения.
Ключевые слова: массовые спортивные праздники, физическая культура, спорт, популяризация волейбола, студенты, здоровый образ жизни.
Annotation. The article examines mass sports festivals as a tool for popularizing volleyball among students. It presents an example of a program for holding a sports festival, including master classes, competitions, and also identifies the resource provision for its implementation.
Keywords: mass sports festivals, physical education, sports, popularization of volleyball, students, healthy lifestyle.

Современные студенты ведут преимущественно малоподвижных образ жизни, что делает особенно важным поиск эффективных способов повышения их физической активности и мотивации к занятиям спортом. В этом контексте спортивные мероприятия становятся действенным инструментом популяризации здорового образа жизни. Особое место среди популярных видов спорта занимает волейбол – динамичная и доступная игра, которая способствует развитию физических качеств, таких как ловкость, выносливость, скорость реакции и мышечная сила. Кроме того, волейбол положительно влияет на когнитивные способности: улучшает концентрацию, внимание и умение быстро принимать решения. Командный формат игры помогает развивать коммуникативные навыки, учит взаимодействию и сплоченности. Ввиду этого организация массовых спортивных праздников с элементами волейбола может стать эффективным способом вовлечения студентов в регулярные физические нагрузки и формирования у них устойчивого интереса к активному образу жизни.

Массовые спортивные праздники играют важную роль в популяризации волейбола, поскольку они создают условия для активного участия людей в спортивных мероприятиях и способствуют повышению интереса к этому виду спорта. Такие события привлекают внимание широкой аудитории, включая потенциальных игроков и болельщиков, и могут служить платформой для демонстрации навыков и талантов волейболистов [1].

Под массовым спортивным праздником следует понимать мероприятие, которое направлено на популяризацию физической культуры и спорта, в том числе определенного вида спорта, среди широкой аудитории. Оно включает в себя разнообразные спортивные активности: соревнования, показательные выступления, мастер-классы и иные события, которые призваны привлечь внимание к выбранному виду спорта, заинтересовать участников и мотивировать их на занятие спортом [2]. Такие мероприятия могут включать мастер-классы от профессиональных тренеров и спортсменов, что дополнительно повышает их привлекательность и образовательную ценность. Для популяризации волейбола среди на примере студенческой молодежи могут быть организованы различные формы проведения массовых спортивных праздников: фестивали по волейболу, мастер-классы от профессиональных волейболистов, волейбольные турниры.

В рамках исследования предлагается примерная программа спортивного праздника на базе учебного заведения (университета) для популяризации волейбола среди студентов. Наименование праздника: «Волейбольный фестиваль: спорт, дружба, победа!». Соответственно, целью праздника является популяризация волейбола среди студентов, развитие интереса к этому виду спорта,

пропаганда здорового образа жизни. Целевой аудиторий являются студенты. Место проведения – спортивная площадка / зал на базе учебного заведения. Важно обратить внимание на то, что при организации спортивных массовых праздников в студенческой среде необходимо учитывать такие особенности, как: график учебы, интерес молодежи и доступность. Программа мероприятия может иметь следующий вид:

1. Открытие праздника (приветственное слово организаторов), краткий рассказ об истории волейбола и правилами (так как предполагается, что кто-то из студентов ранее не играл в данный вид спорта).
2. Разминка. Общая разминка под руководством тренера, специальные упражнения для подготовки игры в волейбол.
3. Мастер-класс от опытных игроков или тренера. Происходит демонстрация основных приемов игры в волейбол, ответы на вопросы учеников, короткая практика технико-тактических действий, которые используются в игре.
4. Соревнование. Деление желающих участников на команды, проведение соревнований по упрощенным правилам игры в волейбол с четким руководством тренера и опытных игроков. Награждение победителей и участников.
5. Викторина на знание правил волейбола или же свободное общение участников спортивного праздника с более опытными участниками.
6. Закрытие праздника. На этом этапе проводятся итоги, слова благодарности участникам и организаторам, сбор обратной связи от участников и организаторах о самом мероприятии, насколько стало интересно заниматься волейболом как спортивной дисциплиной и т.д.

Примерная длительность такого мероприятия может составлять 3-4 часа. Ожидаемыми результатами такого мероприятия могут быть: повышение интереса к волейболу, выявление талантливых игроков, которые могут продолжить заниматься этим видом спорта, укрепление здоровья участников, развитие их физических качеств, формирование командного духа.

Ресурсным обеспечением спортивного праздника «Волейбольный фестиваль: спорт, дружба, победа!» является следующее (табл. 1).

Таблица 1 – Ресурсное обеспечение спортивного праздника

№	Ресурсы	Содержание
1	Человеческие	Тренеры и опытные волейболисты для проведения мастер-классов и судейства соревнований, организаторы и волонтеры для координации мероприятия, регистрации участников, медицинский персонал для обеспечения безопасности участников
2	Материально-технические	Спортивный зал или открытая спортивная площадка на территории учебного заведения, волейбольные мячи и сетки, оборудование для разминки и тренировок, призы и награды, мультимедийное оборудование, столы, стулья и информационные стенды
3	Финансовые	Средства на приобретение призов и наград, финансирование для закупки или аренды необходимого инвентаря, бюджет на рекламу и продвижение мероприятия среди студентов учебного заведения
4	Информационные	Разработка и распространение информационных материалов о мероприятии, создание постов в социальных сетях

Таким образом, массовые спортивные праздники являются важным инструментом для популяризации волейбола среди студентов. Они не только знакомят участников с историей и правилами волейбола, но и способствуют развитию физических качеств, командного духа и др. Такие мероприятия помогают создать условия для развития спорта среди молодежи, укрепления здоровья. Перспективы исследования в данной области могут включать анализ влияния регулярных спортивных праздников на интерес к волейболу и общее физическое состояние студентов. Это поможет разработать более эффективные программы и стратегии для популяризации и других видов спорта среди молодежи и иных возрастных групп.

Список литературы

1. Боброва, Г. В. Значимость спортивно-массовых мероприятий в задачах приобщения к занятию спортом в постобразовательный период / Г. В. Боброва // Физическая культура. Рекреация. Спорт : Материалы VI Международной научно-практической конференции (Севастополь, 25–28 мая 2022 года). – Севастополь : ООО «Интерактивные технологии», 2022. – С. 77-83.
2. Смородинова, Р. В. Спортивно-массовые мероприятия как средство физического воспитания студенческой молодежи / Р. В. Смородинова // Современные тенденции и инновации в области гуманитарных и социальных наук : сборник материалов VII Международной научно-практической конференции, (Йошкар-Ола, 05 апреля 2021 года). – Йошкар-Ола : Марийский государственный университет, 2021. – С. 354-357.

© Мухаметдинов А.Р., Корольков А.Н., 2025

УДК 796.61

Осипова Ксения Алексеевна
старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания
мастер спорта по спортивной гимнастике
Соколова Яна Александровна
студентка 4 курса бакалавриата
Харитонова Дарья Вадимовна
студентка 4 курса бакалавриата
Умнов Владимир Павлович
кандидат психологических наук, доцент
доцент кафедры теории и методики физического воспитания
ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет»
Институт физической культуры, спорта и туризма
г. Петрозаводск, Российская Федерация

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

Аннотация. Одним из наиболее распространенных видов предстартовой и стартовой напряженности является тревожность. В данной работе представлены результаты изучения уровня личностной тревожности у девушек, занимающихся фитнесс-аэробикой.
Ключевые слова: фитнес-аэробика, уровень личностной тревожности девушек.
Annotation. One of the most common types of pre-start and starting tension is anxiety. This paper presents the results of studying the level of personal anxiety in girls engaged in fitness aerobics.
Keywords: fitness-aerobics, the level of personal anxiety of girls.

Актуальность. Внешними причинами, обусловливающими оптимум эмоционального возбуждения, являются квалификация и спортивный стаж, требования, предъявляемые к спортсмену особенностями вида спорта, конкретными задачами и условиями его деятельности. Внутренними причинами являются индивидуально-типологические и личностные свойства спортсмена. Одним из таких личностных свойств как раз и выступает тревожность, которая определяет индивидуальную чувствительность спортсмена к соревновательному стрессу [1; 2; 5, 6]. Тревожность спортсмена связана с ожиданием социальных последствий его успеха или неудачи, может обуславливать и его эмоциональное состояние, а через него и эффективность и результативность спортивной деятельности [7]. В этой связи изучение тревожности имеет не столько теоретическое, сколько практическое значение.

Цель работы. Изучить уровень тревожности у девушек, занимающихся фитнес-аэробикой

Результаты исследований. В работе применялся метод анкетирования. Использована шкала Дж. Тейлор, получившая широкое распространение среди психологов-экспериментаторов для оценки общего уровня тревожности [4].

В исследовании приняли участие 19 девушек г. Петрозаводска из команд «Спринт» и «Кристалл-СЗФО», выступавших в Москве на Чемпионате и Первенстве России по фитнес-аэробике. Спортсменки по спортивной квалификации были разделены на две группы: 1-я группа – кандидаты в мастера спорта (возраст – 16-18 лет); 2-я группа – имеющие 1-й спортивный разряд (возраст – 12-20 лет).

Анализ полученных данных, позволяет увидеть, что для девушек группы КМС характерен высокий уровень тревожности как до соревнований, так и после соревнований. Состояние личностной тревожности перед соревнованием находится в диапазоне 21,5–38,5 баллов по шкале Дж. Тейлор. После соревнований у пяти спортсменок уровень тревожности снизился, особенно у двух девушек, а у трех незначительно повысился (от 0,5 до 1 балла).

При анализе данных у девушек группы 1-го разряда наблюдается наряду с высоким средний уровень тревожности как до соревнований, так и после соревнований. Так, у шестерых спортсменок состояние личностной тревожности перед соревнованием находится в диапазоне 20 – 33 баллов (высокий уровень), а у пятерых 14–18 баллов (средний уровень). После соревнований у шести спортсменок уровень тревожности снизился, у пяти спортсменок даже повысился и у одной остался без изменений.

Таким образом, анализ индивидуальных показателей состояния тревожности спортсменок перед соревнованием и после соревнований выявил сходство и различие в эмоциональной реакции их на соревновательную ситуацию. Девушки независимо от уровня спортивной квалификации проявляют тревожность. Однако уровень проявления ее у спортсменок, различающихся спортивной квалификацией, различный. Так, девушки, имеющие разряд КМС, показывают более высокую тревожность перед соревнованием, чем девушки 1-го разряда.

Таблица 1 – Среднегрупповые показатели уровня тревожности спортсменок

Разряд	n	До соревнований	После соревнований	Разница	Достоверность
		баллы	баллы		
КМС	8	29,8	26,8	3,0	недостоверно
1	11	20,5	19,9	0,6	недостоверно
Разница		9,3	6,9		
Достоверность		достоверно	недостоверно		

Это подтверждают среднегрупповые показатели уровня тревожности спортсменок. Различия по Т-критерию Уайта статистически достоверны на 5%-ном уровне значимости (табл. 1). После соревнований уровень тревожности у девушек, имеющих разряд КМС, в среднем снижается, в то время как у девушек 1-го разряда остается на одном уровне, но не достигает уровня статистической значимости.

Можно полагать, с ростом уровня спортивного мастерства девушек повышается уровень их притязаний на успех, который, как следствие, детерминирует перед началом соревнований их тревожность, что может быть связано с ожиданием соревнования, исход которого приятный или неприятный спортсменкам неизвестен. Это, видимо, можно объяснить и возрастными особенностями девушек. Так, по данным Каттела, «… тревожность повышается в позднем подростковом (юношеском) возрасте» [3, с. 141]. В нашем исследовании это возраст девушек, имеющих разряд КМС.

Выводы.

1. Девушки, занимающиеся фитнес-аэробикой, проявляют в основном средний и высокий уровень личностной тревожности.
2. У девушек, имеющих разряд КМС, уровень тревожности перед соревнованием высокий и статистически достоверно выше, чем у перворазрядниц.
3. После соревнований уровень тревожности у тех и других имеет тенденцию к снижению: у КМС она выражена сильнее, чем у перворазрядниц.

Перспективы дальнейших исследований. Е.П. Ильин замечает, что спортсмен с высоким уровнем тревожности может успешно выступать на соревнованиях, когда у него включаются его компенсаторные механизмы [2]. Т.е. «… только знания уровня тревожности спортсмена недостаточно» [3, с. 140]. В этой связи представляется необходимым изучить в дальнейшем потребности или мотивацию в достижения успеха занимающихся фитнес-аэробикой и сопоставить их с результативностью соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Вяткин, Б. А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях / Б.А. Вяткин // Стресс и тревога в спорте : Международный сб. научных статей. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – С. 56-64.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.
3. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте / Дж. Брайент Кретти. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
4. Марищук, В. Л. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. С. Серова. – Москва : Просвещение, 2005. – 349 с.
5. Наконечная, Л. Е. Психологическая подготовка как фактор, повышающий результативность спортсменок высокой квалификации / Л. Е. Наконечная, Е. В. Романина // Рудиковские чтения : материалы XIII Международной науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта. Под общ. ред. Ю.В. Байковского, А.В. Вощинина. – Москва : РГУФКСМиТ, 2017. – С. 214-218.
6. Прокопьев, В. Е. Анализ уровня личностной и соревновательной тревожности у спортсменов стрелков / В. Е. Прокопьев, В. В. Находкин // Рудиковские чтения : материалы XIII Международной науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта. Под общ. ред. Ю. В. Байковского, А. В. Вощинина. – Москва : РГУФКСМиТ, 2017. – С. 244-245.
7. Психология спорта : Монография / Под ред. Ю. П. Зинченко, А. Г. Тоневицкого. – Москва : МГУ, 2011. – 424 с.

© Осипова К.А., Соколова Я.А., Харитонова Д.В., Умнов В.П., 2025

УДК 796.01:159.9

Распопова Анна Сергеевна
кандидат психологических наук
доцент кафедры психологии
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Российская Федерация

РЕСУРСЫ УСПЕШНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В статье анализируется взаимосвязь между перфекционизмом, базисными убеждениями и жизнестойкостью как компонентами успешности обучающихся вуза физической культуры и спорта. Установлено, что спортсмены демонстрируют высокий уровень жизнестойкости и позитивное мировосприятие. Разные формы перфекционизма различным образом регулируют убеждения и установки спортсменов.
Ключевые слова: перфекционизм, базисные убеждения, жизнестойкость, спортсмены, психологические ресурсы, спортивная психология
Annotation. The article analyzes the relationship between perfectionism, basic beliefs, and hardiness as components of athletes' activity regulation. It has been established that athletes demonstrate a high level of hardiness and positive worldview. Different forms of perfectionism regulate athletes' beliefs and attitudes in various ways.
Keywords: perfectionism, basic beliefs, hardiness, athletes, psychological resources, sports psychology

Актуальность. Современный спорт предъявляет к спортсменам исключительные требования [1]. Помимо стандартных профессиональных испытаний, атлеты вынуждены преодолевать последствия глобальной пандемии и приспосабливаться к изменившимся условиям международной спортивной арены [2], что порождает серьезный конфликт между базовыми установками личности спортсмена и потребностью в демонстрации высоких результатов в атмосфере жесткой конкуренции [3].

Подразумевая стремление к достижению максимально высоких результатов, перфекционизм может неоднозначно влиять на деятельность спортсменов. Неадаптивные проявления перфекционизма могут дезорганизовать активность на пути к цели и приводить к снижени. Эффективности деятельности [4].

Базисные убеждения представляют собой фундаментальные когнитивные структуры личности, которые функционируют как первичные фильтры восприятия реальности [5]. Эти глубинные ментальные образования формируют индивидуальную систему координат, через призму которой индивид интерпретирует события и явления окружающего мира, а также конструирует собственную поведенческую стратегию.

В процессе спортивной карьеры спортсмены постоянно сталкиваются с давлением, которое меняет их взгляды на жизнь и базовые представления о себе и мире. Эти изменения особенно заметны у молодых спортсменов, когда формируется их жизненная позиция и система ценностей. При этом эмпирические исследования, посвященные изучению перфекционизма как ресурса во взаимосвязи с базисными убеждениями и жизнестойкостью, недостаточны.

Цель исследования – установить особенности взаимосвязи перфекционизма, базисных убеждений и жизнестойкости студентов спортивного вуза. Исследование проводилось на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма среди обучающихся направления подготовки «Спорт» в возрасте 18-24 года. Общая выборка составила 70 человек. В качестве методов использовались Многомерная шкала перфекционизма П.Хьюитта и Г.Флетта в адаптации И.И. Грачевой, а также Шкала базисных убеждений Р. Янофф-Бульман и тест «Жизнестойкость» С.Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева.

Результаты и их обсуждение. Выявлен средний уровень перфекционизма. Для спортсменов характерно предъявлять высокие требования к себе, а также ожидать высоких требований от окружающих, считая, что их ожидания чрезвычайно высоки.

Спортсмены относительно доверяют окружающему миру и считают его безопасным. Также они убеждены, что в мире не всегда человек получает то, что заслуживает, и неудачи могут случаться

с хорошими людьми, также как и с плохими. Испытуемые убеждены в том, что они хорошие и достойные люди, у них адекватная самооценка.

Обратная связь между социально предписанным перфекционизмом и убеждением в доброжелательности мира ($r=-0,321$, $p<0,01$) показывает, что чем сильнее человек ориентирован на соответствие внешним ожиданиям и стандартам, тем меньше он склонен верить в доброжелательность окружающего мира. Это может быть связано с тем, что такие люди постоянно находятся под давлением чужих требований и оценок, что формирует у них более пессимистичный взгляд на мир.

Прямая связь между перфекционизмом, направленным на себя, и убеждением в справедливости мира ($r=0,284$, $p<0,05$) указывает на то, что студенты, предъявляющие высокие требования к себе, склонны считать мир справедливым местом. Вероятно, они видят причинно-следственные связи в событиях и верят, что усилия и старания приводят к соответствующим результатам.

Прямая связь между перфекционизмом, направленным на себя, и верой в справедливость ($r=0,387$, $p<0,01$) демонстрирует, что люди, строго требующие от себя совершенства, также сильнее верят в справедливость. Это может объясняться их стремлением к порядку и четким правилам, которые они проецируют и на окружающий мир.

Прямая связь между вовлеченностью и убеждением в ценности собственного «Я» ($r=0,456$, $p<0,01$) говорит о том, что чем более человек вовлечен в различные аспекты жизни и активно участвует в них, тем выше его самооценка и убеждение в собственной значимости. Это логично, так как активное участие в жизни обычно приносит положительные результаты и укрепляет уверенность в себе.

Прямая связь между контролем и убеждением в справедливости мира ($r=0,512$, $p<0,01$) показывает, что люди, чувствующие контроль над ситуацией, сильнее верят в справедливость мира. Это можно объяснить тем, что ощущение контроля дает уверенность в возможности влиять на события и их исход.

Прямая связь между принятием риска и убеждением в доброжелательности мира ($r=0,367$, $p<0,01$) указывает на то, что студенты, готовые рисковать, чаще верят в доброжелательность мира. Вероятно, такая вера помогает им быть более открытыми к новым возможностям и не бояться неопределенности.

Жизнестойкость имеет прямую корреляцию с социально предписанным перфекционизмом ($r=0,449$, $p<0,01$), что означает: чем сильнее студент ориентирован на соответствие социальным ожиданиям, тем выше его способность противостоять стрессам и трудностям.

Выводы. Для спортсменов характерно предъявлять высокие требования к себе, а также ожидать высоких требований от окружающих, считая, что их ожидания чрезвычайно высоки. Спортсмены относительно доверяют окружающему миру и считают его безопасным. Важно своевременно корректировать завышенные требования к себе, что поможет смягчить жесткие суждения и уменьшить негативные эмоциональные переживания, способствуя повышению общего благополучия личности.

Список литературы

1. Босенко, Ю. М. Ресурсы преодоления сложностей на пути профессионального развития спортсмена / Ю. М. Босенко, А. С. Распопова, Е. И. Берилова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 7 (185). - С. 470 - 472.
2. Босенко, Ю. М. Личностные особенности как ресурс профессиональной самореализации спортсменов / Ю. М. Босенко, А. С. Распопова // Рудиковские чтения : Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения 2019» / под ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина. - 2019. - С. 71-75.
3. Молчанова, Е. В. Жизнестойкость, базисные убеждения и мотивация спортсменов контактных и неконтактных видов спорта / Е. В. Молчанова // Russian Journal of Education and Psychology. - 2017. - №2. - С.69 - 85.
4. Падун М. А. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман / М. А. Падун, А. В. Котельникова // Психологический журнал. - 2008. - Т. 29. - № 4. - С.120-130.

5. Совмиз, З. Р. Роль социального окружения в формировании перфекционизма у спортсменов юношеского возраста / З. Р. Совмиз // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. - Томск, 2023. - С. 310-314.

© Распопова А.С., 2025

УДК 796 (063)

Репневская Майя Станиславовна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
кандидат в мастера спорта по большому теннису
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПРОБЛЕМАТИКА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И МАССОВОГО СПОРТА

Аннотация. В этой статье мы поднимаем вопросы связанные с проблематикой двух различных видов спорта- спорта высших достижений(СВД) и массового спорта. Спорт высших достижений по отношению к массовому физкультурному движению выступает в качестве эффективного средства формирования правильной физической способности че-ловека, в развитии своих способностей и своих биологических качеств. А массовый спорт в жизни общества выполняет оздоровительные, воспитательные и образователь¬ные задачи.
Ключевые слова: спорт высших достижений (СВД), массовый спорт, спортивно-техническое мастерство, спортсмены, тренеры, соревновательная деятельность, способности человека.
Annotation. In this article we raise issues related to the problems of two different types of sports - high-performance sports (HPS) and mass sports. High-performance sports in relation to the mass physical culture movement act as an effective means of forming the correct physical ability of a person, in the development of their abilities and their biological qualities. And mass sports in the life of society perform health, educational and upbringing tasks.
Key words: high-performance sports (HPS), mass sports, sports and technical skills, athletes, coaches, competitive activities, human abilities.

Актуальность. В последнее время, как никогда мы убеждаемся в смысле выражения: «О, спорт! Ты - мир! », где сплетаются в одном огромном мире спорта - и социальные, и правовые, и экономические, и общественные проблемы, как в отражении показывая «зеркало» общества, через «зеркало» спортивной деятельности. Спорт в различной литературе: публицистической, научной, художественной, профессиональной, всегда рассматривается как вид соревновательной деятельности. Где основной формой является соревновательная деятельность [1, 2], а итогом этой деятельности является максимальный результат. В видах легкой атлетики- это самый высокий прыжок в высоту, или самый быстрый скоростной забег спринта, или самое дальнее метание копья, диска, мяча и т.д. И так в каждом виде спорта. Но такова специфика спорта, что спорт не может «выживать» без экономического аспекта.

Каждый спортсмен, готовясь к выступлениям должен для максимального результата соблюдать определенный режим, диета, специальные тренировки перед соревнованиями, должны быть созданы определенные условия, беговая дорожка, тренажерный зал и тренер [3, 4], который даст определенную технику и тактику, учитывая физические возможности и способности спортсмена, а также врач, который поможет при травматизме и окажет первую помощь на соревнованиях и т.д. Все это и называют внешними и внутренними факторами соревновательной деятельности [5].

Анализ литературы. В публикациях современных газет и журналов, спорт это соревновательная деятельность [3, 4]. На различных уровнях районных, региональных, республиканских и на любительском более низком уровне, это можно отнести к массовому спорту, спорту доступных для масс, т.е. для массового общества. И соревнования, проводимые на более высоком уровне одной страны, или нескольких стран и спортивных федераций, или состязания мировые - Чемпионат Мира, кубок Мира и т.д. И высшая форма соревнований и от этого наиболее почетная, которая может выпасть на

долю спортсмена один раз в жизни Олимпийские игры. Это уже спорт высших достижений (СВД). Где всегда важен исходный результат соревнования-победа [1, 2].

Целью нашего исследования является изучение двух видов спорта- массового и спорта высших достижений (СВД). и отличительных специфических черт для каждого из видов [4, 5]. Спорт принято подразделять на спорт высших достижений и массовый спорт.

Что же характерно общего для этих видов? Цели массового спорта, уже имеют ответы в своем названии. Характерен для массовых и зрелищных видов спорта, которые несут в себе использование спорта для массовости, для развлечения населения и дает занимающимся возможность отдыхать активно, при этом при обретая здоровые « правильные» привычки, сохраняя здоровье и повышая работоспособность и выносливость организма [5]. Но при своей кажущейся простоте, массовый спорт решает довольно сложные для общества задачи оздоровительные, воспитательные и образователь¬ные задачи. И пословица: « Хлеба и зрелищ», подходит на сто процентов к массовому спорту.

Массовый спорт дает возможность и учащимся школ, студентам, а также представителям среднего возраста занимать свое место, с учетом их интересов и возможностей возрастного периода. И также несет профилактику болезней, оздоровление организма в целом, становясь барьером для инфекционных и иммунологических заболеваний, помогая при этом найти свое хобби и увлечение определенным видом спорта, приобретая нужные навыки и умения, которые нужны порой, не только в обычной повседневной, но и профессиональной жизни [3, 4]. Очень важно понять роль физических упражнений и спорта в контексте задач - оздоровительные, воспитательные и образовательные, характерных для массового спорта. Потому что для их выполнения, спортсмену необходимы знания в различных областях - области физиологии, психологии, медицины, в основе лежат принципы и методы физического развития, а также организация и проведение оздоровительных и спортивных мероприятий, включая соревнования.

Также важным внешним фактором «спорта для масс», является подготовка резерва для спорта высших достижений. Выступление спортсмена на крупных соревнованиях является особо важным, и это во многом зависит от развития в одной определенной стране мирового сообщества массового спорта. И его развитие отражается на результатах спорта высших достижений (СВД).

Цели и задачи спорта высших достижений. В процессе организации регулярных тренировок, занятий и соревнований спортсмен и тренер ставят перед собой и решают ключевые задачи, связанные со спортом. Они стремятся достичь максимальных спортивных результатов и превзойти достижения других спортсменов в этом виде спорта.

Все возможности и силы, концентрируются на достижении результата, количество, доли секунды, мера длины, вес или объем. Все в чем измеряется спортивный результат [5]. Все влияет на показатели, кто победит. Способности и возможности спортсмена направлены на высокую мотивацию достижения, стремления к успеху, как одного из ведущих его стремлений. Успех в спорте и достижения спортсменов - это ключевой показатель, который определяет, как оценивается и регулируется спортивная деятельность.

Результаты исследований. Подводя итоги публикации, следует отметить, что без массового спорта, не было бы спорта высших достижений. Именно благодаря массовому спорту, селекции тренеров и педагогов физического воспитания находятся из общего количества спортсменов, чемпионы и «достигаторы», которые имеют спортивные задатки будущих звезд мирового спорта [5]. Но без технико-тактического мастерства спортсмена, без современных технологий, применяемых в науке и технике, без спортивной медицины и фармакологии, без кибернетики и без биомеханики, и т.д. вряд ли спортсмен так далеко шагнул в область СВД.

Выводы. В контексте массового физического воспитания спорт высших достижений представляет собой действенный инструмент для формирования у людей правильного понимания ценности физической подготовки. Он помогает людям, занимающимся физической активностью, не рассматривать развитие своих способностей как абстрактное улучшение биологических характеристик.

Перспективы дальнейших исследований. Не менее значимо формировать у молодого поколения и молодёжи естественную потребность в регулярных занятиях спортом и ведении здорового образа жизни, что тесно связано с решением образовательных задач.

Чтобы осознать важность физической активности и спорта для здоровья и благополучия чело-

века, нужно разбираться в таких областях, как физиология, психология, медицина, теория и методика физического воспитания, организация и проведение оздоровительных и спортивных мероприятий, а также спортивных соревнований.

Важно, чтобы студент или учащийся школы овладел практическими умениями и навыками, методикой обучения технике различных физических упражнений и т. п. Это и будет основой для дальнейших исследований в двух видах спорта.

Список литературы

1. Ананьев, В. А. Концептуальные основы учебной программы «Психология здоровья» / В. А. Ананьев // III Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии. – СПб.,1996. - С.16-17.
2. Генш, Н. А. Справочник по реабилитации / Н. А. Генш, Т. Ю. Клипина, Ю. Н. Улыбина. - Ростов н /Д : Феникс, 2008. - 348 с.
3. Головин, В. А. Физическое воспитание : учебник / Под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, В. А. Коробкова В.А. и др. – Москва : Высш. шк., 1983. - 391 с.
4. Козлова, Л. В. Основы реабилитации для медицинских колледжей : учебное пособие / Л. В. Козлова, С. А. Козлов, Л. А. Семененко; под общ. ред. Б. В. Кабарухина. - Изд.5-е. - Ростов н /Д: Феникс, 2008. - 475 с.
5. Массовый спорт и спорт высших достижений. – Электронный ресурс. – URL: https://studfile.net/preview/ 9338253/page:18/ (дата обращения - 01.04.2025 г.).

© Репневская М.С., 2025

УДК 796.81.015.52:796.015.31

Сидорова Виктория Викторовна
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент
заведующий кафедрой гимнастики и спортивных единоборств
мастер спорта международного класса по спортивной гимнастике
Гладченко Богдан Анатольевич
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03. Спорт (Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Аннотация. Обобщены данные научно-методической литературы, анализ практического опыта позволил разработать методику развития силовых способностей у борцов вольного стиля на учебно-тренировочном этапе. А проведение формирующего эксперимента позволило сделать вывод о её эффективности.
Ключевые слова: вольная борьба, силовые способности, учебно-тренировочный этап, эксперимент.
Annotation. The data of scientific and methodological literature are summarized, the analysis of practical experience has allowed us to develop a methodology for the development of strength abilities in freestyle wrestlers at the training stage. And conducting a formative experiment allowed us to draw a conclusion about its effectiveness.
Keywords: freestyle wrestling, strength abilities, educational and training stage, experiment.

Актуальность. Внимание специалистов спорта привлекает проблема развития специальных физических качеств, которые во многом определяют результативность деятельности во всех видах спорта, связанных с двигательной активностью. По степени проявления ведущих физических качеств и режиму деятельности спортивные единоборства относятся к видам спорта, которые характеризуются комплексным развитием физических качеств, однако большинство действий в них носят ярко выраженную взаимосвязь силовой и скоростной направленности. Вольная борьба насыщена именно такими действиями. Они характерны как для атакующих, так и для защитных действий, обеспечивающихся мгновенным напряжением мышц. В то же время способность генерировать мощность в нужный момент является обязательным условием для успешного прохождения схваток как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности. При прочих равных условиях, преимущество имеет тот борец, который способен проявить гораздо большие мышечные усилия [1, 4].

Анализ литературы. Важной составляющей подготовки борцов вольного стиля является повышение способностей спортсменов к реализации силовых качеств в условиях не только тренировочной, но и соревновательной деятельности, что требует обеспечения сначала базового уровня силовой подготовленности, а затем и специализированного, а также оптимальной взаимосвязи спортивной техники с силой и другими физическими качествами, которые определяют её эффективность. В двигательной деятельности вольной борьбы проявляются, в первую очередь, собственно силовые способности, а также их соединение с другими физическими качествами, например: силовая выносливость, скоростно-силовые качества, силовая ловкость [3].

На проявление силовых способностей оказывает влияние ряд факторов, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий в борцовском поединке и условий их осуществления, разновидностей силовых способностей, индивидуальных, половых и возрастных особенностей борца. Среди них выделяют: физиологические; личностно-психические; собственно мышечные; биомеханические; центрально-нервные; биохимические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность [2, 5].

Цель настоящего исследования - экспериментально проверить эффективность реализации разработанной методики развития силовых способностей у борцов вольного стиля на учебно-тренировочном этапе.

Результаты исследований. Разработанная экспериментальная методика развития силовых способностей была рассчитана на четыре блока. Каждый из них менялся через месяц в подготовительном периоде и через три недели в соревновательном.

Блоки отличались друг от друга комплексом упражнений для основных силовых тренировок (2 раза в неделю) и дополнительных (2 раза в неделю); параметрами нагрузок; варьированием методов развития силы и организации деятельности занимающихся. Также мы придерживались разработанных практических рекомендаций для реализации силовых упражнений. Методика была основана на принципе сопряжённости воздействий, которого мы придерживались, так как предполагали, что если силовая подготовка тесно увязывается с техническим мастерством, образуя достаточно слаженную систему, то и тренировочный процесс должен быть более эффективным. Отличительной чертой методики является минимальное количество силовых упражнений с отягощениями. Это было обусловлено юным возрастом спортсменов.

В экспериментальной группе изменения следующие. Показатель, характеризующий развитие мышц верхнего плечевого пояса по результату сгибаний разгибаний рук в упоре лёжа улучшился на 4,7 раза или 22,7%. Подтягивания на перекладине имеют прирост 29,3 %. Показатели взрывной силы мышц ног по результату прыжка в длину увеличились на 11,2 см. или 6,6 %. Силовые способности, проявляемые мышцами пресса при работе в динамическом режиме при поднимании туловища в сед из положения лёжа на спине улучшились на 5,3 раза или 13,8 %. Результат поднимания ног из виса в положение «угол» увеличился на 2,5 раза, что составило 28 %. По подъему переворотом из виса на перекладине в экспериментальной группе прирост составил 1,8 раз или 46 %.

У спортсменов контрольной группы изучаемые показатели также имеют достоверный прирост, но несколько ниже, чем у борцов экспериментальной группы. Таким образом, полученные результаты

свидетельствуют об эффективной методике, которая традиционно и постоянно применяется в учебно-тренировочном процессе.

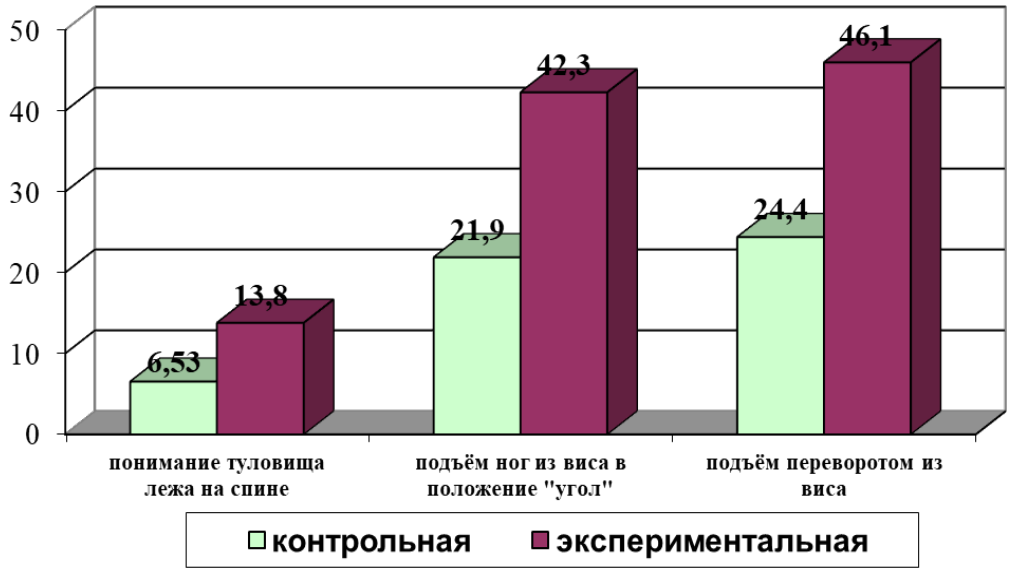

Рисунок 1 – Прирост в % показателей развития силовых способностей у борцов вольного стиля в результате формирующего эксперимента

Выводы. Сравнительная характеристика полученных в результате формирующего эксперимента данных, позволяет сделать вывод об эффективности специально разработанной методики развития силовых способностей у борцов вольного стиля на учебно-тренировочном этапе.

Перспективой дальнейших исследований является адаптация разработанной методики развития силовых способностей для борцов вольного стиля более высокой квалификации с учетом их подготовленности и возрастных особенностей, а также проверка её эффективности.

Список литературы

1. Бойко, В. Ф. Физическая подготовка борцов : учеб. пособ. / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. - К. : Олимпийская литература, 2004. - 224 с.
2. Гришина, Ю. И. Основы силовой подготовки : учеб – метод. пособ. / Ю. И. Гришина. – Ростов на Дону : Феникс, 2011. – 280 с.
3. Зациорский, В. М. Физическая подготовка борцов : учеб. пособ. / В. М. Зациорский. - Москва : Изд-во Рыбари, 2004. – 224 с.
4. Козляков, А. В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации / А. В. Козляков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. - № 9 (67).
5. Шулунов, А. Р. Силовая подготовка единоборцев : учеб. - метод. пособ. / А. Р. Шулунов. – Улан – Удэ : Изд-во БГСХА им. В.Р. Филиппова, 2009. – 96 с.

© Сидорова В.В., Гладченко Б.А., 2025

УДК 796.83.015.52/.53:796.015.367

Сидорова Виктория Викторовна
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент
заведующий кафедрой гимнастики и спортивных единоборств
мастер спорта международного класса по спортивной гимнастике
Ягубкин Антон Александрович
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03. Спорт (Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО - СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Аннотация. Анализ данных научно-методической литературы и практического опыта позволил разработать методику развития скоростно-силовых способностей у боксеров на этапе спортивного совершенствования и в результате проведения формирующего эксперимента доказать её эффективность.
Ключевые слова: бокс, скоростно-силовые способности, этап спортивного совершенствования, эксперимент.
Annotation. The analysis of scientific and methodological literature data and practical experience made it possible to develop a methodology for the development of speed and strength abilities in boxers at the stage of sports improvement and, as a result of a formative experiment, to prove its effectiveness.
Keywords: boxing, speed and strength abilities, stage of sports improvement, experiment.

Актуальность. На современном этапе развития бокса значительно увеличился объем двигательной деятельности, требующей проявления скоростно-силовых способностей. В этом виде спорта эффективность соревновательной деятельности во многом определяется физической подготовкой и, как следствие, скоростно-силовыми возможностями боксеров. Быстрое, динамичное и точное нанесение ударов в течение боксерского поединка является приоритетным направлением, определяющим эффективность соревновательной деятельности [4, 5].

Задача воспитания скоростно-силовых способностей в единоборствах является актуальной и достаточно сложной как в общетеоретическом, так и в методологическом плане, потому что разновидности силовых и скоростных способностей (в сложных локомоциях и элементарных движениях) мало связаны между собой и, соответственно, требуют применения различных методологических приемов для их совершенствования. Оптимальное сочетание в соревновательных и учебно-тренировочных действиях боксеров, скоростных и силовых характеристик, является одним из приоритетных направлений при развитии скоростно-силовых способностей. При этом достижение максимальной мощности проявляемой силы с акцентом на быстроте боксерских движений, в обязательном порядке учитывает специфику действий в этом виде спорта. Несмотря на то, что подобные попытки делаются рядом авторов, вопрос по-прежнему, раскрыт недостаточно [1, 3].

Анализ литературы. Эффективные атакующие действия в боксе во многом определяются скоростно-силовыми возможностями спортсменов. Особенно это касается атакующих ударов, при выполнении которых действия не разделяются на скоростные и силовые, а проявляются сопряженно. Скоростно-силовая подготовка боксеров на этапе спортивного совершенствования расширяет их функциональные возможности, позволяет легче переносить увеличение нагрузки, как следствие, содействует росту спортивных результатов. При их развитии задействуется широкий спектр психофизических и сенсомоторных качеств, овладение которыми содействует гармоническому развитию и специализированной подготовке юных боксеров [1, 2].

В содержании скоростно-силовых способностей авторы выделяют реактивную (или быструю)

силу, взрывную силу, скоростно-силовую выносливость. В боксе их развитие во время учебно-тренировочного процесса должно происходить сопряженно с формированием и совершенствованием техники движений, а также с учетом факторов, от которых зависит эффективность их проявления. Данные факторы называются и группируются по-разному, с нашей точки зрения это: личностно-психические, условия внешней среды, биохимические, биомеханические, мышечные физиологические, центрально-нервные [3,5].

Целью настоящего исследования является экспериментальная проверка эффективности реализации разработанной методики развития скоростно-силовых способностей у боксеров на этапе спортивного совершенствования.

Результаты исследований. Формирующий эксперимент проводился в течение 2024 - 2025 уч. г. Построение годичной подготовки осуществлялось с учетом главных соревнований в течение года для боксеров 14-ти лет. В эксперименте приняли участие 16 спортсменов первого года обучения групп спортивного совершенствования. Спортсмены были разбиты по 8 человек в контрольной и экспериментальной группах. По данным вводного контроля статистически значимых различий по изучаемым показателям скоростно-силовых способностей между контрольной и экспериментальной группами выявлено не было.

В результате сравнительного анализа до и после эксперимента уровня развития взрывной силы мышц ног по прыжку в длину выявлены следующие изменения. У боксеров экспериментальной группы результат увеличился на 14,5 см. или 7,9 %, таблица 1. В контрольной группе - показатели улучшились менее значительно и составили 9,2 см. или 5 %.

Еще один показатель развития скоростно-силовых способностей мышц ног, но в сочетании с выносливостью, который определялся по результату напрыгиваний на тумбу 50 см. также имеет высокий показатель прироста у боксеров экспериментальной группы – 3,2 раза или 19,2 %. В контрольной группе прирост составил 1,7 раз или 10 %, таблица 1.

Таблица 1 - Развитие скоростно-силовых способностей у боксёров в результате формирующего эксперимента

№ п/п	Показатель	Контрольная группа				P<0,05	Экспериментальная группа				P<0,05
		Исходный результат	После эксперимента	прирост			Исходный результат	После экспери-ментата	прирост		
				абс	%				абс	%	
1.	Хлопки в упоре лежа (раз за 20 сек)	23,8±4,4	26,2±4,3	2,4	10,1	>	22,9±4,7	27,5 ±4,5	4,6	20	<
2.	Прыжок в длину с места	185,1±9,3	194,3± 8,5	9,2	5	<	184,2± 9,8	198,7±9,1	14,5	7,9	<
3.	Прыжки на тумбу (к-во раз за 20 с)	17±3,2	18,7±3,1	1,7	10	<	16,7 ±3,2	19,9±2,9	3,2	19,2	<

Выводы. Разработанная методика оказала положительный эффект на развитие скоростно-силовых способностей боксеров 14 лет экспериментальной группы. Это утверждение основано на том, что во всех показателях выявлены достоверные различия (P<0,05) после проведенного эксперимента.

Перспективой дальнейших исследований является разработка экспериментальной методики развития скоростно-силовых способностей у боксеров на этапе высшего мастерства и проверка её эффективности.

Список литературы

1. Гаракян, А. И. Бокс. Тренировка акцентированных и точных ударов : монография / А. И. Гаракян. - Москва : Физкультура и спорт, 2007. - 197 с.

2. Зимин, А. В. Искусство побеждать нокаутом : учеб. пособ. / А. В. Зимин. – Санкт-Петербург : Симпозиум, 2020. – 272 с.
3. Котешев, В. Е. Теория и практика бокса : учеб. пособ. / В. Е. Котешев, В. А. Макаров. – Краснодар : Юг, 2001. – 160 с.
4. Кульков, А. П. Руководство, как развивать силу и скорость, упражняясь в боксе: учеб – метод. пособ. / А. П. Кульков, А. П. Куляшов. - Москва : «Инсон», 2009. – 164 с.
5. Щитов, В. Н. Бокс : учебник / В. Н. Щитов. - Москва : Феникс, - 2006. – 448 с.

© Сидорова В.В., Ягубкин А.А., 2025

УДК 796-056.24

(1) Соломенная Зоя Викторовна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
(1) Пугачева Ирина Ивановна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
мастер спорта по художественной гимнастике
(2) Соломенный Фёдор Фёдорович
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
мастер спорта по гандболу
(1) ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского»
(2) ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ИССЛЕДОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ВЫЗОВОВ И ПРОБЛЕМ РАЗВИТИЯ ИНВАЛИДНОГО СПОРТА

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы развития инвалидного спорта. Проводится анализ исследований в сфере инвалидного спорта по различным направлениям. Освещаются вызовы и проблемы развития паралимпийского движения и предлагается комплексное решение данных проблем совместными усилиями государства, спортивных организаций, спонсоров и общественности.
Ключевые слова: инвалиды; инвалидный спорт; проблемы; паралимпийское движение.
Annotation. The article discusses current issues of the development of disability sports. The analysis of research in the field of disability sports in various areas is carried out. The challenges and problems of the development of the Paralympic movement are highlighted and a comprehensive solution to these problems is proposed through the joint efforts of the state, sports organizations, sponsors and the public.
Keywords: people with disabilities; disabled sports; problems; paralympic movement.

Актуальность. Инвалидный спорт, как неотъемлемая часть мирового спортивного движения, играет важную роль в социальной адаптации, реабилитации и интеграции людей с ограниченными возможностями. Он не только предоставляет возможность для физического развития и поддержания здоровья, но и способствует формированию позитивного имиджа инвалидов в обществе, разрушению стереотипов и предрассудков. Паралимпийское движение, в частности, демонстрирует выдающиеся достижения спортсменов-инвалидов, вдохновляя миллионы людей по всему миру. Однако несмотря на значительный прогресс в развитии инвалидного спорта, он сталкивается с рядом серьезных вызовов и проблем, требующих комплексного и системного решения. Эти проблемы затрагивают различные аспекты, начиная от недостаточного финансирования и инфраструктуры, и заканчивая вопросами классификации спортсменов, допинга и недостаточной медико-биологической поддержки. В условиях глобализации и растущей конкуренции в спорте высших достижений, важно критически оценить существующие проблемы и определить пути их преодоления для обеспечения устойчивого развития инвалидного спорта в будущем [5].

Особую актуальность данная тема приобретает в контексте реализации Целей устойчивого развития ООН к 2030 году, в частности, цели №3 «Обеспечение здорового образа жизни и содействие

благополучию для всех в любом возрасте», и цели №10 «Сокращение неравенства внутри стран и между ними». Развитие инвалидного спорта непосредственно способствует достижению этих целей, создавая возможности для полноценной жизни и участия в общественной жизни людей с ограниченными возможностями [7].

Цель исследования: анализ современных вызовов и проблем развития инвалидного спорта, выявление ключевых факторов, препятствующих его устойчивому развитию.

Анализ научной литературы демонстрирует, что исследования в области инвалидного спорта проводятся по различным направлениям, охватывающим как медико-биологические, так и социально-психологические аспекты. Многие работы посвящены изучению влияния физических упражнений на состояние здоровья и качество жизни людей с различными видами инвалидности. К примеру, П.К. Зайфиди и А.П. Макина в своей научной статье (2019) освещают опыт разработки и реализации модели абилитации и социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов средствами адаптивной физической культуры [4, с. 111]. В свою очередь, Д.А. Березовская и С.Н. Панкова (2019) отмечает, что главным средством адаптивного физического воспитания являются физические упражнения, которые выступают основой коррекционной и реабилитационной работы, влияют на все физиологические функции и физическое развитие организма [1, с. 1647]. О.А. Ричи и Е.А. Разумова (2024) рассматривают основные трудности, с которыми сталкиваются люди с ограниченными возможностями в области спорта: ограниченный доступ к спортивным объектам и оборудованию, нехватка подходящих программ тренировок и квалифицированных тренеров, стереотипы и недопонимание в обществе в отношении людей с инвалидностью, занимающихся спортом [6, с. 55].

Отдельный блок исследований посвящен проблемам классификации спортсменов в инвалидном спорте. Классификация является ключевым элементом соревновательной практики, поскольку она позволяет обеспечить справедливую конкуренцию между спортсменами с сопоставимыми функциональными возможностями. Однако существующие системы классификации часто подвергаются критике за субъективность и недостаточную научную обоснованность. В связи с этим, проводятся исследования, направленные на разработку более объективных и валидных методов классификации, основанных на использовании современных технологий и биомеханического анализа [6, с. 56].

Анализ научной литературы также выявляет недостаточную разработанность вопросов медико-биологической поддержки инвалидного спорта. Требуются дальнейшие исследования, направленные на изучение особенностей адаптации организма спортсменов-инвалидов к интенсивным тренировочным нагрузкам, а также на разработку эффективных методов профилактики и лечения спортивных травм [2; 3; 5].

Конкретизируя сказанное можно отметить, что несмотря на значительный прогресс, достигнутый в последние десятилетия, инвалидный спорт сталкивается с рядом серьезных вызовов и проблем, которые требуют комплексного анализа и стратегических решений. Среди них:

- недостаточное финансирование и ограниченность ресурсов;
- неразвитая инфраструктура и недостаточная доступность спортивных объектов;
- недостаточная квалификация тренерского состава и отсутствие специализированных программ подготовки;
- недостаточное освещение в СМИ;
- проблемы классификации и судейства;
- отсутствие комплексной системы поддержки спортсменов с инвалидностью после завершения карьеры.

Так, одной из наиболее острых проблем является хроническое недофинансирование инвалидного спорта на всех уровнях – от подготовки спортсменов и тренерского состава до организации и проведения соревнований. В большинстве стран, финансирование инвалидного спорта значительно уступает финансированию спорта для здоровых людей, что приводит к ограниченности ресурсов для приобретения необходимого оборудования, обеспечения медицинского сопровождения, организации тренировочных сборов и участия в международных соревнованиях [5].

Многие спортивные объекты не приспособлены для нужд спортсменов с инвалидностью. Отсутствие пандусов, лифтов, специализированных раздевалок и туалетов, а также адаптированного оборудования делает невозможным или крайне затруднительным участие людей с инвалидностью

в спортивных соревнованиях. Эта проблема особенно актуальна в регионах, где инфраструктура в целом развита недостаточно.

Подготовка спортсменов с инвалидностью требует от тренеров особых знаний и навыков, учитывающих специфические потребности и возможности каждой категории инвалидности. Зачастую тренерский состав не обладает достаточной квалификацией и опытом работы с инвалидами, а специализированные программы подготовки тренеров по инвалидному спорту развиты недостаточно.

Инвалидный спорт, к сожалению, часто остается в тени спорта для здоровых людей. Недостаточное освещение в СМИ и низкая общественная осведомленность о достижениях спортсменов с инвалидностью приводят к недооценке их вклада в развитие спорта и общества, а также препятствуют привлечению новых спонсоров и партнеров [6].

Существующие системы классификации существующие системы классификации зачастую подвергаются критике за сложность, субъективность и недостаточную прозрачность. Проблемы классификации влекут за собой проблемы судейства.Отсутствие комплексной системы поддержки, включающей программы переквалификации, трудоустройства и социальной адаптации, может привести к социальной изоляции и ухудшению качества жизни спортсменов после завершения карьеры.

Таким образом, для устойчивого развития инвалидного спорта необходимо комплексное решение вышеперечисленных проблем, включающее увеличение финансирования, развитие инфраструктуры, повышение квалификации тренерского состава, улучшение освещения в СМИ, совершенствование системы классификации и создание комплексной системы поддержки спортсменов после завершения карьеры. Только совместными усилиями государства, спортивных организаций, спонсоров и общественности можно создать условия для полноценного развития инвалидного спорта и обеспечения равных возможностей для людей с ограниченными возможностями в сфере физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Березовская, Д. А. Адаптивная физическая культура как фактор повышения качества жизни инвалидов / Д. А. Березовская, С. Н. Панкова // Материалы XXII Международной конференции памяти профессора Л. Н. Когана «Культура, личность, общество в современном мире : методология, опыт эмпирического исследования». – Екатеринбург : УрФУ, 2019. – С. 1646 – 1656. – Текст: непосредственный.
2. Брюхова, К. Е. Современный паралимпийский спорт : перспективы его развития / К. Е. Брюхова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2022. – № 12. – С. 11– 17.
3. Журавский, Н. А. Необходимость адаптивной физической культуры и спорта в России / Н. А. Журавский // Молодой ученый. – 2024. – № 4 (503). – С. 218–220.
4. Зайфиди, П. К. Адаптивная физическая культура и спорт в системе комплексной реабилитации и абилитации инвалидов Костромской области / П. К. Зайфиди, А. П. Макина // Вестник практической психологии образования. – 2019. – № 4. – С. 111–123.
5. Калинцева, М. А. Актуальные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта в современном мире / М. А. Калинцева, Е. В. Белецкая // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – URL: https://scienceforum.ru/2021/article/2018026515 (дата обращения: 05.04.2025).
6. Ричи, О. А. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры спорта людей ограниченными возможностями здоровья / О. А. Ричи, Е. А. Разумова // Научные высказывания. – 2024. – № 8 (55). – С. 54–56.
7. Цели в области устойчивого развития / ООН ESCAP. – URL: https://www.unescap.org/ – Текст: электронный.

© Соломенная З.В., Пугачева И.И., Соломенный Ф.Ф., 2025

УДК.796.839

Табунщик Александр Саввич
старший преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств
мастер спорта по вольной борьбе
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАК «ЭНЕРГИА» В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БОКСЁРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. В статье рассматривается опыт использования и эффективность БАК «Энергиа» в процессе подготовки боксеров высокой квалификации, его влияние на функциональные системы организма спортсменов после интенсивных физических нагрузок.
Ключевые слова: бокс, биологически активный комплекс (БАК), физическая подготовленность.
Annotation. The article examines the experience of using and effectiveness of the «Energia», tank in the process of training highly qualified boxers, its effect on the functional systems of athletes after intense physical exertion.
Keywords: boxing, biologically active complex (BAC), physical fitness.

Актуальность. В системе современного спорта высших достижений с огромными тренировочными нагрузками и плотным соревновательным графиком всё чаще можно слышать жалобы на переутомление и усталость от спортсменов различного уровня подготовленности. Практически здоровые люди отмечают у себя ухудшение памяти и внимания, расстройство сна и сексуальной функции, мышечную слабость и вообще отсутствие сил что-либо делать. Кроме этого, у спортсменов, подвергавших себя максимальным и субмаксимальным физическим нагрузкам, в течении длительного времени могут сохраняться переутомление, отсутствие уверенности в себе, головные, мышечные боли и как следствие снижение спортивного результата [1].

До недавнего времени определение термина «физическая подготовленность» в основном связывали с опытностью и/или элементами, касающимися спортивного мастерства, а не со здоровьем. Однако ввиду увеличивающегося количества данных, доказывающих положительную взаимосвязь между двигательной активностью и здоровьем, определения физической подготовленности, более связанные со здоровьем, получили большее распространение. Основная концепция заключается в том, что улучшения любого компонента подготовленности связанно с меньшим риском развития хронических болезней и функционального бессилия при условии грамотного использования всех способов фармакологического обеспечения физической деятельности с использованием БАК и БАД положительно зарекомендовавших себя в практике профессионального и спорта высших достижений [2, 3, 4]. Компоненты подготовленности, относящиеся к здоровью, включают обычно состав тела, кардиореспираторную выносливость, силу мышц и гибкость.

Цель исследования. Определить влияние комплекса «Энергиа» на функциональные возможности боксёров в период учебно-тренировочных сборов.

Для достижения поставленных задач и цели работы были использованы теоретические и эмпирические **методы исследования:**

- анализ спортивно-методической и медико-биологической литературы;
- анализ тренировочной деятельности;
- тестирование функциональных возможностей спортсменов-боксеров.

Организация и результаты исследования. Контрольная и экспериментальная группы состояли из здоровых добровольцев участников профессионального клуба бокса, 20 человек на уровне мастера спорта, и 20 человек на таком же профессиональном уровне, составляющие контрольную группу, принимавшие другие антиоксидантные комплексы поливитаминов.

Регулярно подвергавшиеся повышенным психофизиологическим нагрузкам, связанным с учебно-тренировочными сборами.

Регистрация уровня специальной скоростно-силовой подготовленности и работоспособности фиксировалась по 21 контрольному заданию. В частности, определялись количество ударов по настенной подушке поочередно левой, правой и двумя руками за 10 с; средняя сила ударов левой, правой и двумя руками в условных единицах за 10 с; время нанесения одиночных прямых ударов левой, правой и двух ударов на расстоянии 50 см.

Применение биологически активного комплекса «Энергиа» хорошо зарекомендовало себя в клиническом исследовании, в ходе которого, после трехнедельного приема комплекса «Энергиа» в количестве двух таблеток в сутки, достоверно отмечалось повышение работоспособности на 6,7% по сравнению с исходными показателями. В контрольной группе, аналогичного уровня подготовки, при использовании классических антиоксидантных средств (витамины А, С, Е) удалось добиться повышения работоспособности только на 1,7%.

В ходе этого же исследования в группе спортсменов боксеров, принимавших в течение трех недель биологически активный комплекс «Энергиа», было зарегистрировано существенное уменьшение признаков нарушения микроциркуляции по сравнению с группой контроля. Так, если первоначально реоэнцефалографическое исследование позволяло регистрировать нарушения работы микроциркуляторного русла в среднем в 85% случаев, то после 21 дня приема комплекса «Энергиа» частота выявления подобных нарушений упала до 44%, а в контрольной группе она снизилась только до 63%.

Анализируя состояние качества жизни испытуемых, принимавших биологически активный комплекс «Энергиа», можно сделать вывод о том, что двухмесячный прием этого комплекса существенно улучшает оценку качества жизни. Субъективная оценка качества общего здоровья поднималась после приема биоактивного комплекса «Энергиа» на 17 баллов, тогда как в контрольной группе она оставалась неизменной. Подобной оказалась динамика коэффициента, отражающего степень, в которой здоровье лимитирует выполнение физической нагрузки: в группе испытуемых, принимавших биологически активный комплекс «Энергиа», этот показатель качества жизни увеличился на 21 балл.

Выводы. Комплекс «Энергиа» улучшает течение обменных процессов и работу микроциркуляторного русла, уменьшает гипоксию, обладает тонизирующим действием, выраженным эффектом повышения работоспособности, способствует восстановлению организма после длительных нагрузок, а также улучшает качество жизни в условиях высоких психофизиологических нагрузок.

Перспективой дальнейших исследований является более детальная проработка каждого критерия, внедрение их в практику подготовки к соревновательной деятельности в других видах спорта. Разработка полной программы (использование БАД, БАК, рациональное питание и функциональное тестирование) поддержания работоспособности на высоком уровне и профилактике перетренированности на различных этапах спортивной подготовки.

Список литературы

1. Кулиненков, О. С. Подготовка спортсмена : фармакология, физиотерапия, диета / О. С. Кулиненков. – Москва : Советский спорт, 2009. – 432 с.
2. Сейфулла, Р. Д. Лекарства и БАД в спорте : практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов / Р. Д. Сейфулла, З. Г. Орджоникидзе. – Москва : Литтера, 2003. – 320 с.
3. Коденцова, В. М. Характеристика обеспеченности витаминами взрослого населения Российской Федерации / В. М. Коденцова, Н. А. Бекетова, Д. Б. Никитюк, В. А. Тутельян // Профилактическая медицина. – 2018. - № 21 (4).
4. Спиричев, В. Б. К вопросу о необходимости приёма витаминов и минералов / В. Б. Спиричев // Русский медицинский журнал. – 2007. - № 16.

© Табунщик А.С., 2025

РАЗДЕЛ II

«РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ»

УДК 796.011.3

Акопов Владислав Эрнестович
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
кандидат в мастера спорта по плаванию
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО СРЕДИ СТУДЕНТОВ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Аннотация. Статья посвящена вопросу развития прочной мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом, в контексте внедрения комплекса ГТО. Разработана модель поэтапного процесса формирования устойчивой мотивации у студентов к подготовке и выполнению норм ГТО, на основе системы морально-материальных поощрений и мотивационных тренингов.
Ключевые слова: комплекс ГТО; модель; мотив; поощрения; студенты; тренинг; устойчивая мотивация.
Annotation. The study considers the formation of stable motivation of students to physical training in the conditions of implementation of sports and recreation complex. The author represents the model of a phased process of forming of stable motivation of students to prepare for the sports and recreation complex, based on a system of moral and material incentives and motivational training.
Keywords: sports and recreation complex; model; motives; stable motivation; incentives; encouragement; motivational training; students.

Актуальность. Реализация установки на оздоровление населения ДНР возможно лишь при условии формирования интереса и мотивации к занятиям физической культурой, осознания важности собственного здоровья и необходимости активной работы над его поддержанием. Это требует разработки комплекса мер, направленных на стимулирование различных возрастных групп к выполнению нормативов и требований физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО.

Особенно остро эта проблема проявляется в системе образования молодежи, так как именно в этом возрасте происходит личностное самоопределение, развитие самосознания и, как следствие, закладывается основа для формирования тех ценностей личности, которые будут определять дальнейшую жизнедеятельность студенческой молодежи.

Актуальность данной темы обусловлена существующим противоречием между стремлением улучшить уровень здоровья населения ДНР через внедрение физкультурно-оздоровительного комплекса и низкой мотивацией студенческой молодежи к занятиям физической культурой и оздоровительными практиками.

Анализ литературы. Существенным элементом успешной деятельности, в том числе при занятиях спортом и оздоровительными практиками, является мотивация. Согласно мнению Т. Круцевич, мотивация характеризуется как совокупность стимулов, мотивов и различных потребностей. Мотивы познания и обучения строятся на стремлении к получению новых впечатлений и проявлению активности [2].

Стремление к мотивации является важнейшим элементом в формировании личности студентов, оказывая влияние на все сферы их обучения, эмоциональные состояния и психические процессы. Мотивация также служит характеристикой личности как активного субъекта деятельности и выявляет суть её активности [1]. Исследования, проведенные Т. Круцевич и В. Петровским, подчеркивают значительные возрастные отличия в мотивации и интересах, которые следует учитывать при разработке подходов к стимулированию различных групп людей [2, 3].

Проблема, рассматриваемая в данном исследовании, связана с вовлечением студентов в физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках ВФСК ГТО. Этот вопрос привлекает внимание многих учёных и решается с использованием различных подходов, направленных на изучение потребностно-мотивационной сферы личности (таких как работы Ананьева Б.Г., Якобсона П.М., Ильина Е.П.), а также результатов исследований в области педагогики и психологии (труды Зимней И.А., Терехиной Р.Н., Якунина В.А.). Кроме того, это подтверждается исследованиями отечественных учё-

ных в области психологии спорта (Горбунова Г.Д., Волкова И.П., Стамбуловой Н.Б.).

Цель исследования. Разработка мотивационной части модели внедрения физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО в ДНР среди студенческой молодежи.

Результаты исследований. При разработке модели, направленной на формирование устойчивой мотивации, учитывались наиболее значимые мотивы студентов ГБПОУ «Донецкий техникум промышленной автоматики имени А.В. Захарченко», выявленные в ходе анкетирования. Эти мотивы играют ключевую роль в развитии интереса к подготовке и выполнению норм ГТО.

Среди наиболее выраженных мотивов у студентов выделились:

- личностный мотив (51%), связанный с самовыражением в обществе и стремлением к морально-материальным поощрениям;
- оздоровительный мотив - необходимость сохранения и укрепления здоровья (26%), характеризуемая желанием улучшить состояние здоровья;
- стремление к физическому совершенствованию (21%), которое определяет желание ускорить собственное физическое развитие.

Результаты исследования показали, что процессуальные мотивы и обязательства на данном этапе не оказывают существенного влияния на мотивацию заниматься физической культурой.

Формирование устойчивой мотивации является многоступенчатым процессом. Вовлечение студентов в подготовку и сдачу нормативов комплекса ГТО следует осуществлять поэтапно.

Первый этап заключается в активизации мотивации у студентов. На начальном этапе предполагается реализация выявленных актуальных мотивов. Для активизации мотивации студентов можно использовать различные стимулы, которые будут выступать как причина их активной деятельности. К таким стимулам относятся:

- разработка и внедрение информационной политики, направленной на широкую агитацию и пропаганду комплекса ГТО в СМИ и социальных сетях с использованием биографий известных спортсменов Донбасса, изложенных в яркой эмоциональной форме, вызывающей у молодежи интерес, желание подражать и даже превзойти их;
- добавление дополнительных баллов при получении зачета;
- введение надбавок к стипендиям за выполнение нормативов комплекса ГТО;
- расширение возможностей выбора форм физкультурной деятельности, укрепление здоровья и т.д.

Второй этап – создание прочной мотивации у учащихся. На этом этапе предполагается внедрение мотивационных тренингов для укрепления заинтересованности студентов. Мотивы часто оказываются недолговечными, однако применение таких тренингов способствует формированию ценностных установок и устойчивых внутренних стимулов к занятиям физической культурой и оздоровительной деятельностью. Эти тренинги широко используются зарубежными педагогами и делятся на четыре основные категории: тренинг причинных схем, тренинг личностной причинности, тренинг мотивации достижения, тренинг внутренней мотивации

Третий этап – удержание мотивации у студентов, успешно выполнивших нормы ГТО. На этом этапе мотивация характеризуется неустойчивым характером, как и на начальной стадии: с одной стороны, студенты, сдавшие ГТО на «отлично», естественно склонны прекратить регулярные занятия физической культурой и спортом. Однако, они не хотят упускать источник дополнительного материального вознаграждения, который стимулировал их в период активизации мотивации. Этот этап характеризуется ослаблением интереса к оздоровительным физкультурным занятиям.

Чтобы сохранить высокий уровень мотивации студентов на данном этапе, рекомендуется:

1) создание таблицы рекордов по нормативам комплекса ГТО, что побудит молодежь добиваться высших результатов и будет служить стимулом для поддержания спортивных результатов;

2) внедрение специального “почетного знака ГТО” за многолетнюю успешную сдачу комплекса программ с учетом выполнения разрядов и спортивных званий в выбранном виде спорта.

Выводы. Исследование выявило, что лишь четверть студентов положительно воспринимают занятия физической культурой и спортом как значимый элемент укрепления здоровья. Более половины учащихся рассматривают подготовку к выполнению нормативов ГТО как способ получения зачета. Были определены условия и создана система поощрений для выполнения этих нормативов

с целью привлечения студентов. Модель внедрения комплекса ГТО состоит из нескольких стадий: введение стимулов, формирование устойчивой мотивации и поддержание мотивации у тех, кто уже выполнил нормы ГТО.

Разработанная модель направлена на решение проблем, таких как отсутствие устойчивого интереса у студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности, недостаточный уровень пропаганды занятий спортом в СМИ и слабое вовлечение молодежи в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Асеев, В. Г. Мотивация поведения и формирования личности / В. Г. Асеев. - Москва : Мысль, 1976. - 158 с.
2. Круцевич, Т. Ю. Физическое воспитание как социальное явление / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровский // Наука в олимпийском спорте. – 2001. - № 3. – С. 3-15.
3. Маркова, А. К. Формирование мотивации учения / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А.Б . Орлов. – Москва : Просвещение, 1990. – 190 с.

© Акопов В.Э., 2025

УДК 796.011.3

Акопов Владислав Эрнестович
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
кандидат в мастера спорта по плаванию
Акопова Марина Александровна
студентка 1 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.01. Физическая культура
(Магистерская программа:
Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта)
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЙОГА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье рассматриваются различные разновидности йоги и их влияние на человека в процессе его жизнедеятельности. Анализируются различные подходы к использованию средств йоги и способы повышения здоровья, физического развития и подготовленности человека.
Ключевые слова: йога, физическое развитие, здоровье.
Annotation. The article discusses various types of yoga and their impact on a person in the process of his life. Various approaches to the use of yoga tools and ways to improve human health, physical development and fitness are analyzed.
Keywords: yoga, physical development, and health.

Актуальность. В настоящее время системы физического воспитания, пришедшие с Востока, становятся все более востребованными. Особое внимание среди них уделяется йоге, которая обрела популярность благодаря своему интегративному подходу к здоровью и благополучию. Йога сочетает в себе физические упражнения, дыхательные практики, медитацию и этические нормы. Она приносит пользу как физическому состоянию человека, так и его психическому и эмоциональному благополучию. Этот вид физической активности доступен людям всех возрастов и уровней подготовки. Правильное выполнение йогических упражнений и техник дыхания способствует улучшению настроения, общему самочувствию и адаптации к новым условиям работы.

Вопрос поиска средств физического воспитания и оздоровления, способствующих физическому развитию, улучшению умственной работоспособности и повышению уровня физической подготовки, представляет собой актуальную задачу.

Анализ литературы. В последние годы восточные оздоровительные системы привлекают все больше внимания отечественных и зарубежных исследователей (Састамойнен Т.В.; Постол О.Л.; Зубкова А.Ю.; Нефёдова Е.А.). Среди этих исследований особое место занимают вопросы, касающиеся йоги - одной из древнейших систем Востока, представляющая собой весьма совершенную форму физического воспитания, а также методику, способствующую развитию психофизических аспектов личности (Рябинин С.П.; S.S.Saraswati и др.). Проведенные на современном этапе исследования обосновывают возможность использования средств и методов йоги в психофизической рекреации (Сафронов А.Г.) и физическом развитии человека (Осточуб Э.И.).

Несмотря на это, только немногие исследователи рассматривали возможность интеграции элементов хатха-йоги в процесс физического развития человека. В результате методика комплексного применения средств йоги в физическом воспитании общества остается недостаточно изученной.

Цель работы: изучить влияние занятий йогой на физической развитие человека.

Результаты исследований. Йога обладает богатым историческим наследием, сформировавшим множество различных направлений, которые повлияли на современную систему оздоровления. В наше время существует множество стилей йоги. Наиболее популярные из них: хатха-йога, аштанга-йога, виньяса-флоу йога, бикрам-йога, кундалини-йога, и фитнес-йога и т.д.

Йога стремится к созданию равновесия между разумом и телом, что ведет к внутреннему спокойствию и улучшению способности справляться со стрессом [1].

Йога является важным элементом в поддержании физического здоровья и гибкости, особенно по мере старения. Упражнения йоги состоят из комбинации физических поз (асан), дыхательных упражнений (пранаямы) и медитации, которые вместе способствуют общему физическому благополучию. Вот некоторые основные способы, благодаря которым йога способствует физическому развитию и физической подготовке человека:

1. Повышает уровень развития гибкости. Выполнение различных растягивающих и скручивающих асан в йоге способствует увеличению диапазона движений, что облегчает выполнение повседневных действий и снижает вероятность травм опорно-двигательного аппарата человека;
2. Укрепляет силу и мышечный тонус воздействуя на различные группы мышц, что приводит к повышению физической силы, улучшению осанки и чувству стабильности.
3. Способствует улучшению равновесия и координации, что ведет к уменьшению вероятности падений и связанных с ними травм, особенно у возрастных людей.
4. Здоровье костей. Регулярная практика может способствовать улучшению состояния костей и снижению риска развития остеопороза.
5. Поддерживает здоровье суставов. Систематические занятия могут уменьшить скованность суставов и улучшить их функции, повышая работоспособность человека.
6. Снятие стресса и релаксация: Йога включает в себя дыхательные упражнения, медитацию и практики осознанности, которые способствуют расслаблению и снижению уровня стресса. Йога хорошо повышает стрессоустойчивосгь организма оказывая мгновенное успокаивающее и нормализующее влияние на человека [3]
7. Здоровье сердечно-сосудистой системы. Некоторые динамичные виды йоги, такие как виньяса, способствуют увеличению частоты сердечных сокращений и укреплению сердечно-сосудистой системы. Они улучшают кровообращение и уменьшают вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Внедряя практику йоги в повседневную жизнь, люди могут укрепить свою физическую подготовку, улучшить психологическое состояние, повысить гибкость тела, развить баланс и снизить уровень стресса. Кроме того, йога помогает установить чувство связи с окружающим миром. Она способствует здоровому старению за счет поддержания физического здоровья, когнитивных способностей и эмоционального благополучия, что в целом улучшает качество жизни.

Анализ научных исследований подтверждает положительное воздействие элементов хатха-йоги на ключевые физиологические системы, включая нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую, эндокринную и пищеварительную [1, 2, 3]. Более того, за счет особых статических форм (асан) элементы йоги оказывают механическое воздействие не только на мышечную систему, но и на внутрен-

ние органы и различные части вегетативной нервной системы. Эта система играет важнейшую роль в регуляции функций всех внутренних органов и желез. Занятия йогой способствуют общему восстановлению организма, нормализуют вес и уровень сои, повышают работоспособность и улучшают кровообращение органов. Тело становится более гибким, подвижным и легким. Также происходит тренировка внутренних мышц и выравнивание позвоночника.

Выводы. На основании вышеизложенного можно утверждать, что любой стиль йоги благоприятно влияет на общее состояние здоровья, повышает физическую активность, укрепляет костно-мышечную систему и способствует увеличению продуктивности и энергичности. Регулярные занятия йогой способствуют снижению стресса в жизни человека, что в свою очередь улучшает его эмоциональное состояние. Для практики йоги не требуется особая физическая подготовка или дорогостоящее и сложное оборудование. Она не нацелена на достижение высоких спортивных результатов, а скорее направлена на улучшение жизненных показателей всех систем организма.

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-практи¬ческой 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.
3. Deshmukh, V. D. Neuroscience of meditation. The Scientific World Journal. - 2006. - №16. - P. 2239-2253

© Акопов В.Э., Акопова М.А., 2025

УДК 795.011.3

Акопов Эрнест Арсенович
руководитель физического воспитания
ГБПОУ «Донецкий техникум промышленной автоматики имени А.В. Захарченко»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

К ВОПРОСУ О КОНТРОЛЕ И САМОКОНТРОЛЕ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы контроля и самоконтроля как фактор повышения качества обучения. Результаты исследований подтверждают, что контроль и самоконтроль является неотъемлемой частью педагогического процесса, который обеспечивает действенность принципов сознательности, активности в обучении и дает возможность планировать и контролировать физическую нагрузку личности и повышать качество обучения у студентов техникумов.
Ключевые слова: контроль, самоконтроль, студенты, физическая культура.
Annotation. The article considers the issues of control and self-control as a factor in improving the quality of education. The results of the studies confirm that control and self-control is an integral part of the pedagogical process which ensures the effectiveness of the principles of consciousness, activity in learning and gives the opportunity to plan and control the physical load of a person.
Keywords: control, self-control, students, physical culture.

Актуальность. Современный этап развития общества и условия жизни требуют от личности проявления активности, самостоятельности, способности быстро принимать решения, эффективно организовывать рабочую деятельность и иметь достаточный уровень физического развития и подготовки. Именно это обусловливает необходимость реализации образовательной, оздоровительной и воспитательной задач подготовки студентов посредством физического воспитания и спорта в процессе обучения с применением современных технологий и активных методов обучения, а также различных видов контроля и самоконтроля. Как показывает практика, контролю (помимо оценки и учета) и самоконтролю студентов в ходе учебных занятий уделяется неоправданно мало внимания. Исследователи едины во мнении, что использование контроля и самоконтроля способствует оптимизации и интенсификации процесса физического воспитания как на занятиях в аудитории, так и при самостоятельных тренировках. Это побуждает развитие интереса не только к физическим упражнениям, но также к теоретико-методической подготовке, состоянию здоровья студентов; стимулирует мотивацию к физическому самосовершенствованию; формирует сознательное отношение личности к занятиям спортом. Достичь этого можно главным образом за счет оптимизации учебного материала и профессионального мастерства преподавателя.

Анализ литературы свидетельствует о том, что в современной науке фундаментальными для обоснования вопросов контроля и самоконтроля считаются работы таких авторов, как Л.П. Матвеев В.Л. Волков, Г.В. Кротова и Т.Ю. Круцевич и других специалистов. Изучение этих трудов позволило углубить понимание контроля и самоконтроля как ключевых факторов формирования мотивации к достижению целей в физическом самосовершенствовании человека и выявить проблемы в организации процесса самоконтроля личности [1, 4].

Формирование навыков самоконтроля рассматривалось в трудах М.О. Годика. А.Я. Арет интерпретирует самоконтроль как специфическую черту личности и важный процесс саморазвития. Отдельные аспекты контрольных функций были исследованы Г.В. Кротовым, Л.М. Фридманом и В.С. Авансовым. Различные стороны классификации по видам и формам контроля в зависимости от физических характеристик изучали Т.Ю Круцевич и В.А Волков с коллегами; а М.И Матвиенко акцентировал внимание на образовательной функции контроля [2, 3].

Как видно из вышеизложенного, теме контроля уделено значительное внимание, однако поиск способов совершенствования системы контроля и самоконтроля для повышения эффективности учебного процесса студентов техникумов остается актуальным направлением требующим детального анализа.

Цель работы: выяснить состояние проблемы контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой со студентами ГБПОУ «Донецкий техникум промышленной автоматики имения А.В. Захарченко».

Результаты исследований. Уровень учебной активности студентов определяется не только содержанием, формами и методами обучения, но также видами и формами контроля. При ответственном и активном отношении студента важен и самоконтроль. Несомненно, контроль является составной частью педагогического процесса.

При проведении занятий физическими упражнениями для получения полной и точной информации о физической подготовленности требуется задействовать гораздо больше средств контроля, чем это предусмотрено стандартными нормативами оценки. В практике распространены такие виды контроля, как оперативный контроль, текущий контроль; этапный контроль; углубленный контроль.

Значительная роль в контроле за учебной и внеучебной деятельностью студентов принадлежит самоконтролю, который выступает ключевым инструментом для личностного самосовершенствования. Учебное содержание самостоятельных занятий формируется на основе заданий и рекомендаций преподавателя, представляя собой основной метод усвоения материала в часы, свободные от обязательных занятий.

Термин «самоконтроль» подразумевает систему слежения за собственным здоровьем, функциональным состоянием и реакцией на физические нагрузки. Мы рассматриваем самоконтроль во время занятий физическими упражнениями как совокупность действий (самонаблюдение, анализ, оценка собственного состояния и поведения и так далее), которые выполняются самостоятельно как в ходе занятий спортом, так и в повседневной жизни. Удобным инструментом самоконтроля служит ведение специального дневника самоконтроля, который помогает отслеживать и корректировать оптимальное планирование нагрузок, оценивать эффективность тренировок, соотношение интенсивности нагрузки с отдыхом, а также фиксировать антропометрические изменения организма, показатели функциональных тестов и уровня физической подготовки при контроле двигательного режима.

Исследование, проведенное среди студентов ГБПОУ «Донецкий техникум промышленной автоматики имени А.В. Захарченко», выявило их понимание важности самоконтроля, положительное отношение к физическим упражнениям, а также размышления о значимости и возможности самостоятельных тренировок и эмоциональное состояние во время учебы и самостоятельных занятий. Результаты опроса таковы:

- 66,8 % юношей и 60,3 % девушек подчеркнули высокую значимость занятий физическими упражнениями;
- 14,1 % юношей и 17,5 % девушек заявили о приемлемости учебных занятий по физической культуре в отсутствие других видов активности;
- 19,1 % юношей и 22,2 % девушек считают занятия физической культурой излишними.

Высокий уровень откликов указывает на активную социальную позицию учащихся в отношении значимости и их отношения к физической культуре и спорту. На вопрос о получении положительных эмоций во время учебных занятий и самостоятельной физической активности 76,6% юношей и 70,1% девушек ответили утвердительно, тогда как 23,4% юношей и 29,9% девушек ответили отрицательно. По вопросу о важности самоконтроля во время физических упражнений большинство респондентов также выразили позитивное мнение (69,3% юношей и 56,7% девушек).

Большая часть студентов (67,1 % юношей и 58 % девушек) положительно отреагировала на вопрос о важности влияния самостоятельных физических упражнений на организм человека и изменение состояния всех его систем.

Выводы. Данные, полученные в ходе исследования, показывают, что позитивная мотивация к физическим упражнениям формирует у студентов техникума активное отношение к самостоятельным занятиям и навыкам самоконтроля. Таким образом, результаты подтверждают важность контроля и самоконтроля как неотъемлемой части образовательного процесса. Это способствует внедрению принципов сознательности и активности в обучении, позволяя планировать и контролировать физическую нагрузку учащихся, что улучшает качество их образования и повышает уровень учебно-познавательной деятельности.

Список литературы

1. Арефьев, В. Г. Физическая культура в школе : учеб. пособ. / В. Г. Арефьев, Г. А. Единак. – 3-е изд. перераб. и доп. – Каменец-Подольский : Рута, 2007. – 248 с.
2. Волков, В. Л. Основы теории и методики физической подготовки студенческой молодежи / В.Л. Волков. – К. : Освита Украины, 2008. – 256 с.
3. Теория и методика физического воспитания / под. ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2008. – Т.1. – 392 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

© Акопов Э.А., 2025

УДК 796.011.1

Гавриков Валерий Александрович
преподаватель кафедры физического воспитания, спорта и здоровья человека
ФГБОУ ВО «Мариупольский государственный университет им. А.И. Куинджи»
г. Мариуполь, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Аннотация. В статье рассматривается значение физического воспитания как фактора, способствующего здоровью и социальной интеграции в современном обществе. Рассмотрены возможности использования физической активности в профилактике заболеваний, укреплении психоэмоционального состояния и повышении качества жизни. Особое внимание было уделено роли физического воспитания в процессе социализации различных категорий населения, в том числе молодежи, пожилых людей и людей с ограниченными возможностями. Подчеркнута важность физического воспитания как средства формирования активной жизненной позиции, развития социальных навыков и укрепления социальной сплоченности. Представлены направления развития физической культуры на национальном и региональном уровнях. Представленный в статье материал может оказаться полезным для педагогов, специалистов в области физического воспитания и здоровья, а также для всех, кто интересуется вопросами укрепления здоровья и социальной интеграции посредством физической активности.
Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, социальная интеграция, профилактика, физическая активность, молодежь, общество, массовый спорт, социализация.
Annotation. The article examines the importance of physical education as a factor promoting health and social integration in modern society. The possibilities of using physical activity in disease prevention, strengthening the psycho-emotional state and improving the quality of life are considered. Particular attention is paid to the role of physical education in the process of socialization of various categories of the population, including young people, the elderly and people with disabilities. The importance of physical education as a means of forming an active life position, developing social skills and strengthening social cohesion is emphasized. The directions of development of physical culture at the national and regional levels are presented. The material presented in the article may be useful for teachers, specialists in the field of physical education and health, as well as for anyone interested in issues of health promotion and social integration through physical activity.
Key words: physical education, health, social integration, prevention, physical activity, youth, society, mass sports, socialization.

Анализ научно-методической литературы. Проблема влияния физического воспитания на здоровье и социальную интеграцию активно рассматривается в научно-методической литературе. Многие ученые подчеркивают, что систематическая физическая активность является важным фактором укрепления физического и психического здоровья (Лях В.И., Зданевич А.А.). В своей работе автор уделяет особое внимание профилактическому влиянию физических упражнений на сердечно-со-

судистую и дыхательную системы, а также повышению общей устойчивости организма к стрессам и хроническим заболеваниям.

Участие в командных спортивных соревнованиях помогает подросткам и молодым людям развивать ответственность, дисциплину, навыки командной работы и межличностных отношений [3].

Физическое воспитание играет важную роль для интеграции в общество социально уязвимых групп населения – людей с ограниченными возможностями, пожилых людей и молодежи, находящихся в социально опасном положении. Массовый спорт и общедоступная физическая активность способствуют социальной инклюзии и предотвращению социальной изоляции в создании среды [4].

Физическое воспитание является неотъемлемой частью государственной политики по укреплению общественного здоровья и повышению качества жизни населения. В его работах рассматриваются современные направления развития массового спорта, физической культуры и пропаганды здорового образа жизни, реализуемые на региональном и федеральном уровнях [2].

В результате анализ научно-методической литературы показывает, что физическое воспитание рассматривается как эффективное средство не только укрепления здоровья, но и повышения социальной сплоченности, адаптации различных групп населения к условиям современного общества.

Целью данной работы является разъяснение роли физического воспитания как ключевого фактора укрепления физического и психического здоровья и социальной интеграции различных групп населения в современном обществе.

В современном обществе наблюдается устойчивая тенденция снижения физической активности населения, что негативно сказывается на здоровье и качестве жизни. Кроме того, растет значение физического воспитания не только как важного средства улучшения здоровья, но и как эффективного средства социальной интеграции. Физическое воспитание помогает людям адаптироваться к быстро меняющимся социальным условиям, преодолевать стресс и формировать позитивный настрой. Физическое воспитание играет ключевую роль в профилактике и борьбе с различными заболеваниями, в том числе сердечно-сосудистыми, эндокринными и психосоматическими. Регулярные физические нагрузки способствуют нормализации массы тела, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат. Физические тренировки улучшают обменные процессы и повышают устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды [5].

Современные исследования подтверждают, что регулярные физические упражнения способствуют снижению тревожности, депрессии и других психоэмоциональных расстройств. Это особенно важно для молодых людей и взрослых, которые часто чувствуют усталость и стресс.

Физическое воспитание является эффективным средством социальной интеграции различных групп населения. Занятия в спортивных командах и клубах помогают выстраивать межличностные отношения, развивать чувство принадлежности к группе и облегчают интеграцию в общество людей с ограниченными возможностями, пожилых людей и подростков.

В современном обществе физическое воспитание становится неотъемлемой частью общей стратегии укрепления здоровья и социальной сплоченности нации. На государственном уровне реализуются образовательные программы, направленные на пропаганду здорового образа жизни, массового занятия спортом и физической культурой в образовательных учреждениях.

Кроме того, физическое воспитание способствует формированию культуры благополучия и активного досуга в семьях, что оказывает положительное влияние на межпоколенческие отношения и социальную стабильность общества в целом. Спортивные мероприятия и соревнования становятся результатами исследований [4].

Результаты исследования. При анализе и обобщении теоретических данных установлено, что физическое воспитание оказывает комплексное воздействие на физическое и психоэмоциональное состояние человека. Исследования подтвердили, что регулярная физическая активность помогает в снижении заболеваемости и укреплении функциональных систем организма (кровеносной, дыхательной, опорно-двигательного аппарата), в повышении устойчивости к стрессу и уменьшению симптомов тревоги и депрессии, способствуют развитию социальных навыков: ответственности, дисциплины, умения работать в команде и общаться, предотвращение социальной изоляции, особенно среди молодежи и людей с ограниченными возможностями, формирование устойчивой мотивации к

здоровому образу жизни у участников спорта и спортивных мероприятий.

Также установлено, что участие в спортивных командах и массовых спортивных мероприятиях способствует укреплению межличностных отношений и созданию благоприятного социального климата в образовательных и профессиональных группах.

Полученные результаты подтверждают значимость физического воспитания не только как средства укрепления здоровья, но и как элемента социальной адаптации и интеграции в современное общество.

Выводы. Таким образом, физическое воспитание выполняет в современном обществе двойную функцию: оно является фактором укрепления физического и психического здоровья, а также способствует социальной интеграции различных групп населения. Систематическое физическое воспитание и санитарное просвещение создают условия для гармоничного развития человека, повышают качество жизни и формируют прочные социальные отношения. Развитие физической культуры и спорта является необходимым условием создания здорового, гармоничного и конкурентоспособного общества [3].

Перспективы дальнейших исследований включают углубленный анализ специфики влияния различных видов физической активности на психоэмоциональное состояние и социальную адаптацию различных возрастных и социальных групп. Особый интерес представляет разработка и апробация программ по физическому воспитанию, адаптированных к потребностям людей с ограниченными возможностями и пожилых людей, а также исследование эффективности групповых и индивидуальных форм обучения в процессе социальной интеграции подростков и молодежи. Анализ взаимосвязи физической активности с уровнем социальной активности и удовлетворенностью жизнью различных групп населения, исследование роли цифровых технологий и интернет-платформ в мотивации занятий физической культурой и формировании групп по интересам, разработка комплексных моделей физического воспитания, сочетающих физическое воспитание с психологической и социальной поддержкой. Данные направления исследований позволяют глубже понять механизмы влияния физического воспитания на здоровье и социальное благополучие населения современного общества.

Список литературы

1. Антоненко, М. Н. Физическая культура как средство адаптации студентов / М. Н. Антоненко, Л. С. Карничук // Мировая наука. – 2018.
2. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки : методы оценки и прогнозирования, морфобиомеханический подход: научно-методическое пособие / В. П. Губа. – Москва : Советский спорт, 2012. – 383 с.
3. Кривцун-Левшина, Л. Н. Социология физической культуры / Л. Н. Кривцун-Левшина, И. В. Котляров. – Витебск : УО «ВГУ им. П. М. Машерова», 2009. – 198 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. 10–11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – Москва : Просвещение, 2012. – 237 с.: ил. – ISBN 978-5-09-028994-8.

© Гавриков В.А., 2025

УДК 796.011.1

Гуляева Дарья Александровна
студентка 2 курса фармацевтического факультета
Стринкевич Наталья Михайловна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
мастер спорта СССР по художественной гимнастике
УО «Белорусский государственный медицинский университет»
г. Минск, Республика Беларусь

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье отражены результаты социологического опроса студентов Белорусского государственного медицинского университета на предмет уровня их физической культуры и проведен анализ полученных данных с целью выявить влияние уровня физической активности на психоэмоциональной состояние современной молодежи.
Ключевые слова: физическая культура, психоэмоциональное состояние, здоровье, благополучие.
Annotation. The article reflects the results of a sociological survey of students of the Belarusian State Medical University on the level of their physical culture and analyzes the data obtained in order to identify the impact of the level of physical activity on the psycho-emotional state of modern youth.
Keywords: physical education, mental and emotional state, health, well-being.

На сегодняшний день люди сталкиваются с огромным количеством стресса, обусловленным бешенным ритмом жизни. Внешние факторы все чаще дестабилизируют физическое и психоэмоциональное состояние современных людей, поэтому изучение влияние физической культуры на психологическое благополучие человека является более чем актуальным в современных реалиях.

Анализ литературы. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни, ключевым элементом которого является физическая культура. В понятие здоровья входит как физическое, так духовное и социальное благополучие человека. Из этого исходит, что психоэмоциональное состояние современного человека напрямую зависит от уровня развития физической культуры.

Изучением взаимосвязи физической активности и коррекции психологических расстройств занимались Р. С. Уэйнберг и Д. Гоулд. В своей монографии «Основы психологии спорта и физической культуры» данные исследователи говорят о широких возможностях занятий спортом для улучшения психоэмоционального состояния человека [1]. Активный образ жизни не только помогает поддерживать физическую форму и массу тела на приемлемом уровне, но и способствует формированию характера и социальных связей. Так, можно сказать, что спорт – это многофункциональный инструмент, предназначенный не только для физического оздоровления, но и для формирования психоэмоционального благополучия [2].

Целью данной работы является изучение влияния физической культуры на психоэмоциональное состояние современной молодежи путем анализа результатов опроса студентов Белорусского государственного медицинского университета.

Результаты исследований. В социологическом опросе приняли участие 97 студентов Белорусского государственного медицинского университета в возрастном диапазоне от 18 до 24 лет. Основная цель опроса – выявить различия в психоэмоциональном состоянии людей, занимающихся спортивной деятельностью, и людей, ведущих пассивный образ жизни.

В ходе опроса было выявлено, что только 48% респондентов регулярно подвергаются посильным физическим нагрузкам, оставшиеся 52% респондентов в силу личных обстоятельств или по состоянию здоровья им не подвергаются. Основными причинами выбора активного образа жизни стали: поддержание физической формы (26%), забота о здоровье (24%), способ отвлечься от проблем (21%), способ «разгрузить» голову (27%) и некоторые другие (2%).

Более 85% респондентов заявили, что после физической нагрузки они заметно ощущают сни-

жение уровня стресса, улучшение эмоционального фона и повышение общего тонуса тела. Около 15% респондентов считают, что физическая культура никак не влияет на их психоэмоциональное состояние. Многие из них (примерно 11%) наоборот утверждают, что именно физическая активность становиться причиной повышения у них тревожности и вызывает неприятные чувства, обоснованные негативным опытом.

Также, согласно результатам опроса, 78% респондентов считают, что регулярные занятия спортом способствуют формированию у них дисциплины и волевого характера, помогают развитию социальных навыков и способствуют улучшению качества жизни.

Выводы. Таким образом, в ходе исследование было выявлено, что в подавляющем большинстве случаев уровень физической культуры действительно напрямую влияет на психоэмоциональное состояние современной молодежи. Молодые люди не только осознают важность и ценность активного образа жизни, но и ощущают его влияние на себе.

Регулярные физические нагрузки ведут к снижению уровня стресса и тревожности, улучшению настроения, повышению самооценки и уровню мотивированности, улучшению памяти и когнитивных функций мозга, повышению качества сна, снижению риска развития депрессивных состояний. Физическая активность также помогает людям структурировать свои мысли, отвлекаться от навязчивых идей, тренировать силу воли и укреплять силу духа. Более того, не стоит забывать об огромном вкладе физических нагрузок в профилактику многих серьезных заболеваний: ожирение, атеросклероз, сахарный диабет, гипертония, нарушения опорно-двигательного аппарата, ряд психологических расстройств.

Также было отмечено, что для некоторых респондентов данная тема является табуированной. Это дает возможность предположить, что пропаганда здорового образа жизни, открытое обсуждение взаимосвязи физического и духовного благополучия и социальное стимулирование молодежи может привести к повышению доли тех, кто занимается физической деятельностью.

Перспективы дальнейших исследований.

Поскольку физическая культура является базой для формирования стабильного общества в целом и здоровья каждого отдельно взятого человека в частности, то практическое применение и более глубокое изучение корреляции между уровнем физического развития и психоэмоциональным состоянием современной молодежи является перспективным направлением в становлении современного общества как здорового.

Список литературы

1. Дубровина, И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И. В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3. – С. 17–21.
2. Влияние спорта на психологическое состояние человека : [сайт]. – URL: https://apni.ru/article/3151-vliyanie-sporta-na-psikhologicheskoe-sostoyan (дата обращения: 27.03.2025). – Текст : электронный.

© Гуляева Д.А., Стринкевич Н.М., 2025

УДК 796.011.1-053.6

Дмитриева Олеся Андреевна
преподаватель кафедры физического воспитания, спорта и здоровья человека
ФГБОУ ВО «Мариупольский государственный университет им. А.И. Куинджи»
г. Мариуполь, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассматривается значение физического воспитания как ключевого фактора формирования здорового образа жизни среди молодежи. В статье анализируются современные тенденции в физическом воспитании и мотивация к физической активности. Подчеркивается, что для решения проблемы снижения физической активности среди молодежи необходим комплексный подход.
Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, молодежь, здоровье, физическая активность.
Annotation. The article examines the importance of physical education as a key factor in the formation of a healthy lifestyle among young people. The article analyzes modern trends in physical education and motivation for physical activity. It is emphasized that a comprehensive approach is needed to solve the problem of declining physical activity among young people.
Key words: physical education, healthy lifestyle, youth, health, physical activity.

Развитие здорового образа жизни (ЗОЖ) в современном обществе является приоритетным направлением социальной политики. Молодежь, как активная и перспективная группа населения, должна уделять особое внимание укреплению своего здоровья и развитию физических возможностей. В этом контексте физическое воспитание имеет большое значение, поскольку оно не только способствует физическому развитию, но и способствует социальной адаптации и профилактике заболеваний [1].

Анализ научно-методической литературы показывает, что ученые считают физическое воспитание важнейшим компонентом системы воспитания молодежи в духе здорового образа жизни. Большинство ученых подчеркивают, что регулярные физические нагрузки оказывают положительное влияние на все функциональные системы организма (Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., 2015; Лях В.И., Зданевич А.А., 2019) [2].

По работам Беляева А.А. и Кузнецова И.Н. (2020), физическое воспитание способствует не только физическому развитию, но и формированию психоэмоциональной устойчивости, развитию личностных качеств и социально значимых навыков молодых людей. Это особенно важно, учитывая рост стрессовых факторов и усиление психоэмоционального напряжения в образовательной и социальной среде [1].

В литературе также указывается, что одним из наиболее значимых последствий недостаточной физической активности является рост числа хронических заболеваний у лиц молодого возраста, в том числе ожирения, артериальной гипертензии, заболеваний опорно-двигательного аппарата (Минкин М.И., 2021) [3].

Селуянов В.Н. (2017) подчеркивает необходимость комплексного подхода к решению проблемы низкой физической активности, важны не только занятия по образовательным программам, но и создание условий для самостоятельной подготовки и приобщения молодежи к массовым видам спорта [4].

В ряде работ особое внимание уделяется тому, что современные информационные технологии, наряду с положительными сторонами, негативно влияют на уровень физической активности молодых людей (Хромин А.А., 2022). Неактивность и малоподвижный образ жизни становятся характерными чертами поведения современных студентов [5].

Таким образом, анализ литературы подтверждает актуальность и необходимость активного включения физического воспитания в систему образования молодежи, укрепления здоровья и формирования устойчивых привычек здорового образа жизни.

Целью данной работы является обоснование значения физического воспитания в формировании здорового образа жизни среди молодежи и одновременное выявление основных факторов, влияющих на уровень физической активности и физического развития молодежи в существующих социокультурных условиях.

Результаты исследования. Анализируя современные исследования, а также практические данные, полученные в ходе опросов и наблюдений за физической активностью молодежи, были достигнуты определенные результаты. Примерно 65–70 % молодых людей в возрасте от 18 до 25 лет ведут недостаточный уровень физической активности и не достигают рекомендуемого уровня (150 минут умеренной или 75 минут интенсивной активности в неделю). Основными причинами респонденты назвали нехватку свободного времени и низкую мотивацию. Только 25–30 % молодежи систематически занимаются физической культурой и спортом вне учебного заведения (фитнес, игровые виды спорта, бег, тренажерный зал и т. д.). По результатам анкетирования у молодых людей, регулярно посещающих спортивные секции или занимающихся физической культурой самостоятельно, выявлен более высокий уровень физической подготовленности (по данным тестов на выносливость, силу и гибкость) и более благоприятное психоэмоциональное состояние. Участники исследования, ведущие активный образ жизни, реже страдают простудными заболеваниями и заболеваниями, связанными со стрессом (на 20–25 % меньше по сравнению с группой людей, ведущих малоподвижный образ жизни). Также было выявлено, что более 60% респондентов связывают свое положительное отношение к физической культуре с влиянием школьных и вузовских преподавателей и примерами из ближайшего окружения (друзей, семьи).

Таким образом, исследования подтверждают тесную связь между уровнем физической активности и общим состоянием здоровья молодых людей. Результаты также указывают на необходимость создания условий и стимулов для повышения интереса молодых людей к регулярной физической активности.

Выводы. Физическое воспитание играет решающую роль в формировании здорового образа жизни среди молодежи. Это не только способствует улучшению физической формы, но и способствует гармоничному развитию личности и социальной адаптации. Для повышения эффективности работы в этом направлении необходим комплексный подход, включающий совершенствование методик физического воспитания и популяризацию активного образа жизни среди молодежи. Физическое воспитание играет ключевую роль в формировании и поддержании здорового образа жизни среди молодежи. Его значение заключается не только в укреплении физического здоровья, но и в положительном влиянии на психоэмоциональное состояние молодых людей, построение устойчивых социальных отношений и личностное развитие [2].

Современные проблемы снижения физической активности среди подростков требуют комплексного подхода, направленного на повышение мотивации к занятиям спортом и физическими упражнениями. Для этого необходимо активно внедрять современные и разнообразные формы физического воспитания, учитывать индивидуализацию обучения и создавать условия для регулярных занятий физическими упражнениями в образовательных учреждениях и за их пределами.

Формирование потребности в систематическом физическом воспитании среди молодежи является важной задачей для педагогов, родителей и самого общества. Только целенаправленно работая в этом направлении, мы сможем устойчиво улучшить здоровье и качество жизни подрастающего поколения.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие возможности исследования включают углубленное изучение факторов, влияющих на мотивацию молодых людей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Необходимы дальнейшие исследования для выявления наиболее эффективных методов и программ, помогающих молодым людям вести здоровый образ жизни в условиях цифровизации и растущей физической активности. Особый интерес представляют сравнительные исследования влияния различных форм физической активности (традиционные виды спорта, фитнес, функциональные тренировки, игры) на физическое и психоэмоциональное состояние молодых людей [4].

Также актуально изучение влияния социальных и культурных факторов на формирование положительного отношения к физической культуре у разных групп молодежи (по возрасту, полу, профессиональной принадлежности).

Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку и тестирование инновационных программ физического воспитания, включая использование цифровых технологий, мобильных приложений и онлайн-платформ, для повышения вовлеченности молодежи в регулярную физическую активность.

Список литературы

1. Беляев, А. А.Теория и методика физического воспитания : учебное пособие / А. А. Беляев, И. Н. Кузнецова. - Москва : Академия, 2020. - 304 с.
2. Лях, В. И. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : Советский спорт, 2019. - 448 с.
3. Минкин, М. И. Физическая культура и здоровье студенческой молодежи : учебное пособие / М. И. Минкин. - СПб. : Питер, 2021. - 192 с.
4. Селуянов, В. Н. Основы специальной физической подготовки спортсменов : учебное пособие / В. Н. Селуянов. - Москва : Советский спорт, 2017. - 384 с.
5. Хромин, А. А. Актуальные проблемы физического воспитания молодежи в современных условиях / А. А. Хромин // Вестник науки и образования. - 2022. - № 8 (126). - С. 35–38.

© Дмитриева О.А., 2025

УДК 796.035

Ершов Сергей Иванович
доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств
мастер спорта России международного класса по каратэ
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЕДИНОБОРСТВ В СИСТЕМЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация. В статье рассматривается вопрос эффективности единоборств в системе фитнесс технологий. Анализ уже имеющихся форм их сильные и слабые стороны, а также пути оптимизации и повышения интереса и результата использования спортивных и восточных единоборств в физическом воспитании населения.
Ключевые слова: единоборства, фитнес технологии, физическое воспитание.
Annotation. The article discusses the effectiveness of martial arts in the fitness technology system. The analysis of existing forms, their strengths and weaknesses, as well as ways to optimize and increase the interest and result of using sports and martial arts in physical education of the population.
Keywords: martial arts, fitness technology, physical education.

Актуальность. Поиск эффективных и эффектных форм организации и проведения занятий физическими упражнениями, является постоянной проблемой теоретиков и практиков в области физического воспитания и спорта. Основная задача, это привлечение максимального количества занимающихся физическими упражнениями, повышение общего уровня здоровья населения и профилактика заболеваний средствами активной двигательной активности.

Использование в практике фитнес технологий элементов спортивных и восточных единоборств является крайне удачной комбинацией, но насколько полно и эффективно используются единоборства в этом процессе и является предметом нашего исследования.

Цель работы рассмотреть имеющиеся формы использования единоборств в фитнесс технологиях, их эффективность и определить возможные пути совершенствования.

Для достижения поставленных задач и цели работы были использованы теоретические и эмпирические методы исследования: анализ спортивно-методической литературы по обозначенной проблеме и отдельным видам единоборств, анализ деятельности фитнес центров и групп с использованием единоборств.

Результаты исследования.

В общем понимании, фитнес – это «…система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало» [3]. Суть системы заключается в том, что если один из её компонентов не реализуется, то вся система теряет свою эффективность.

Пройдя путь своей эволюции от комплексов упражнений различной направленности, через фитнес технологии, к фитнес индустрии, вся система сделала огромный шаг вперёд в популяризации доступности и привлекательности занятий физическими упражнениями. В то же самое время, справедливо отметить и обратное действие, которое мы рассмотрим на примере использования единоборств в фитнесе.

Современные спортивные и восточные единоборства, такие как, каратэ, таеквондо, кикбоксинг, тайский бокс, бокс классический, грепплинг, ушу, восточные оздоровительные системы, а именно: тайцзицюань, цигун, кихап, до-син, йога и другие в той или иной форме были превращены в фитнес направления: Тай-бо, Ки-бо, Каратэбика, Пауэрстрайк, Бодикомбат…

Это далеко не полный перечень, собранный из рекламных программ различных фитнес клубов, и он постоянно совершенствуется, происходят регулярные ребрендинги и введение новых терминов.

Анализ техники движений базовых единоборств и фитнес программ [1, 3], даёт нам право говорить не просто об упрощении, но и о том, что это не имеет ничего общего с единоборствами. Имитационные действия, а именно так их следует понимать, обусловлены в первую очередь тем, что все занятия в стиле Combat направлены на высокую интенсивность характерную для кардио тренировок в стиле единоборств. Едва ли, навыки, приобретённые на таких занятиях, имеют практическую значимость.

И тем не менее, единоборства в фитнес технологиях, это и зрелищно и может быть эффектным и эффективным средством работы как с телом, так и с сознанием, духом, отличный ход для тех, кто ищет в единоборствах развивающий и оздоровительный компоненты.

Для более эффективного использования единоборств, как средства оздоровления и развития организма занимающихся, мы разработали и внедряем в практику следующую систему занятий:

- изучение базовой техники (низкая интенсивность, изометрическая тренировка);
- стретчинг и упражнения на развитие специальной гибкости;
- изучение комплексов формальных упражнений (ката, тао-лу);
- самооборона и работа в парах;
- тренировка на снарядах (лапы, мешки);
- специальные комплексы кардио - тренировок;
- «макиварные» тренировки с использованием защитного оборудования (кирасы и шлемы).

Выводы. Анализ использования единоборств в фитнес индустрии позволяет сделать некоторые выводы и определить ключевые моменты перспективного развития этого направления в системе организации активного досуга населения и его физического воспитания. На современном этапе развития фитнес индустрии практически решена проблема инвентаря, специального оборудования и специализированных залов, разработка новых эффективных программ подготовки по многим направлениям, так же не является проблемой.

Для эффективного решения задач фитнес направлений вообще и единоборств в этой системе в частности, ощущается недостаток квалифицированных и творческих кадров. И основная проблема состоит в том, что классическому тренеру по восточным или спортивным единоборствам, достаточно, сложно адаптироваться под требования фитнеса, а инструктор по фитнесу прошедший переподготовку под конкретную программу, вряд ли даст навыки единоборств, на которые могут рассчитывать клиенты фитнес клубов.

Поэтому разработка образовательных программ соответствующего содержания в системе подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, может кардинально повлиять на качество реализации имеющихся программ и повысить их не только физическую, но и экономическую эффективность.

Перспективой дальнейших исследований является более детальная проработка фитнес программ с использованием единоборств, внедрение их в практику работы с населением в фитнес центрах и отдельных группах.

Список литературы

1. Гил, К. Основы тэквондо / Константин Гил. – Пер. с нем. А. Гарькавого. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 272 с.: ил.
2. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по всем направлениям подготовки и специальностям / О. В. Сапожникова. - М-во образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный ун-т им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, Ин-т физ. культуры, спорта и молодежной политики. Екатеринбург : Изд-во Уральского ун-та, 2015. – 140 с.
3. Ширяев, А. Г. Бокс и кикбоксинг : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2007. – 240 с., цв. ил.; ил.

© Ершов С.И., 2025

УДК 379.8.093.331.445

Жердева Юлия Александровна
преподаватель профессиональных дисциплин
специалист первой квалификационной категории
ГБПОУ «Донецкой училище олимпийского резерва им. С. Бубки»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЭКОНОМИКУ

Аннотация. В статье рассматривается роль физической культуры и спорта в экономике Донецкой Народной Республики, определяется взаимосвязь между экономическим ростом и физической работоспособностью человека, пути развития спорта и физической культуры в Республике как одного из факторов, влияющих на состояние экономики и благосостояния общества.
Ключевые слова: экономика, спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, продолжительность жизни, экономический рост.
Annotation. The article considers the role of physical culture and sports in the economy of the Donetsk People's Republic, defines the relationship between economic growth and physical performance of a person, the development of sports and physical culture in the Republic as one of the factors affecting the state of the economy and the welfare of society.
Keywords: economy, sport, physical education, healthy lifestyle, life expectancy, economic growth.

В ДНР физическая культура и спорт рассматриваются как ключевые факторы общественного развития, оказывающие прямое влияние на социальную стабильность и экономическое благополучие. Регулярная физическая активность не только укрепляет здоровье населения, но и способствует снижению уровня девиантного поведения среди молодежи, что в долгосрочной перспективе минимизирует социальные издержки.

Массовый спорт выполняет несколько важных функций:

- Укрепление здоровья – профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни.
- Социальная адаптация – вовлечение граждан в активную общественную деятельность.
- Экономический эффект – снижение расходов на здравоохранение и повышение производительности труда.

Кроме того, спортивная индустрия стимулирует развитие смежных отраслей, таких как туризм, торговля и инфраструктурные проекты. Это создает новые рабочие места и увеличивает налоговые поступления в бюджет.

Спорт и физическая активность оказывают многогранное воздействие на экономику:

1. Снижение государственных расходов – уменьшение затрат на лечение заболеваний, связанных с гиподинамией.

2. Увеличение трудоспособного периода – здоровые граждане дольше сохраняют профессиональную активность.

3. Повышение качества рабочей силы – физически активные люди демонстрируют более высокую дисциплину и продуктивность.

4. Развитие предпринимательства – рост числа спортивных клубов, туристических объектов и сопутствующих услуг.

В республике активно формируется рынок спортивных услуг, что подтверждается рядом позитивных изменений:

- Создание многофункциональных спортивно-туристических кластеров.
- Строительство общедоступных спортивных объектов в рамках муниципальных программ.
- Совершенствование нормативной базы для эффективного управления отраслью.
- Модернизация существующих спортивных сооружений, включая адаптацию для людей с ограниченными возможностями.
- Продвижение спортивного имиджа региона с целью привлечения туристов и инвесторов

Таким образом, поддержка физической культуры и спорта является стратегическим направлением, способствующим как улучшению качества жизни граждан, так и устойчивому экономическому развитию Донецкой Народной Республики.

В Донецкой Народной Республике реализуется комплексная стратегия популяризации физической активности среди населения. Министерство молодежи, спорта и туризма ДНР определяет в качестве приоритета вовлечение жителей республики в систематические спортивные занятия. Для решения этой стратегической задачи применяется многоуровневый подход:

1. Поддержка спортивных учреждений - развитие сети организаций, включая:
- ДЮСШ (детско-юношеские спортивные школы);
- подростковые спортивные клубы;
- муниципальные спортивные объединения.

2. Совершенствование инфраструктуры:
- модернизация существующих спортивных объектов;
- строительство новых тренировочных комплексов;
- создание доступных спортивных площадок.

3. Стимулирование соревновательной деятельности:
- организация регулярных спортивных мероприятий;
- проведение турниров различного уровня;
- развитие системы спортивных лиг.

Особое внимание уделяется информационной работе по формированию ценностей здорового образа жизни среди населения. Реализуются медийные кампании, просветительские программы и мотивационные проекты.

Помимо прямого экономического воздействия, физическая культура и спортивная активность создают значительный социальный капитал:

- Повышение уровня общественного здоровья.
- Укрепление социальных связей.
- Формирование позитивных поведенческих моделей.
- Развитие гражданской активности.

Уровень развития физкультурно-спортивной сферы является важным показателем:

- социального прогресса;
- качества жизни населения;
- инвестиционной привлекательности региона.

Развитие спортивной инфраструктуры и массовых физкультурных практик способствует созданию здоровой социальной среды и формированию активной гражданской позиции у жителей республики.

Список литературы

1. Концепция формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний в Донецкой Народной Республике. - URL: http://mzdnr.ru/doc/ukaz-glavy-doneckoy-narodnoy-respubliki-ob-utverzhdenii-koncepcii-formirovaniya-zdorovogo-obraza (дата обращения: 24.10.2018).
2. Дырда, С. Г. Реализация прав граждан в сфере физической культуры / С. Г. Дырда // Спорт : экономика, право, управление. - 2010. - № 1. - С. 27-31
3. Доклад Министра молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики об итогах работы Министерства молодежи, спорта и туризма за 2018 год. - URL: https://dnrsovet.su/doklad-aleksandra-gromakova-ob-itogah-raboty-ministerstva-molodezhi-sporta-i-turizma-za-2018-god/ (дата обращения: 24.10.2018).
4. Черясова, О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук // Молодой ученый. - 2018. - № 48. - С. 332-336. - URL: https://moluch.ru/archive/234/54224/ (дата обращения: 24.10.2019).
5. Якубов, Ю. Д. Основные подходы к пониманию спорта как объекта государственной политики / Ю. Д. Якубов // Тамбов : Грамота, 2012. - № 12 (26): в 3-х ч. Ч. III. С. 213-216. - Электронный ресурс. - URL: http://www.gramota.net/materials/3/2012/12-3/55.html

© Жердева Ю.А., 2025

УДК 316.622.613.94-057.875

Захарченко Ольга Александровна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Лещинская Юлия Витальевна
студентка группы КФ-27
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»
г. Гомель, Республика Беларусь

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОДЫ

Аннотация. Данное исследование посвящено анализу факторов, влияющих на здоровьесберегающее поведение студентов, с акцентом на социологические и психологические подходы. В исследовании использовалась анкета, включающая 4 блока вопросов, касающиеся питания, физической активности, режима дня и профилактики заболеваний, что позволило оценить уровень осведомленности и повседневных привычек учащихся.
Ключевые слова: здоровье, профилактика, молодёжь, факторы, двигательная активность.
Annotation. This study is devoted to the analysis of factors influencing the health-saving behavior of students, with an emphasis on sociological and psychological approaches. The study used a questionnaire that included 4 blocks of questions related to nutrition, physical activity, daily routine and disease prevention, which made it possible to assess the level of awareness and daily habits of students.
Key words: health, prevention, youth, factors, physical activity.

Актуальность темы связана с важностью формирования здоровьесберегающего поведения среди студентов и школьников в условиях современных социальных и образовательных реалий. За последние десятилетия наблюдается ухудшение здоровья молодежи, что связано не только с недостаточной физической активностью, но и с неправильным питанием, стрессами и нарушениями режима дня.

Цель исследования - выявить факторы, влияющие на здоровье молодежи, с акцентом на питание, физическую активность, режим дня, профилактику заболеваний и укрепление иммунной системы. Современная молодежь все чаще ведет сидячий образ жизни, что негативно сказывается на здоровье, особенно на сердечно-сосудистой системе и опорно-двигательном аппарате. Проблемы с

позвоночником, такие как остеохондроз, становятся все более распространенными [1].

Неправильное питание также усугубляет ситуацию: предпочтение фастфуда и продуктов с высоким содержанием сахара приводит к ожирению и заболеваниям, таким как диабет. Уровень ожирения среди молодежи растет в 2 –3 раза быстрее, чем у взрослых, что способствует развитию хронических заболеваний.

Психоэмоциональное состояние молодежи также ухудшается. Постоянный стресс приводит к распространению психических расстройств, таких как депрессия и тревожность. Социологические и психологические аспекты, включая влияние семьи и сверстников, играют ключевую роль в формировании привычек, способствующих или ухудшающих здоровье.

С учетом быстрого изменения социальных норм важно выявить факторы, влияющие на осознанные решения о здоровье, и разработать методы профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни. Исследование социологических и психологических факторов необходимо для разработки программ, направленных на улучшение здоровья и качества жизни молодежи [2].

Таким образом, исследование в данной области способствует пониманию механизмов формирования здоровьесберегающего поведения и предоставляет практические рекомендации для образовательных учреждений, педагогов и родителей, что важно для воздействия на здоровье молодежи на индивидуальном, семейном и социальном уровнях.

В Гомельском государственном университете имени Ф. Скорины в течение семестра студентам давалась информация в виде лекций, информационных минут, самостоятельных теоретических заданий и тестов. И в конце года было разработано тестирование из 4-х блоков по 7 вопросов. Первый блок будет посвящен теме «Питание», второй - вопросам «Физической активности», третий - важности «Отдыха и режима дня», а четвертый - «Профилактике заболеваний и укреплению иммунной системы».

В эксперименте участвовали 74 человека, среди которых 80% составили девушки, а 20% - юноши.

Большинство студентов продемонстрировали хорошие результаты, однако 25% из них допустили ошибки (рисунок 1).

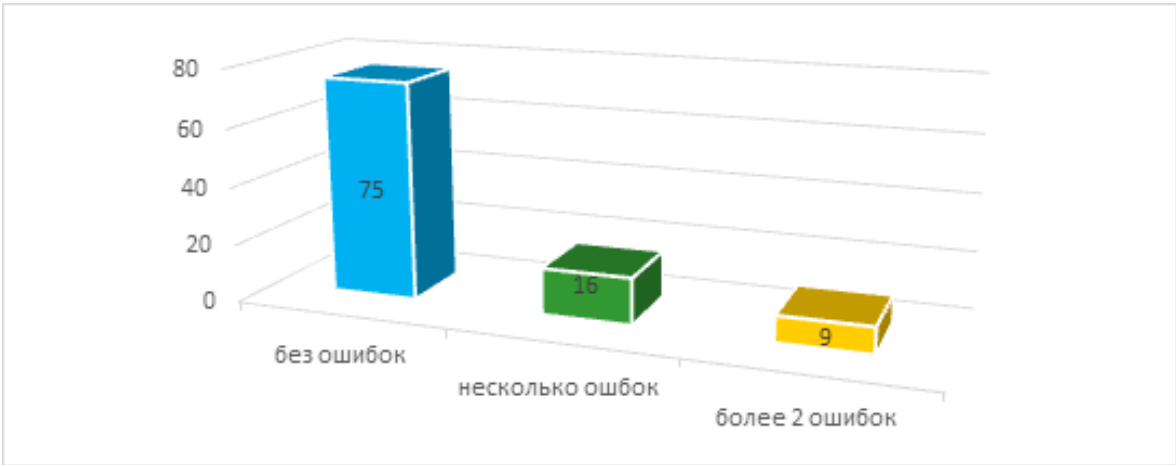

Рисунок 1 - Результаты опроса студентов

Рассмотрим результаты по первому блоку. Вопрос о питьевом режиме оказался одним из самых трудных для студентов. Только 70% студентов правильно выбрали ответ: 1,5–2 литра воды в день. Однако 30% студентов выбрали неверные ответы.

Эти результаты показывают, что большая часть студентов обладает знанием о важности поддержания водного баланса, но также существует неопределенность по поводу точных рекомендаций. Некоторые студенты либо сильно занижают, либо переоценивают необходимое количество воды.

Изучим результаты второго блока: в вопросе о видах физической активности, которые наиболее полезны для укрепления сердечно-сосудистой системе 85% студентов были выбраны правильные ответы. Тем не менее, 15% студентов выбрали другие варианты.

Из этих данных следует, что большинство студентов правильно понимают значение кардионагрузок для укрепления сердечно-сосудистой системы, однако существует некоторая путаница с другими видами физической активности, которые могут не оказывать такого же эффекта на сердце и сосуды.

Перейдем к анализу третьего блока: вопрос о количестве времени, которое рекомендуется проводить на свежем воздухе, вызвал затруднения у значительной части студентов. Только 60% студентов правильно выбрали ответ: 30–60 мин. Это является рекомендованным временем для поддержания общего здоровья и укрепления иммунной системы. Но, 40% студентов выбрали другие ответы.

Половина студентов имеет правильное представление о рекомендованном времени для прогулок на свежем воздухе, но другая половина либо занижает, либо переоценивает необходимое время, что указывает на необходимость дополнительного разъяснения по этому вопросу.

Выводы по четвертому блоку: вопрос из области знаний о витамине С вызвал путаницу среди студентов. Только 65% студентов выбрали правильный ответ как неверное утверждение. При этом, 35% студентов выбрали неверные ответы. Этот вопрос стал источником некоторых ошибок среди студентов, особенно по части понимания этого витамина. Студенты должны понимать, что витамин С не синтезируется в организме и его необходимо получать через пищу.

Проведенное исследование показало, что несмотря на наличие знаний о здоровьесберегающем поведении, студенты сталкиваются с рядом проблем в понимании и применении этих знаний на практике.

Результаты тестирования выявили недостаточную осведомленность студентов о нормах потребления воды, значении витаминов и правильных видах физической активности. Это подчеркивает необходимость дополнительных образовательных программ.Рекомендуется разработать программы, направленные на:

- обучение основам правильного питания и физической активности;
- поддержку психоэмоционального здоровья;
- проведение мероприятий, способствующих формированию здоровых привычек.

Таким образом, для улучшения здоровья студентов требуется комплексный подход, который объединит образовательные инициативы и поддержку со стороны семьи и сообщества. Это позволит создать основу для формирования здорового образа жизни и повышения качества жизни молодежи.

Список литературы

1. Антонова, А. А. Здоровый образ жизни и здоровье современных студентов / А. А. Антонова, Г. А. Яманова // Международный научно-исследовательский журнал. - 2022. - № 7–2 (121). - С. 7–9.
2. Григорьева И. В. Здоровый образ жизни - одна из ценностей человека / И. В. Григорьева, А. А. Плотников, Е. Г. Волкова // Вестник Воронежского института высоких технологий. - 2022. - № 4 (43). - С. 166–168.

© Захарченко О.А., Лещинская Ю.В., 2025

УДК 796.011.1:37.017:613.94-057.875

Захарченко Ольга Александровна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Селиверстов Егор Дмитриевич
студент группы СПД-43
кандидат в мастера спорта по легкой атлетике
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»
г. Гомель, Республика Беларусь

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются социологические аспекты формирования здорового образа жизни у студентов на основании анализа анкетирования. Выявлены основные факторы, влияющие на поведение студентов в области физической активности, питания, борьбы со стрессом и вредными привычками.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, физическая активность, питание, вредные привычки, стресс.
Annotation. The article examines the sociological aspects of the formation of a healthy lifestyle among students based on the analysis of the questionnaire. The main factors influencing the behavior of students in the field of physical activity, nutrition, stress management and bad habits have been identified.
Keywords: healthy lifestyle, students, physical activity, nutrition, bad habits, stress.

Формирование здорового образа жизни у молодежи, особенно студентов, играет ключевую роль в обеспечении общественного здоровья. В период обучения в университете студенты сталкиваются с высоким уровнем учебной нагрузки, что может приводить к стрессу, снижению физической активности и принятию вредных привычек. Настоящее исследование стремится выявить основные факторы, влияющие на здоровье студентов, и предложить рекомендации для их коррекции. Студенческий возраст характеризуется пиком развития физиологических потенциалов (максимальная реактивность организма, оптимальный уровень артериального давления, насыщения крови кислородом и т. п.), завершается процесс всестороннего совершенствования двигательных функций. Однако, учитывая структуру жизнедеятельности в данный период, следует отметить, что кроме значительных умственных и эмоциональных нагрузок для нее характерна неупорядоченная, хаотичная организация режима дня и наличие других негативных факторов. К таковым факторам относятся [1]:

- Большой объем умственной работы в малоподвижном состоянии.
- Недостаточная двигательная активность.
- Напряженный психоэмоциональный фон.
- Систематическое недосыпание.
- Недостаточное пребывание на свежем воздухе.
- Отсутствие закаливающих процедур.
- Патологии и вредные привычки.

Цель исследования – выявить ключевые факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни у студентов, и предложить рекомендации по улучшению здоровья студенческой молодежи.

Исследование проведено методом анкетирования. Было опрошено 100 студентов университета. Для достижения целей исследования использовалась анкета, включающая 10 ключевых вопросов, направленных на оценку уровня физической активности, питания, наличия вредных привычек, стресса и способов его преодоления. Анализ данных проводился с использованием статистических методов для оценки влияния каждого фактора.

Результаты исследования и их обсуждение.

1. Физическая активность и участие в спорте: большинство студентов (70%) занимаются регулярной физической активностью, а 77% имеют спортивные увлечения. Это свидетельствует о высокой осведомленности студентов о значении спорта и его влиянии на здоровье. Однако оставшиеся

23% студентов не вовлечены в спортивную активность, что указывает на потребность в мотивации.

Спорт играет ключевую роль в поддержании здоровья студентов, что подтверждается результатами. Однако требуется более активная пропаганда здорового образа жизни среди неактивных студентов.

2. Питание: две трети опрошенных студентов (67%) ежедневно употребляют здоровую пищу, однако 16% затрудняются дать однозначный ответ. Это может быть связано с недостатком знаний о правильном питании и диетологических принципах.

Недостаточные знания о правильном питании требуют образовательных мероприятий.

3. Вредные привычки: высокий процент курящих студентов (79%) указывает на значительную проблему. Несмотря на это, только 46% опрошенных считают, что вредные привычки мешают вести здоровый образ жизни. Это подчеркивает необходимость образовательных инициатив в этой области. Высокий уровень курения — тревожный сигнал, требующий усиления профилактических программ.

4. Стресс и способы его преодоления: более половины студентов (60%) испытывают стресс из-за учебной нагрузки, однако 63% знают, как справляться с ним. Это позитивный сигнал, но требует дальнейшей работы над расширением практических навыков управления стрессом. Несмотря на осведомленность о его преодолении, необходима более глубокая психологическая поддержка.

5. Свежий воздух и образ жизни: 68% студентов проводят достаточно времени на свежем воздухе, что положительно сказывается на их состоянии. Однако оставшаяся часть демонстрирует признаки недостатка активности на открытом воздухе.

Полученные результаты подтверждают, что студенты в целом осознают важность здорового образа жизни. Однако выявлены значимые барьеры, включая высокий уровень курения, стресс и недостаток знаний в области питания. Важно отметить, что большинство студентов признают ценность занятий спортом, но не всегда имеют возможность или мотивацию для реализации здоровых привычек в повседневной жизни.

Заключение и выводы. Исследование выявило, что, несмотря на высокий уровень осведомленности студентов о здоровом образе жизни, существуют барьеры, такие как вредные привычки и стресс. Основное внимание следует уделить борьбе с курением и обучению студентов стратегиям управления стрессом. Важными рекомендациями являются увеличение пропаганды здорового питания и физической активности.

Для улучшения здоровья студентов необходимо:

- Увеличить образовательные программы, направленные на снижение уровня курения.
- Пропагандировать здоровое питание через доступные и понятные материалы.
- Расширить программы по управлению стрессом, включая тренинги и психологическую поддержку.
- Повысить доступность спортивных секций и площадок для активного отдыха.

Включение дополнительных методов исследования может сделать исследование более обоснованным и комплексным. Можно предложить следующие направления совершенствования методики изысканий:

Фокус-группы: организовать обсуждения в небольших группах студентов для получения качественной информации и коллективного мнения о том, что влияет на их здоровье.

Наблюдение: провести прямое наблюдение за поведением студентов в университетской среде - например, насколько часто они посещают спортивные мероприятия или проводят время на свежем воздухе.

Анализ документальных данных: изучить статистику университета о посещаемости спортивных секций, заболеваемости, связанной с образом жизни, или других связанных метрик.

Социально-сетевой анализ: исследовать влияние общения с другими студентами и социальной среды на выбор здорового или нездорового образа жизни.

Эксперимент: создать и внедрить короткую образовательную программу о здоровом образе жизни и проанализировать её влияние на студентов.

Список литературы

1. Вайсбург, А. В. Современные методы социологических исследований : учебное пособие / А. В. Вайсбург. - Тверь : Тверской государственный технический университет, 2019. - 204 с.

© Захарченко О.А., Селиверстов Е.Д., 2025

УДК 796:001.92

Коваль Татьяна Валентиновна
старший преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПРЕИМУЩЕСТВА ЗАНЯТИЙ НА РЕФОРМЕРЕ ПО МЕТОДИКЕ ПИЛАТЕСА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В тезисах рассматриваются преимущества занятий на реформере по методике пилатеса для здоровья и физической формы современной молодежи. Обосновывается актуальность данного вида физической активности в контексте современного образа жизни, характеризующегося гиподинамией и повышенным уровнем стресса.
Ключевые слова: пилатес, реформер, молодежь, здоровье, физическая форма, стресс.
Annotation. The theses examine the benefits of Pilates reformer training for the health and physical fitness of modern youth. The relevance of this type of physical activity in the context of a modern lifestyle characterized by physical inactivity and increased stress levels is substantiated.
Keywords: pilates, reformer, youth, health, fitness, stress.

Актуальность. Современная молодежь ведет малоподвижный образ жизни, проводя много времени за компьютерами и гаджетами. Это приводит к нарушениям осанки, болям в спине, снижению мышечной силы и выносливости. Психологический стресс и повышенная тревожность также являются распространенными проблемами среди молодежи. Занятия на реформере по методике пилатеса представляют собой эффективный способ решения этих проблем, поскольку они направлены на укрепление мышц кора, улучшение осанки, повышение гибкости, силы и выносливости, а также на снижение уровня стресса и тревожности.

Анализ литературы. Донзелли, Л., Негрини, С., Карабалона, Р., Фискон, Г., и Ванти, К. провели систематический обзор и мета-анализ, показавший, что пилатес является эффективным дополнительным методом лечения хронической боли в пояснице. Хотя в исследование не включались только молодые люди, улучшение мышечного баланса и укрепление мышц кора, достигаемое за счет пилатеса, особенно актуально для молодежи, проводящей много времени в сидячем положении [2].

Круз-Феррейра, А., Бернардо, Л. М., Ларанхо, Л., и да Силва, Д. А. в своем систематическом обзоре заключили, что пилатес оказывает положительное влияние на гибкость и подвижность суставов [3].

Эмери, К., Де Соуза, К., Балцопулос, В., и Стил, Д. провели систематический обзор, посвященный электромиографическому анализу пилатеса, и отметили, что определенные упражнения пилатеса активируют мышцы кора на высоком уровне [5].

Баркер, А. Л., Талевски, Д., и Хейс, А. в своем систематическом обзоре доказали эффективность пилатеса для улучшения равновесия [1].

Роджерс, К., Гибсон, А. Л., Маквей, Д., и Милтон, К. в своем обзоре отметили, что пилатес может быть эффективным средством для снижения уровня стресса и тревожности. Сосредоточенность на дыхании и осознанности движений, характерная для пилатеса, способствует расслаблению и снижению напряжения [4].

Цель работы: обосновать преимущества занятий на реформере по методике пилатеса для здоровья и физической формы современной молодежи на основе анализа литературных данных и результатов исследований.

Результаты исследований. Изучение научных публикаций, посвященных влиянию пилатеса, и, в частности, занятий на реформере, на здоровье и физическую форму, выявляет значительный объем данных, подтверждающих положительное воздействие этой практики. Однако, важно отметить, что исследований, сфокусированных исключительно на молодежной популяции, пока недостаточно. Поэтому, анализ литературы опирается на работы, изучающие эффект пилатеса на различные возрастные группы, с экстраполяцией выводов на молодежь, учитывая специфические потребности этой группы.

Представленные результаты исследований демонстрируют, что регулярные занятия на реформере по методике пилатеса приводят к:

1. Укрепление мышц кора и улучшение осанки, достигаемые за счет пилатеса, могут способствовать уменьшению болей в спине, улучшению общего самочувствия и повышению работоспособности. Занятия пилатесом, в том числе с использованием реформера, приводят к значительному уменьшению болевых ощущений и улучшению функционального состояния позвоночника. Занятия на реформере, благодаря сопротивлению пружин, позволяют более точно контролировать движение и обеспечивают глубокую проработку мышц, поддерживающих позвоночник.

2. Повышению гибкости позвоночника и подвижности суставов. Занятия на реформере, с использованием пружинного сопротивления, позволяют безопасно и эффективно увеличивать амплитуду движений и улучшать эластичность мышц и связок, что особенно важно для тех, кто занимается спортом или ведет активный образ жизни. Улучшение гибкости может снизить риск травм, улучшить спортивные результаты и повысить общую двигательную функцию. Это особенно важно для молодежи, ведущей малоподвижный образ жизни, поскольку снижает риск травм и улучшает общую двигательную функцию

3. Укреплению мышц кора и увеличению общей мышечной силы. Укрепление мышц кора может улучшить осанку, снизить риск травм и повысить спортивные результаты. Реформер, за счет возможности регулировать сопротивление пружин, позволяет постепенно увеличивать нагрузку и эффективно развивать силу и выносливость мышц кора, что является основой для правильной осанки и предотвращения травм.

4. Улучшению баланса и координации движений. Занятия на реформере, требующие постоянного контроля положения тела и координации движений, способствуют развитию проприоцепции и улучшению баланса. Регулярные занятия на реформере могут способствовать улучшению равновесия и координации у молодежи, что особенно важно для тех, кто занимается спортом или ведет активный образ жизни. Улучшение баланса и координации может снизить риск травм и улучшить спортивные результаты.

5. Снижению уровня стресса и улучшению психоэмоционального состояния. Сосредоточенность на дыхании и осознанности движений, характерная для пилатеса, способствует расслаблению и снижению напряжения. Занятия на реформере могут оказывать эффект на молодежь, помогая им справиться со стрессом и тревогой, вызванными учебной нагрузкой, социальными проблемами и другими факторами. Занятия на реформере, требующие концентрации внимания и контроля над телом, могут помочь молодежи отвлечься от повседневных забот и снизить уровень стресса. Снижение уровня стресса может улучшить общее самочувствие, повысить работоспособность и улучшить качество сна.

Выводы. Занятия на реформере по методике пилатеса являются эффективным и безопасным способом улучшения здоровья и физической формы современной молодежи. Они способствуют укреплению мышц, улучшению осанки, повышению гибкости, силы и выносливости, а также снижению уровня стресса и тревожности. Результаты исследований, подтверждают положительное влияние занятий на реформере на различные аспекты физического и психического здоровья молодежи.

Перспективы дальнейших исследований направлены на сравнение эффективности занятий на реформере с другими видами физической активности.

Список литературы

1. Баркер, А. Л. Эффективность упражнений пилатеса для улучшения равновесия: систематический обзор / А. Л. Баркер, Д. Талевски, А. Хейс // Журнал манипулятивной и физиологической терапии. – 2005. – № 28 (8). – С. 564-574.
2. Донзелли, Л. Метод пилатеса как вспомогательное лечение хронической боли в пояснице: систематический обзор и метаанализ / Л. Донзелли, С. Негрини, Р. Карабалона, Г. Фискон, К. Ванти // Журнал телесной и двигательной терапии. – 2014. – № 18 (4). – С. 654-662.
3. Круз-Феррейра, А. Метод пилатеса : систематический обзор / А. Круз-Феррейра, Л. М. Бернардо, Л. Ларанхо, Д. А. да Силва // Клиническая реабилитация. – 2011. – № 25 (7). – С. 575-592.
4. Роджерс, К. Обзор доказательств эффективности пилатеса для здоровья / К. Роджерс, А. Л. Гибсон, Д. Маквей, К. Милтон // Профилактическая медицина. – 2009. – № 48 (1). – С. 1-10.
5. Эмери, К. Поверхностный электромиографический анализ выбранных упражнений пилатеса : систематический обзор // К. Эмери, К. Де Соуза, В. Балцопулос, Д. Стил // Журнал исследований силы и физической подготовки. – 2010. – № 24 (10). – С. 2647-2656.

© Коваль Т.В., 2025

УДК 796.01

Кравченко Татьяна Владимировна
преподаватель высшей квалификационной категории
ПЦК Физическое воспитание
Кузина Инна Ивановна
преподаватель высшей квалификационной категории
ПЦК Физическое воспитание
ГБПОУ «Донецкий политехнический колледж»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические аспекты формирования здорового образа жизни как управляемой системы сохранения и укрепления физического, психологического, морального и духовного здоровья граждан. В соответствии с этим разработана блок - схема формирования здорового образа жизни населения, которую можно использовать для эффективного управления на различных уровнях выполнения данной задачи.
Ключевые слова: объективные социально – экономические законы развития общества, здоровье, система здравоохранения, менеджмент системы здравоохранения, социальная политика, здоровый образ жизни, общество.
Annotation. The article elaborates on the theoretical aspects of the formation of a healthy lifestyle as a managed system for maintaining and strengthening the health of citizens. In accordance with this, a block diagram of the formation of a healthy lifestyle of the population has been developed, which can be used for effective management at various levels of this task.
Keywords: objective socio-economic laws of society, healthcare, healthcare system, healthcare system management, social policy, healthy lifestyle, society.

В настоящее время достаточно чётко сформированы направления обеспечения жизнедеятельности и развития общества с точки зрения сохранения здоровья человека. Соответствующая работа ведётся по многим направлениям, ключевыми из которых являются: формирование здорового образа жизни, физическая реабилитация и рекреация, физическое воспитание и здоровьесберегающие технологии. Изучение обозначенных выше вопросов свидетельствует о необходимости углублённого

системного анализа работы по обозначенным направлениям. Очерченные направления не могут функционировать по отдельности и требуют их рассмотрения как единой системы, направленной на сохранение и укрепление физического, психологического, морального и духовного здоровья общества.

Проблема формирования здорового образа жизни рассмотрена во многих социально-философских, педагогических, социологических, медицинскихих работах. Однако, ещё недостаточно проработанными остаются теоретические основы формирования здорового образа жизни.

Разные страны мира во все времена формировали различные образы жизни своего населения. Например, в Древнем Риме в 753 году до н. э. ценилась сила и красота человеческого тела, а в Средневековье вплоть до конца 19 столетия в Европе и в Имперской России была модной слабость и бескровность, что позволяет сказать - формирование образа жизни населения каждой страны определяется запросом ее общества, который в свою очередь, зависит от уровня его социально – экономического развития в соответствии с объективными законами социально – экономического развития. Этот процесс очень динамичный и представляет собой не просто внедрение новых видов физической активности и воспитания т.п., а превращение его (формирование здорового образа жизни, как процесса) в способ жизни общества. Такая работа не может успешно проводиться без разработки соответствующей методики трансформации наполнения понятия «здоровый образ жизни», основанной на понимании сути этого процесса.

В соответствии с вышеизложенным разработана блок – схема формирования здорового образа жизни (таблица 1). Наполнение выделенных блоков позволяет осуществлять системный анализ процесса формирования здорового образа жизни на различных уровнях управления.

Таблица 1 - Блок – схема процесса формирования здорового образа жизни

Объективные законы развития общества	Потребности человека и общества	Необходимые изменения системы «человек - общество»	Формирование здорового образа жизни

С точки зрения философии формирование здорового образа жизни можно рассматривать как непрерывный процесс, движущей силой которого являются возникающие и развивающиеся во времени противоречия, разрешение которых и является условием развития чего – либо. Возникающие противоречия формируют потребности общества и требуют изменений способов и средств формирования здорового образа жизни [1, 2, 3, 4]. В соответствии с объективными законами социально – экономического развития растут потребности общества, в том числе, потребность в сохранении здоровья на протяжении всей жизни. В течение последних ста лет она трансформировалась в потребность здорового обаза жизни и изменила отношения в системе «человек – общество» в направлении осознания важности сохранения и укрепления здоровья как возможности осуществлять свою жизнедеятельность в конкретных социально – экономических условиях конкретным человеком. Со стороны общества здоровье человека всё больше относится к приоритетным задачам общественного развития. В системе отношений «культура – общество» на передний план выдвигается необходимость формирования здорового образа жизни на основе воспитания культуры здоровья как составляющей общей системы культуры общества, которая относится к важнейшим глобальным проблемам современности.

Следует отметить, что изменения в системе «человек – общество» происходят под влиянием множества факторов, которые можно разделить на следующие группы:

- социально – экономические (участие и ответственность социально – экономических структур в формировании сохранения и укрепления здоровья и обеспечении условий для профессиональной деятельности);
- культурологические (формирование культуры здоровья, популяризация национальных, религиозных, этнических традиций обеспечения здоровья);

- личностные или семейные (заинтересованность и ответственность личности за своё здоровье).

В системе отношений «человек-общество» для осознания здорового образа жизни важны проинформированность и возможность получения профилактических мероптиятий, которые направлены на сохранение здоровья всех категорий населения, создание надлежащих екологичных условий, доступности чистой воды, качественного питания, а так же создание оптимальных условий для реализации трудового и социального потенциала каждого человека в течение всей его жизни, формированию личной заинтересованности и ответственности за собственное здоровье.

Составляющие здорового образа жизни охватывают все сферы здоровья человека – физическую, психическую, социальную и духовную. Наиболее значимые из них - качественное питание, быт (качество жилья, условия для активного и пассивного отдыха, уровень психической и физической безопасности), условия труда (безопасность, удовлетворенность трудом), физическая активность (физическая культура и спорт, оздоровление, направленное на повышение уровня физического развития, его поддержание на необходимом уровне, восстановление сил после физических и психических нагрузок).

Чтобы здоровый образ жизни стал способом жизни он должен формироваться в течение всей жизни человека, начиная с детского возраста, стать глубоким убеждением каждого человека, и только тогда стать основой обеспечения эффективной профилактической деятельности по сохранению здоровья населения, что обеспечивает стабильность трудового потенциала страны.

Итак, обобщая вышеизложенное, следует сказать:

1. Формирование здорового образа жизни обусловлено действием объективных законов социально – экономического развития общества.
2. Рассмотрение формирования здорового образа жизни как непрерывного процесса позволяет обеспечить системный подход к его управлению.
3. Изменчивость и непрерывное усложнение жизнедеятельности людей требует постоянной коррекции, контроля процесса формирования здорового образа жизни (от медико-биологических до психо-педагогических аспектов) со стороны государства.
4. Широкое участие общества, особенно молодежи в процессе формирования культуры здоровья является залогом эффективности внедрения здорового образа жизни.
5. Максимальное вовлечение всех категорий населения в процесс формирования здорового образа жизни возможен на основе широкой просветительской и пропагандистской деятельности с использованием интерактивных инновационных технологий.

Список литературы

1. Стратегия развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года (Указ президента Российской Федерации Воспитание культуры здоровья от 6 июня 2019 № 254). – URL: https://docs.cntd.ru/document/554815875#64U0IK
2. Краткий философский словарь / Под ред. В.Викторова. - Москва : Госиздат,1955. - 567 с.
3. Ожегов. Толковый словарь. - Москва : А.ТЕМП.2013. – 874 с.
4. Большой психологический словарь. - Москва : Прайм-ЕВРОЗНАК / Под ред. Б. Г. Мещерякова, акад. В. П.Зинченко, 2003. – 630 с.

© Кравченко Т.В., Кузина И.И., 2025

УДК 796.063

Крайнюк Ольга Поликарповна
кандидат педагогических наук
доцент кафедры спортивных дисциплин
мастер спорта СССР по стрелковому спорту
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»
г. Липецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

НЕПРЕРЫВНОСТЬ КАК ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ ПРОЦЕССА ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ПРАКТИКУ

Аннотация. В тезисах акцентируется внимание на обязательности соблюдения принципа непрерывности в процессе внедрения Комплекса ГТО в практику физического воспитания населения в современных условиях. Рассмотрение применения условия непрерывности способствует усовершенствованию содержания учебно-методических рекомендаций при подготовке к оцениванию уровня двигательных качеств Комплекса ГТО.
Ключевые слова: прикладные навыки, двигательные качества, физические нагрузки, следовый эффект, учебно-тренировочный процесс, закономерность, испытания.
Annotation. The theses emphasize the necessity of observing the principle of continuity in the process of introducing the TRP Complex into the practice of physical education of the population in modern conditions. Consideration of the application of the continuity condition contributes to the improvement of the content of educational and methodological recommendations for training in assessing the level of motor qualities of the TRP Complex.
Key words: applied skills, motor qualities, physical activity, trace effect, educational and training process, regularity, tests.

Реализация Комплекса ГТО требует создания определённых педагогических условий, на наш взгляд это должны быть организационно-педагогические условия. К организационно-педагогическим условиям реализации Комплекса ГТО на Донбассе мы отнесли три положения: 1) вариативность системы подготовки к испытаниям и тестам Комплекса ГТО; 2) непрерывность процесса подготовки физических качеств и прикладных навыков 3) преемственность процесса при обучении двигательным и прикладным навыкам в течение онтогенеза.

Одним из ведущих принципов организации процесса подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО т.е. организационно-педагогических условий реализации ВФСК «ГТО» на Донбассе − непрерывность процесса развития физических качеств и прикладных навыков. Непрерывность подготовки к испытаниям (тестам) Комплекса ГТО подчинена явлению следового эффекта на протяжении учебно-тренировочного процесса.

Цель данной работы заключается в теоретическом рассмотрении принципа непрерывности как организационно-педагогического условия внедрения ВФСК «ГТО» в процессе физического воспитания населения Донбасса.

Принцип непрерывности совершенно естественно вытекает из того утверждения, что процесс физической подготовки представляет собой целостную систему с разветвлённой направленностью, обусловленной количеством предъявляемых требований по разным видам физической готовности к труду и защите Родины. Соблюдение условия непрерывности в подготовке к испытаниям (тестам) Комплекса ГТО обеспечивается последовательностью занятий физическими упражнениями и суммарной их длительностью. Соблюдение данного условия обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь системным закономерностям повторения двигательных действий.

Непрерывность процесса внедрения Комплекса ГТО в практику тесно связано с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Учёная Е. А. Суслова считает, что повторяющаяся в различных сочетаниях двигательная активность и паузы отдыха повышают их эффективность и достигают морфофункциональных изменений у занимающихся [3, С. 94].

Физиологически непрерывность учебно-тренировочного процесса при подготовке к испытаниям (тестам) Комплекса ГТО обусловливается закономерностями развития двигательных качеств в ходе онтогенеза. В сенситивные периоды формирования двигательных способностей осуществляет-

ся естественный прирост двигательных качеств. Под влиянием непрерывного учебно-тренировочного процесса уровень проявления качеств прогрессирует в значительной степени.

Непрерывный ход развития двигательных качеств в процессе физической подготовки в различные периоды осуществляется неравномерно (явление гетерохронного развития). Естественный ход онтогенеза предусматривает ход развития двигательных качеств понемногу в разные периоды, но в каждом возрасте имеются свои сенситивные периоды для каждого из основных двигательных качеств. В тоже время с возрастом в определённый момент начинают уменьшаться темпы прироста двигательных качеств. В случае непрерывности учебно-тренировочного процесса в старших возрастных диапазонах возможно улучшать спортивную форму за счёт улучшения техники выполнения упражнений из тестов Комплекса ГТО и положительного переноса двигательных навыков.

Необходимые двигательные компетенции допризывника, сформированные в течение всего непрерывного процесса подготовки к службе в армии, переносятся с положительным знаком на трудовые и боевые действия в случае необходимости. Это неоднократно доказали современные условия службы военнослужащих на Донбассе. Этому есть и исторически подтверждённые сведения. Основы военно-прикладной подготовки, заложенные в системе первого Всесоюзного Комплекса ГТО в 30-е гг. прошлого столетия помогли солдатам Советского Союза быстрее овладеть практическими навыками ведения военных действий. Они становились разведчиками, диверсантами, партизанами, успешно действуя во времена Великой Отечественной войны.

Двигательные качества, как и двигательные навыки, обладают также перекрестным переносом. Такой перенос качеств дает возможность добиваться хороших результатов в процессе трудовых операций в любой профессии на производстве и военном деле на основе сформированных двигательных компетенций средствами Комплекса ГТО.

В педагогическом аспекте непрерывность формирования двигательных качеств в процессе внедрения Комплекса ГТО в практику можно отнести к субъективным условиям. Н. В. Ипполитова считает, что: «… субъективные условия, отражают потенциалы субъектов педагогической деятельности» [Цит., 1].

Особое значение имеет условие непрерывности в процессе физической подготовки допризывников, которая носит многозвеньевой характер. Физическая подготовка допризывников среди молодёжи активно решается в том числе, и средствами Комплекса ГТО. При подготовке военнослужащих в Российской Федерации «Прикладная концепция боеготовности» предусматривает использование военно-прикладных средств и методов физической подготовки призывников с моделированием реальных боевых нагрузок, марш-бросков с предельным напряжением, беговыми заданиями с переносом отягощений [2]. В современной подготовке военнослужащих, заключающих контракты для участия в боевых действиях, присутствует острая необходимость владеть такими двигательными компетенциями как преодоления кроссов на длинные дистанции, турпохода, основ стрельбы, метания, плавания. Вследствие этого в требования к уровню физической подготовленности допризывников включены выполнение нормативов прикладных испытаний Комплекса ГТО с непрерывным процессом подготовки.

Выводы. Таким образом, непрерывность формирования двигательных качеств как организационно-педагогическое условие для процесса внедрения Комплекса ГТО в практику является обязательным для достижения результата и успешного выполнения испытаний и тестов Комплекса ГТО.

Перспективами дальнейших исследований означенной проблемы являются обновление учебно-методического содержания процесса подготовки к выполнению норм ГТО для различных категорий населения.

Список литературы

1. Ипполитова, Н. В. Теория и практика подготовки будущих учителей к патриотическому воспитанию учащихся: дис. …д-ра пед. наук / Н. В. Ипполитова. – Челябинск, 2000. – 383 с.
2. Сидоров, С. Г. Формирование профессионально-прикладной физической подготовленности студентов специализированных вузов : монография / С. Г. Сидоров. - Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2012. − 103 с.

3. Суслова, Е. А. Цели и сущность современной системы непрерывного образования и психолого-акмеологические задачи личностно-профессионального развития госслужащих в ней / Е. А. Суслова // Психолого-акмеологическое обоснование саморазвития личности в системе непрерывного образования. - Санкт-Петербург; Москва : Изд-во Рос. акад. гос. службы, 2002. – 357 с.

© Крайнюк О.П., 2025

УДК 796.011.3:378+616-08-039.034

Кулемзина Татьяна Владимировна
доктор медицинских наук, профессор
заведующий кафедрой интегративной и восстановительной медицины
Криволап Наталья Викторовна
кандидат медицинских наук
доцент кафедры интегративной и восстановительной медицины
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького» Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация. Перспективным направлением развития образования в сфере физической культуры должно стать мониторирование и превентивная коррекция качественных и количественных показателей состояния здоровья студенческой молодежи ввиду вариативности их в широких пределах. Недооценка этих показателей в процессе обучения может отразиться на качестве трудовых ресурсов в государстве и демографической ситуации в целом.
Ключевые слова: студенты, уровень здоровья, физическая культура, национальные проекты, здоровьесбережение.
Annotation. Monitoring and preventive correction of qualitative and quantitative indicators of the state of health of student youth should become a promising direction for the development of education in the field of physical culture due to their wide variation. Underestimation of these indicators in the process of education can affect the quality of labor resources in the state and the demographic situation as a whole.
Keywords: students, health level, physical education, national projects, health saving.

Актуальность. В настоящее время продолжается снижение уровня здоровья населения нашей страны и изменение структуры патологии в разных возрастных группах [3]. Растет распространенность хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), важной особенностью которых становится высокая индивидуальная вариабельность проявлений, что затрудняет подбор и применение превентивных оздоравливающих технологий [3]. Национальный проект «Продолжительная и активная жизнь» призван не только увеличить ожидаемую продолжительность жизни, но и повысить ее качество. Поэтому науки о здоровье и физической культуре (как необходимом факторе здоровьесбережения) должны стать частью государственной политики, направленной на повышение физических, психологических, социальных возможностей человека в условиях различных регионов проживания и профессиональной деятельности [4].

Анализ литературы. На современном этапе наблюдается тенденция к более ранней манифестации хронических неинфекционных заболеваний, метаболических нарушений у жителей страны в молодом трудоспособном возрасте, что неизбежно ведет к неуклонному регрессированию количественных и качественных показателей общественного здоровья [1, 3, 4]. Этот факт определяет необходимость принятия срочных мер по повышению уровня здоровья молодого поколения и профилактике заболеваемости ХНИЗ (А.В. Епифанов, 2019; Г.Н. Пономаренко, 2021).

Цель работы – определить влияние физической культуры на продолжительность и качество жизни молодого поколения.

Результаты исследований. Реализация национального проекта «Продолжительная и активная

жизнь» подразумевает поиск новых подходов к профилактике, диагностике и лечению хронических неинфекционных заболеваний. Систематическое мониторирование изменений качественных и количественных показателей состояния здоровья студенческой молодежи, молодых специалистов в процессе занятий физической культурой и различными видами оздоровительной тренировки, последующая коррекция этих показателей видится перспективным направлением решения проблем общественного и индивидуального здоровья. Однако, понятие «здоровье человека» имеет физиологическую и психологическую составляющую, и важным моментом является оценка обоих компонентов [2].

Физическая культура является одной из граней общей культуры и оказывает значительное влияние не только на физическое состояние организма, но и на духовную сферу человека, становясь средством сохранения его функциональных возможностей. Грамотный, персонифицированный подбор оздоравливающих двигательных режимов, мотивация молодых людей к правильной организации режима учебной и трудовой деятельности, адекватной нутрициологической коррекции, регулярным занятиям физической культурой позволяет обеспечить гармонизацию физического и духовного развития личности молодого специалиста, так как квалифицированный специалист должен являть собой пример сохранения индивидуального здоровья, способствуя формированию грамотности населения в сфере здоровьесбережения [1].

Превентивная диагностика и коррекция показателей состояния физического и психологического здоровья молодежи на сегодняшний день являются важным направлением вузовского и последипломного образования на государственном уровне. Высшее образование (в том числе, в сфере физической культуры) – мультидисциплинарный процесс, объединяющий обучение, воспитание и развитие современного общекультурного, научного, гражданского мировоззрения у будущих специалистов, а также сохранение и повышение уровня здоровья как аспекта национальной безопасности [3]. В связи с этим, необходимо с момента обучения в вузе сформировать у молодых людей мотивацию к профилактическому (донозологическому) применению здоровьесберегающих технологий, созданию резерва здоровья и, как следствие, сохранению активности и участия (как категорий гармоничного функционирования) и повышению «качества жизни» (рисунок 1).

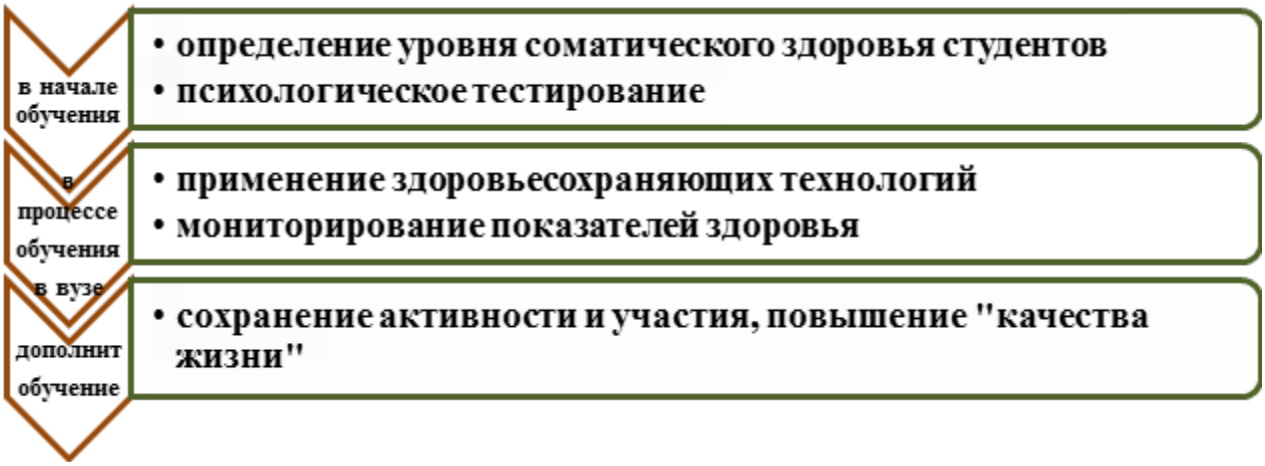

Рисунок 1 - Принципы донозологической коррекции уровня здоровья

Оптимальным является персонифицированный подход в выборе корригирующих методик физического и психологического оздоровления, реализуемый на основе концепции личностного ориентирования, направленной на превентивное (доклиническое) применение различных методик физического воспитания в зависимости от диагностированной группы здоровья.

Выводы. Таким образом, мультинаправленность воздействия физической культуры в процессе обучения в вузах, по нашему мнению, детерминируется необходимостью формирования мотивации к сохранению и повышению уровня здоровья молодежи, так как высокий уровень здоровья будущего специалиста – залог успешности не только его профессиональной деятельности, но и продолжительной и активной жизни.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем планируется формирование алгоритма прогнозирования уровня здоровья студенческой молодежи, с возможностью персонифицированного подбора здоровьесохраняющих технологий.

Список литературы

1. Башкиров, С. П. Компетентностный подход к организации воспитательной работы в вузе / С. П. Башкиров, О. А. Волкова // Высшее образование в России. – 2016. – № 6. – С. 142 – 147.
2. Замураева, М. А. Воспитательная работа как фактор развития социокультурной среды вуза / М. А. Замураева // Высшее образование в России. – 2015. – № 6. – С. 124 – 130.
3. Новосёлова, Г. А. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современном вузе / Г. А. Новосёлова, Е. Г. Фоменко, Е. А. Колькина // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 5. - URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=29185 (дата обращения: 20.01.2022).
4. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. – Москва : Лань, 2023. – 104 с.

© Кулемзина Т.В., Криволап Н.В., 2025

УДК 796.323.2

Мостовая Татьяна Николаевна
кандидат педагогических наук
доцент кафедры физического воспитания
Дёмочкина Татьяна Николаевна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
судья по баскетболу 1 категории
Ильина Светлана Александровна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
кандидат в мастера спорта по баскетболу
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева»
г. Орёл, Российская Федерация

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ И БЫСТРОТЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ БАСКЕТБОЛИСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация. Быстрота и ловкость являются наиболее значимыми качествами баскетболиста. Для их развития в процессе физического воспитания использовались преимущественно игровой и соревновательный метод. Это позволило создать благоприятный эмоциональный фон для развития специальных физических качеств, облегчить усвоение баскетбольной техники.
Ключевые слова: баскетбол, быстрота, ловкость, передвижения, физическое воспитание.
Annotation. Speed and agility are the most significant qualities of a basketball player. For their development in the process of physical education, mainly game and competitive methods were used. This made it possible to create a favorable emotional background for the development of special physical qualities, to facilitate the assimilation of basketball techniques.
Keywords: basketball, speed, agility, movement, physical education.

Баскетбол является основным разделом «Модуля элективных дисциплин по физической культуре и спорту» в вузе. Кроме того, это популярный, наиболее зрелищный вид спорта, который всегда собирает большое количество зрителей и болельщиков. В ОГУ имени И.С. Тургенева спортивные секции по баскетболу посещают более сотни студентов. При этом, в университете имеются ещё и профессиональные команды, сборные (мужская и женская) команды вуза. Несмотря на высокую по-

пулярность, баскетбол сегодня диктует высокие требования к уровню подготовленности спортсменов. Например, для того, чтобы попасть на тренировку в спортивную секцию университета, нужно обладать не только высоким ростом, но и рядом хорошо развитых специальных физических качеств. То есть отбор в баскетбольные команды сегодняшнего вуза является достаточно жёстким [1, 4].

На фоне таких высоких требований развитие специальных физических качеств баскетболиста приобретает особую **актуальность.** Ловкость и быстрота являются наиболее значимыми качествами для баскетболиста. Это в свою очередь увеличивает объём задач, разнообразие средств и методов, применяемых в учебно-тренировочном процессе [2].

Изучение и анализ учебной, научной и научно-методической **литературы** подтверждает актуальность выбранной темы. Например, российские физиологи А.А. Рысс, В.А. Данилова, Н.И. Волкова, В.М. Корягина отмечают, во время беговой подготовки проявляются многие разновидности энергетического обеспечения работающих мышц, что является результатом выполнения сложнокоординированных действий в быстром темпе. Быстрота баскетболиста, это не только скорость выполнения движений, но и быстрое восприятие, переработка информации, корректировка действий (А.В. Родионов, А.П. Лаптев, С.А. Полиевский).

Для развития ловкости и быстроты передвижений баскетболиста в процессе физического воспитания в вузе использовались различные средства и методы. Исследование, проводимое на базе ОГУ имени И.С. Тургенева преследовало **цель**: выбрать наиболее эффективные средства и методы развития ловкости и быстроты передвижения баскетболиста, и использовать их в учебно-тренировочном процессе. При этом отбор средств и методов должен был соответствовать среднему уровню физической подготовленности студента.

Ловкость измеряется такими параметрами, как сложность действий, точность и время выполнения. Для её развития используют упражнения, включающие элемент новизны. Также можно выполнять упражнения в противоположную сторону (или в быстром темпе); упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно возникшую ситуацию. Ловкость может проявляться в упражнениях, связанных со сменой поз; в действиях, связанных с перемещением; в упражнениях с меняющимся сопротивлением, в командных упражнениях и т.п. [2, 3].

Быстрота передвижений в баскетболе - это способность игрока выполнять максимум действий в минимум времени. Это качество зависит от ряда факторов: подвижности нервных процессов; волевых усилий; скорости химических процессов в мышцах; мышечной силы; уровня развития спортивной техники. В игровой деятельности баскетболиста проявление быстроты находит своё выражение в скорости восприятия, анализа и оценки ситуаций, быстроте принятия решений и выполнения отдельных действий, в смене одних приёмов другими.

Для развития быстроты баскетболиста в процессе физического воспитания были использованы специальные спринтерские упражнения и подвижные игры. Например, студенты выполняли неоднократные рывки в сочетании с поворотами, остановками, ловлей мяча и передачей его партнёру. Также выполнялись ускорения по всей длине площадки с передачами мяча и завершающим броском в корзину [2, 3].

Из подвижных игр можно выделить игру в пятнашки. Один из вариантов такой игры может позволить запятнанному игроку стать в пару с водящим и продолжить уже с двумя водящими. В другой игре «Сумей догнать» все делятся на две команды и образуют круг. По сигналу начинают бег по кругу. По второму сигналу каждый игрок должен догнать и дотронуться до игрока, бегущего впереди; но не дать дотронуться до себя (запятнать) игроку, бегущему сзади. По третьему сигналу игра заканчивается. Подсчитывает число запятнанных игроков. После этого все поворачиваются на 180 градусов, и игра продолжается вновь. В игре «Круговая охота» студенты распределяются на две команды, одна из которых образует внешний, а другая внутренний круг. По сигналу все начинают передвигаться бегом, а по второму сигналу команда внешнего круга разбегается. Другая команда должна как можно быстрее догнать убегающих. Затем команды меняются местами. Выигрывает та, которая затратила мень времени на поимку соперника.

Для развития ловкости и координации движений использовались специальные упражнения. Например, два игрока, находясь на расстоянии 4-5 метров друг от друга передают передачу двумя руками от груди и двумя руками от груди с отскоком от пола. Третий игрок находится между пар-

тнёрами, на линии передач. Он должен присесть под передачей по воздуху, сделать разворот и перепрыгнуть через мяч, когда он передаётся с отскоком от пола. В игре «Догони мяч» один человек выполняет добивание в щит. После 2-3 ударов средней силы он делает резкий удар мячом в щит, приземляется и выполняет рывок за своим мячом, не допуская его падения на пол или выполняя его ловлю после первого отскока (в зависимости от уровня технической подготовленности) [2, 3, 4].

Таким образом, было подтверждено, что игровая деятельность является достаточно эффективной в плане развития ловкости и скорости передвижений баскетболиста. Для оценки результатов студентам предлагалось выполнить специальные тестовые упражнения: скоростное ведение мяча, бросок в кольцо, передачи мяча в ведении. Также оценивались действия студентов в игре.

Результаты исследования в конце года показали, что 67 % студентов справились с тестовыми заданиями на оценку 4,1±0,5 балла. Оставшиеся 19 % учащихся выполнили нормативы на оценку 3,7±0,5 балла. Несколько игроков, имеющих высокий уровень общей и специальной физической подготовленности (11%) получили высокую оценку 5 баллов. Небольшое количество учащихся (3%) получили менее 3 баллов за выполнение тестовых заданий. В сравнении с результатами тестирования специальных физических качеств на начало года, отмечена положительная динамика. Так, например, количество оценок выше 4 баллов увеличилось почти на 50%. А количество студентов, получивших оценки ниже 3 баллов уменьшилось почти в 6 раз.

Полученные в конце исследования результаты позволяют сделать вывод. Для развития ловкости и быстроты перемещения баскетболиста используют различные методы: игровой, сопряжённый, интервальный и др. Учитывая общий (не высокий) уровень развития специальной физической подготовленности студентов, наиболее эффективным является игровой метод. Многие спортивные и подвижные игры содержат в себе соревновательный момент, что позволяет приблизить обучение к условиям спортивного единоборства.

Перспектива дальнейших исследований в области формирования и развития специальных качеств баскетболиста достаточно широка. Это связано с тем, что в процессе игры задействованы не только физические качества, но и психические показатели (внимание, память, тактическое мышление), личностные качества (инициатива, целеустремлённость, сила воли). По мнению ряда авторов (Коротков И.М., Кузнецов В.С., Литвинова М.Ф., Миронова Р.М., Лукачи А.) игра создаёт благоприятный эмоциональный фон, который позволяет эффективно развивать специальные физические качества.

Список литературы

1. Баскетбол : учебник для институтов физической культуры / под ред. Н. В. Семашко. - Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 115 с.
2. Берговина, М. Л. Баскетбол : средства и методы обучения : учебное пособие / М. Л. Берговина. Мин-во образования и науки Российской Федерации, ГОУ ВПО «Сыктывкарский гос. ун-т». - Сыктывкар : Сыктывкарский гос. ун-т, 2011. – 111 с.
3. Лепёшкин, В. А. Баскетбол : подвижные и учебные игры / В. А. Лепёшкин. - Москва : Советский спорт, 2011. - 98 с.
4. Ильина, С. А. Методика развития быстроты и ловкости передвижения баскетболиста : учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / С.А. Ильина, Т.Н. Дёмочкина. - Орёл : ФГБОУВПО «Госуниверситет - УНПК», 2013. - 63 с.

© Мостовая Т.Н., Дёмочкина Т.Н., Ильина С.А., 2025

УДК 796.39

Мостовая Татьяна Николаевна
кандидат педагогических наук
доцент кафедры физического воспитания
Дёмочкина Татьяна Николаевна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
судья по баскетболу 1 категории
Ильина Светлана Александровна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
кандидат в мастера спорта по баскетболу
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева»
г. Орёл, Российская Федерация

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Подвижные игры являются средством многостороннего и комплексного воздействия на психофизическое здоровье. Они содержат в себе соревновательный момент, что раскрывает перед педагогами и тренерами широкие возможности формирования физических и личностных качеств. Результатом применения игр стала более лёгкая переносимость физических нагрузок, улучшение настроение и самочувствия.
Ключевые слова: подвижные игры, спорт, упражнения, физическое воспитание, эмоциональный фон.
Annotation. Outdoor games are a means of multi-faceted and complex impact on mental and physical health. They contain a competitive moment, which opens up wide opportunities for teachers and coaches to form physical and personal qualities. The result of using the games was an easier tolerance for physical exertion, an improvement in mood and well-being.
Keywords: outdoor games, sports, exercises, physical education, emotional background.

В наши дни изучением психофизического здоровья молодёжи занимаются многие педагоги, учёные, исследователи. Значимость темы неоднократно подчёркивалась Л.С. Выготским, Л.А. Венгер, В.В. Давыдовой, А.В. Запорожцем, С.А. Игумновой, Я.Л. Коломинским, Е.А. Панько, М.А. Руновой, Э.Я. Степаненковой, Е.А. Тимофеевой и др. В связи с этим в высших учебных заведениях страны создана специальная здоровьесберегающая педагогическая система, которая представляет собой своевременную оценку, корректировку и профилактику здоровья. С целью гармоничного развития личности студента формирование физического и психического здоровья происходит параллельно и взаимосвязано. Особую **актуальность** в этом процессе приобретают занятия физической культурой и спортом. Именно здесь наряду с развитием физических качеств поддаются воспитанию морально-волевые и личностные качества человека. Учебно-тренировочные занятия в рамках модуля элективных дисциплин по физической культуре и спорту включают в себя мониторинг состояния здоровья каждого студента, коррекцию и прогнозирование развития качеств, комплексное применение средств и методов физического воспитания.

Анализ учебной, методической и научной литературы показывает, что проблема психофизического здоровья стала предметом изучения Л.С. Выготского, Л.А. Венгера, В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, С.А. Игумнова, Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько, М.А. Руновой, Э.Я. Степаненковой, Е.А. Тимофеевой и др. Положительное влияние на укрепление здоровья оказывают игры, которые занимают особое место в учебно-тренировочном процессе.(Миронова Р.М., Коротков И.М., Лепешкин В.И.). Игра для человека любого возраста является средством самопознания, активизации двигательной деятельности, развлечения, отдыха, физического развития. В условиях современной цивилизации и острого дефицита двигательной активности роль занятий физической культурой и подвижными играми возрастает в несколько раз. Доступность игр для человека любого возраста делает их многоплановым, комплексным, педагогическим средством воспитания (Лукачи А., Носов В.В.).

В процессе занятий физической культурой и спортом в вузе часто используют подвижные игры, включающие в себя соревновательный момент. Это предъявляет определённые методические требования к их проведению. Рациональное использование всей широты арсенала подвижных игр

представляет педагогам широкие возможности развития физических качеств, формирования и совершенствования координированных и экономных движений, укрепления здоровья и пр. [1, 2].

Целью исследования, проводимого на базе ОГУ имени И.С. Тургенева было подтверждение гипотезы о положительном воздействии подвижных игр на психофизическое здоровье студентов. Для этого в каждом разделе учебной дисциплины на протяжении одного года использовались подвижные игры.

При прохождении раздела «лёгкая атлетика» студентам предлагаются игры, включающие в себя бег, прыжки, метания и т.п. Кроме того, достаточно часто для молодёжи подбираются различные эстафеты и игры, включающие соревновательный момент. При прохождении раздела «волейбол» используются подвижные игры с мячом «обстрел чужого поля», «кто точнее», «точный попадающий», «подай и попади». В этих играх студенты отрабатывают технику приёма и передачи мяча сверху, снизу. Также подвижные игры с мячом использовались при прохождении раздела «баскетбол», «мини-футбол». здесь большой популярностью пользуются следующие: «передал - садись», «быстрая передача», «бросай - беги», «самый меткий» и др.

Особого внимания, на наш взгляд, заслуживают игры при проведении занятий на лыжах, в зимнее время года. К сожалению, даже в условиях средней полосы, где зимы бывают достаточно снежными и холодными, встречается мало людей владеющих техникой лыжных ходов. В этой связи приходится подбирать такие игры, которые могут быть доступны для людей разного уровня физической подготовленности и владения лыжной техникой. Здесь используются различные эстафеты, догонялки по кругу, проходы через препятствия.

Для выявления изменений в состоянии психофизического здоровья студентов было предложено каждому студенту завести дневник самоконтроля. В нём на каждом занятии фиксировались следующие показатели: общее самочувствие, настроение, желание тренироваться, переносимость физических нагрузок, работоспособность, время восстановления после нагрузок. Для удобства обработки результатов, все показатели оценивались по пятибалльной шкале, затем высчитывалось среднее арифметическое. Приводя, таким образом, все параметры к общему знаменателю, в конце года студенты выстраивали графики, отражающие изменения показателей на протяжении периода исследования.

Результаты исследования показали, что все испытуемые имели графики, отражающие положительную динамику исследуемых параметров. Наиболее ярко выраженную динамику получили показатели «настроение» и «общее самочувствие». здесь средние баллы увеличились от 3,5±0,5 до 4,5±0,5 и от 3,9±0,4 до 4.8±0,2 соответственно. Наиболее низкую динамику получили показатели «работоспособность» и «желание тренироваться». здесь изменения составили 0,3 и 0,4 балла соответственно. При этом положительная динамика всё же прослеживается. Такие незначительные изменения связаны с высокой учебной нагрузкой и накопившейся усталостью за год.

Изучение и анализ полученных результатов позволили сделать вывод. Использование подвижных игр в процессе физического воспитания в вузе оказывает положительное воздействие на психофизическое здоровье студентов. В результате применения игр в лучшую сторону изменилась эмоциональная сфера молодёжи, стала легче переносимость физических нагрузок., улучшилось настроение и общее самочувствие.

Как показатель физического здоровья использовались данные посещения студентами учебных занятий и пропуски по причине заболеваний. К концу года количество пропусков по болезни снизилось на 13,2 %, что может случить показателем положительной динамики уровня здоровья.

Использование подвижных игр в процессе физической подготовки в вузе позволяло избавиться от монотонности и напряжённости учебно-тренировочных занятий. Благодаря игре появлялась возможность сплотить коллектив, улучшить процесс усвоения двигательных задач, прочнее выработать необходимые навыки. Игровой метод создаёт благоприятный эмоциональный фон тренировочного занятия, позволяет развить интерес к виду спорта, вовлечь в игру даже тех, кто не хочет или не может заниматься физической культурой и спортом [1, 3].

Существующие на сегодняшний день проблемы, позволяют определить **перспективы для дальнейшего исследования** в этой области. Эти проблемы связаны с отставанием научно-методических разработок по данной теме, а также недостаточностью применения метода в процессе физи-

ческого воспитания. При всей значимости игры в учебно-тренировочном процессе в вузе, на сегодняшний день остаётся актуальном выстраивание структуры и организации занятий с использованием данного метода.

Список литературы

1. Коротков, И. М. Подвижные игры в занятиях спортом / И. М. Коротков. – Москва : Физкультура и спорт, 2001. – 229 с.
2. Жуков, М. Н. Подвижные игры / М. Н. Жуков. – Москва : Изд-во: Академия. – 2000. – 160 с.
3. Полянская, С. Б. Теория и методика подвижных игр: учебно-методические рекомендации для студентов 1 курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура) очной формы обучения / С. Б. Полянская. – Славянск-на Кубани: Филиал Кубанского гос. университета в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 55 с.

© Мостовая Т.Н., Дёмочкина Т.Н., Ильина С.А., 2025

УДК 796.062.4

Мухаметдинов Артур Рустамович
магистрант 2-го года обучения
Сокунова Светлана Феликсовна
доктор педагогических наук, профессор
профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта
кандидат в мастера спорта по конькобежному спорту
ФГАОУ ВО «Государственный университет просвещения»
г. Москва, Российская Федерация

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЧЕРЕЗ МАССОВЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ: ВКЛАД В РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В работе рассматривается сущность и значение использования массовых спортивных праздников с целью популяризации физической культуры и спорта среди разных слоев населения. Рассматриваются общетеоретические аспекты влияния таких праздников на популяризацию физической культуры. Рассматривается содержание этапов в подготовке массового спортивного праздника.
Ключевые слова: массовые спортивные праздники, физическая культура, спорт, популяризация спорта.
Annotation. The paper examines the essence and significance of using mass sports festivals to popularize physical culture and sports among different segments of the population. General theoretical aspects of the influence of such festivals on the popularization of physical culture are considered. The content of the stages in the preparation of a mass sports festival is considered.
Keywords: mass sports festivals, physical culture, sports, popularization of sports.

Физическая активность и спорт играют важную роль в поддержании здоровья и благополучия людей. Тем не менее, в условиях современного общества, большая часть населения ведут малоактивный образ жизни, что становится предиктором развития тех или иных заболеваний. В связи с этим возрастает потребность в применении определенных методов и средств, которые бы способствовали популяризации того или иного вида спорта.

Массовые спортивные праздники представляют собой эффективный инструмент популяризации различных видов спорта, включая волейбол. Как отмечает Д.Е. Барышев, подобные мероприятия направлены на продвижение физической культуры и спорта среди широких слоев населения. В своей работе автор выделяет несколько форм их организации, таких как соревнования, показательные выступления, мастер-классы, лекции [1]. С точки зрения Р.В. Смородиновой, массовые спортивные

праздники выполняют не только соревновательную, но и рекреационную функцию, выступая средством пропаганды здорового образа жизни и вовлечения людей в систематические занятия физической активностью [3]. Обобщая сказанное, массовые спортивные праздники представляют собой комплексную форму организации спортивно-массовой работы, ориентированную на популяризацию физической активности и формирование ценностей здорового образа жизни. Они могут быть как узкоспециализированными (например, посвященными одному виду спорта), так и многопрофильными. Их ключевая задача заключается в создании условий для вовлечения населения в спортивную деятельность, что способствует развитию физических качеств, укреплению здоровья и формированию устойчивой мотивации к занятиям спортом.

Целевая направленность массовых спортивных праздников может быть структурирована в следующих аспектах: оздоровление населения, пропаганда физической активности идентификация и поддержка перспективных спортсменов, развитие спортивного движения на массовом уровне, а также совершенствование кондиций участников [1], [3]. Данные целевые установки свидетельствуют о значимой социально-педагогической роли подобных мероприятий в контексте формирования здоровьесберегающей культуры общества.

Проведение спортивных праздников обеспечивает комплексный эффект: помимо объективного повышения показателей физической подготовленности, они создают коммуникативную платформу, способствуют трансляции спортивного опыта и мотивационному воздействию на демографические группы. Такой формат мероприятий выполняет интегративную функцию, объединяя образовательные, воспитательные и рекреационные компоненты спортивной деятельности.

Процесс организации массовых спортивных мероприятий требует системного подхода и строгого соблюдения нормативно-правовых требований. В соответствии со ст. 20 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [2], при подготовке подобных мероприятий необходимо обеспечить выполнение следующих обязательных условий:

1) регламентация условий проведения (четкое определение формата мероприятий, установление порядка материального вознаграждения);

2) материально-техническое обеспечение (утверждение перечня необходимого инвентаря и оборудования, определение норм обеспеченности);

3) организационно-дисциплинарные меры (разработка и утверждение правил поведения для всех участников процесса);

4) логистическое планирование (тщательный выбор места проведения с учетом специфики мероприятия, требований безопасности и необходимой инфраструктуры).

Данные требования направлены на создание организационно-правовых условий, обеспечивающих как безопасность участников, так и эффективность проведения спортивного праздника в целом.

В качестве основных этапов могут выступать следующие: планирование, выбор места, привлечение участников и спонсоров, обеспечение безопасности, медицинское сопровождение, анализ и оценка.

На этапе планирования организаторы массового спортивного праздника должны определить цели и задачи такого праздника, разработать концепцию всего праздника, например: какой вид спорта будет представлен, какие активности будут включены в этот праздник, а также предварительное составление плана проведения (программа) всего мероприятия. После того, как становится ясна общая концепция и содержание праздника, важно заняться поиском подходящей площадки, которая будет соответствовать всем требованиям безопасности и комфорта как для участников, так и для зрителей. Площадка должна предусматривать наличие парковки и транспортной доступности для удобства участников и зрителей мероприятия. Площадка также должна отвечать требованиям программы мероприятия (достаточная площадь для размещения различных зон, предусмотренных концепцией массового спортивного праздника).

Следующим этапом становится привлечение участников и спонсоров. Это становится возможным через рекламу в СМИ, социальных сетях, на спортивных площадках. Выбор способа привлечения участников зависит от целевой аудитории, для которой сформирован праздник. Поиск спонсоров предполагает их вовлечение как финансовое, так и ресурсное (например, оборудование для празд-

ника, призы и др.). В связи с тем, что праздник является массовым, то должен быть разработан план безопасности, включая меры по предотвращению травм, обеспечения порядка и реагированию на чрезвычайные ситуации. Должно быть обеспечено сотрудничество с правоохранительными органами и медицинскими службами для обеспечения комплексной безопасности как участников, так и зрителей. Говоря о медицинском сопровождении, на месте проведения мероприятия должен быть сформирован медицинский пункт с квалифицированным персоналом и необходимым оборудованием.

Таким образом, массовые спортивные праздники могут быть применены в качестве одного из средств для популяризации физической культуры и спорта среди населения. Перспективой исследования может стать разработка программы спортивного праздника и его проведение.

Список литературы

1. Барышев, Д. Е. Популяризация и развитие массового спорта в России / Д. Е. Барышев // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : Межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2021. – С. 158-161.
2. О физической культуре и спорте : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 26.12.2024) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2025) // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: https://clck.ru/3KPAeC (дата обращения: 30.03.2025).
3. Смородинова, Р. В. Спортивно-массовые мероприятия как средство физического воспитания студенческой молодежи / Р. В. Смородинова // Современные тенденции и инновации в области гуманитарных и социальных наук : сборник материалов VII Международной научно-практической конференции (Йошкар-Ола, 05 апреля 2021 года). – Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2021. – С. 354-357.

© Мухаметдинов А.Р., Сокунова С.Ф., 2025

УДК 378.172:796.012

(1) Новикова Ольга Сергеевна
кандидат педагогических наук
старший преподаватель кафедры физической культуры
кандидат в мастера спорта по легкой атлетике
(1) Вавилов Владимир Валентинович
кандидат педагогических наук
доцент кафедры физической культуры
кандидат в мастера спорта по гребле
(1) Коновалова Лариса Викторовна
кандидат педагогических наук, доцент
доцент кафедры физической культуры
мастер спорта международного класса по легкой атлетике
(2) Сокунова Светлана Феликсовна
доктор педагогических наук, профессор
профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта
кандидат в мастера спорта по конькобежному спорту
(1) ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»
г. Ульяновск, Российская Федерация
(2) ФГАОУ ВО Государственный университет просвещения
г. Москва, Российская Федерация

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВОВ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Аннотация. Мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом способствует участие в пробных и контрольных сдачах комплекса ГТО с последующей сдаче в центрах тестирования, получения значка и удостоверения.
Ключевые слова: ВФСК «ГТО»,мотивация, здоровье, студенты, гармоничное развитие.
Annotation. Participation in trial and control tests of the GTO complex with subsequent testing at testing centers to obtain a certificate contributes to increasing students' motivation to engage in physical education.
Keywords: all-Russian Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense» VFSK «GTO», health, harmonious development.

Актуальность исследования ВФСК «ГТО» является основой развития учащихся, ведения здорового образа жизни, долголетия нации в целом. Это проверенная система на которой выросло не одно поколение здоровых и активных людей [1]. Формирование морального облика, развитие физического и нравственного здоровья, а также повышение творческой и трудовой активности — все это ключевые аспекты, которые способствуют созданию гармоничной личности [2].

На сегодняшний день одна из задач высшего образования любого профиля, сформировать физически и психологически подготовленного специалиста готового к выполнению стоящих перед ним профессиональных задач. Современные технологии развиваются, что к сожалению, негативно отражается на здоровье и физической подготовленности студентов.Это особенно актуально, учитывая, что медицинская профессия требует постоянного обучения и самосовершенствования. Целенаправленное формирование знаний и умений в области физической культуры может помочь студентам не только поддерживать здоровье, но и развивать лидерские качества, дисциплину и ответственность, таким образом, интеграция физической культуры в образовательный процесс медицинских вузов является необходимым условием для подготовки высококвалифицированных специалистов, способных эффективно выполнять свои обязанности и заботиться о здоровье других [3, 4].

Цель исследования: выявить отношения к сдаче нормативов комплекса ВФСК «ГТО» у студентов 1 курса медицинского факультета «Ульяновского государственного университета».

Метод исследования - измерение, сравнение выполненных нормативов испытаний комплекса ВФСК «ГТО» у студентов 1 курса медицинского факультета. Сравнение и систематизация и анализ полученных данных.

Результаты исследования. В исследовании по испытаниям ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди студентов 1 курса медицинского факультета Ульяновского государственного университета приняли участие студенты 1 курса медицинского факультета, общей численностью 50 человек, (20 юношей и 30 девушек), у которых не было противопоказаний к физическим нагрузкам. Результаты представлены на рисунке 1.

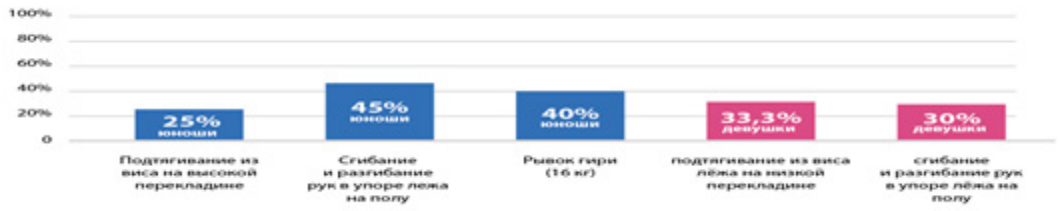

Рисунок 1 - Результаты исследования

В таком тесте как подтягивание, на знаки отличия различного достоинства успешно прошли испытание 5 юношей (от 10-15 раз), что составило 25%; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 9 юношей (от 28-44 раз), что составило 45%; рывок гири (16 кг) 8 юношей (от 21-43 раз) - 40 %. С данным испытанием не справились 25 % студентов , так как никогда не выполняли это упражнение ранее. У девушек были показаны следующие результаты: в подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 10 участниц справились с заданием и выполнили нормативы на знаки отличия различного достоинства ГТО (10-18 раз), что составило 33,3%, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполнили 9 человек (от 10-17 раз) - 30%, не справились с данным испытание 6 девушек, что составило 20 %.

Полученные данные свидетельствуют о недостаточном уровне физической подготовленности студентов 1 курса медицинского факультета. Низкий процент выполнения норм ГТО у девушек указывает на необходимость разработки программ, направленных на повышение физической активности.

Для повышения мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой и улучшения уровня их физической подготовленности, необходимо провести анализ причин низких показателей выполнения нормативов из комплекса ГТО.

В ходе анкетирования было установлено, что 100% студентов осведомлены, что такое ВФСК «ГТО», 55% владеют информацией, что с 26 марта 2014 года на основании указа Президента Российской Федерации В.В. Путина в стране реализуется программа возрождения физкультурного и спортивного движения «Готов к труду и обороне», 45 % студентов не владеют данной информацией. На вопрос об отношении к комплексу ГТО, получены результаты: 27% обучающихся заинтересованы в сдаче нормативов, 43 % не заинтересованы и 30 % затруднились с ответом. Данные указывают, что примерно у половины студентов отсутствует потребность к сдаче ГТО и оценке уровня физической подготовленности. Также тревожит тот факт, что 78% отрицательно относятся к внедрению комплекса ГТО в Вузе и только 22% опрошенных положительно.

Выводы. Полученные результаты говорят о том, что общий уровень подготовленности у студентов 1 курса медицинского факультета низкая, что в дальнейшем может негативно влиять на профессиональные физические качества и двигательные способности, необходимые в будущей профессии врача. Студентами недостаточно уделялось внимание развитию физических качеств. В связи с этим необходимо: уделять особое внимание подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО. Стоит повысить количество упражнений с элементами лёгкой атлетики и атлетической гимнастики, повышающие двигательную активность. Будут способствовать повышению мотивации к укреплению здоровья и помогут повысить профессиональные физические качества.

Список литературы

1. Исхакова, А. В. Комплекс ГТО, как неотъемлемая часть жизни студентов в Российских вузах / А. В. Исхакова, А. И. Ревенько. - Уральский государственный медицинский университет. - Екатеринбург, 2018.
2. Крняхина, И. П. История возникновения комплекса ГТО и его возрождение в современной России : учебно-методическое пособие / И. П. Крняхина. - Челябинск, 2021.
3. Скиба, И. А. Особенности организации учебного процесса по физической культуре студентов Казанского ГМУ (Казанский государственный медицинский университет) обучающихся по специальности «лечебное дело» / И. А. Скиба, И. Е. Коновалов // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. В 3 т. (24 апреля 2018 года). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2018.– Том 2. – С. 446-450.
4. Скиба, И. А. Оценка показателей развития физических качеств у студентов Казанского государственного медицинского университета, как основы их готовности к будущей профессиональной деятельности / И. А. Скиба, И. Е. Коновалов //Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VIII международной научно-практической конференции. Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. - 2019. - С. 451-455.

© Новикова О.С., Вавилов В.В., Коновалова Л.В., Сокунова С.Ф., 2025

УДК 613.6

(1) Осик Владимир Иванович
кандидат медицинских наук, профессор
профессор кафедры «Физкультурно-оздоровительных технологий»
(2) Кирий Евгения Викторовна
кандидат педагогических наук, доцент
доцент кафедры «Философия, история и право»
(1) Воронова Мария Геннадьевна
студентка кафедры «Физкультурно-оздоровительных технологий»
(1) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
(2) Краснодарский филиал Финансового Университета при Правительстве РФ
г. Краснодар, Российская Федерация

ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ ЛИЧНОСТИ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация. В статье рассмотрено ценностное отношение родителей 22-38 лет отдавших своих детей (7-11 лет) на занятия плаванием к своему здоровью и ведению здорового образа жизни. Полученные результаты свидетельствуют о низком уровне культуры здоровья родителей, недостаточной пропаганде ЗОЖ и освещенности данных вопросов в СМИ. Ведь отношения между родителями и детьми в контексте заботы о здоровье становятся особенно важными, так как они закладывают основы для формирования культуры здоровья в обществе.
Ключевые слова: здоровье, физическая активность, здоровый образ жизни.
Annotation. The article examines the value attitude of parents aged 22-38 who gave their children (7-11 years old) to swimming lessons to their health and healthy lifestyle. The results obtained indicate a low level of parental health culture, insufficient promotion of healthy lifestyle and media coverage of these issues. After all, the relationship between parents and children in the context of health care is becoming especially important, as they lay the foundations for the formation of a culture of health in society.
Keywords: health, physical activity, healthy lifestyle.

Введение. Условия современной жизни предъявляют высокие требования к состоянию здоровья человека, его физической и умственной работоспособности, которые по данным ВОЗ зависят от

образа жизни на 50-55%, а по последним исследованиям уже на 70–75%, в соответствии с чем здоровый образ жизни является предметом изысканий [1, 5]. Экспертные оценки ВОЗ, статистические данные системы здравоохранения и результаты научных исследований в сфере образования и воспитания позволяют утверждать, что ухудшение состояния здоровья населения в России приобретает устойчивую тенденцию за счет низкой физической активности, что приводит к снижению иммунитета, росту неинфекционных заболеваний (НИЗ) и др. По мнению ведущих отечественных и зарубежных ученых и практиков в области здравоохранения и образования здоровый образ жизни (ЗОЖ), физическая активность и общая физическая подготовленность (ОФП) современного человека являются одними из главных средств профилактики развития НИЗ и укрепления здоровья [2, 4]. Однако мероприятия по реализации образовательной политики в системе общего, среднего профессионального и высшего образования не в полной мере обеспечивают условия по формированию у россиян устойчивых навыков и компетенций ЗОЖ и личностной физической культуры. Статистические данные показывают, что только 19% россиян приобщились к фитнесу и ведут ЗОЖ, приобретают знания и практический опыт в области сохранения и укрепления здоровья [3]. Ключевая проблема сохранения и улучшения здоровья населения заключается в низком уровне их физической подготовленности в результате недостаточного объема двигательной активности, что не в полной мере обеспечивает полноценное развитие организма.

Цель исследования – провести анализ формирования ценностного отношения к здоровью и образу жизни родителей, отдавших своих детей на занятия плаванием.

Методы. В исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, анонимное анкетирование, педагогическое наблюдение и методы математической статистики.

Результаты исследования. Исследование проводилось на базе центра водных видов спорта КГУФКСТ г. Краснодара. В нем приняло участие 86 родителей в возрасте 22-38 лет отдавших своих детей (7-11 лет) на занятия плаванием.

Анализ данных анкетирования родителей показал, что важнейшими мотиваторами направления своих детей в группы оздоровительного плавания являлось укрепление здоровья ребенка (45,4%), повышение общей физической подготовленности (28,2%) и улучшение телосложения и осанки (26,4%), а вот мотивы предупреждения зависимости от психотропных веществ, повышение учебной успеваемость родителями воспринимаются как несущественные.

Особую важность в проводимом исследовании представляют результаты анкетирования родителей о приоритете ценностей. Так приоритетом среди ценностных ориентаций считается семья (31,6%), на втором месте – здоровье (29,3%), далее высокооплачиваемая работа – 28,3% и ценность образования – 10,4%.

Участникам эксперимента была предложена анкета, характеризующая компетентность о состоянии своего здоровья и прежде всего о наличии у них наиболее важных экзогенных и эндогенных факторов, повышающих риск развития неинфекционных заболеваний. Было выявлен, что большинство родителей – 84,1% знают величину своего артериального давления, тогда как об уровне глюкозы, холестерина и индекса массы тела осведомлены только 45,3%, 36,4% и 46,5% соответственно.

Анализ данных самооценки физической активности, как основного компонента ЗОЖ, показал, что систематически занимаются оздоровительной физической тренировкой 29,5% родителей. Однако должный уровень функционального состояния, как главного показателя жизнеспособности и активного долголетия (способность пробежать 4 км в умеренном темпе), отмечают только 18,2% человека. Полученные результаты свидетельствуют о низкой внутренней мотивации участников исследования к занятиям физической культурой и спортом, а также о возможном наличии у них хронических болезней и выраженных отклонений в состоянии здоровья.

Известно, что организация совместного оздоровительного досуга в семье является основным средством привития навыков ведения здорового образа жизни детям. Анализ показал, что только 17,8% родителей регулярно практикуют совместную двигательную активность, 13,4% проводят семейный отдых на свежем воздухе, 10,9% посещают торговые центры, магазины, а остальные 45,2% пассивно проводят время у телевизора и за компьютером, а 12,7% редко проводят совместное время с детьми в силу занятости работой.

Заключение. Таким образом, в ходе нашего исследования было установлено проявление низкой культуры здоровья всех опрошенных респондентов и как следствие - отсутствие должной личностной и социальной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, ведению ЗОЖ. Именно отношение родителей к своему здоровью, двигательной активности является главным фактором в формировании ЗОЖ у детей, привычки которого они сохранят в течении своей жизни и будут передавать последующему поколению. Следует больше внимания уделять в образовательных организациях по формированию знаний о здоровье и компетенций ЗОЖ и начинать эту деятельность следует прежде всего с родителей и учителей, являющихся для детей модельной группой и создающих комфортность образовательной среды в семье и школе.

Список литературы

1. Осик, В. И. Компетентностный подход при формировании профессионализма педагогов, мотивированных к занятиям физической культурой и ЗОЖ / В. И. Осик, Н. И. Романенко, Т. А. Гайдук // Ценности, традиции и новации современного спорта. – Минск : Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2022. – С. 424-428.
2. Осик, В. И. К проблеме сохранения здоровья педагогов / В. И. Осик, Н. И. Романенко, Е. В. Кирий // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2024. – № 1. – С. 31-35.
3. Романенко, Н. И. Проблемы и пути приобщения населения к занятиям физической культурой / Н. И. Романенко, В. А. Распопова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 12 февраля 2020 года. - Часть 2. – Краснодар : КГУФКСТ, 2020. – С. 41-42.
4. Романенко, Н. И. Социальные аспекты повышения культуры здоровья у современной молодежи / Н. И. Романенко, Д. В. Ладейщикова // Спорт и физическая культура в системе социальных наук. – Уфа : Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», 2021. – С. 214-217.
5. Сударь, В. В. Анализ составляющих здорового образа жизни и мотивации к его осуществлению у современной студенческой молодежи / В. В. Сударь // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. - 2010. - № 2 (12). - С. 37-40.

© Осик В.И., Кирий Е.В., Воронова М.Г., 2025

УДК 797.21/.22:378

Попова Марина Викторовна
преподаватель кафедры физического воспитания, спорта и здоровья человека
ФГБОУ ВО «Мариупольский государственный университет им. А.И. Куинджи»
г. Мариуполь, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА УРОВЕНЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация. В статье рассматривается влияние регулярных занятий плаванием на общую физическую подготовленность студентов. Были проанализированы основные физические качества, развиваемые во время плавания, такие как выносливость, сила, гибкость и координация. Представлены результаты исследований, показывающие положительное влияние плавания на физическое и психоэмоциональное состояние студентов.
Ключевые слова: плавание, физическая подготовленность, студенты, выносливость, координация, физическое воспитание.
Annotation. The article examines the impact of regular swimming on the general physical fitness of students. The main physical qualities developed during swimming, such as endurance, strength, flexibility and coordination, were analyzed. The results of studies showing the positive impact of swimming on the physical and psycho-emotional state of students are presented.
Key words: swimming, physical fitness, students, endurance, coordination, physical education.

Вопрос влияния занятий плаванием на уровень физической подготовленности студентов активно изучается в научно-методической литературе. Анализ источников показывает, что плавание является одним из наиболее эффективных видов физической активности, способствующим всестороннему развитию организма, улучшению функционального состояния занимающихся, повышению общей физической подготовленности.

Студенты, занимающиеся плаванием, обладают более высоким уровнем выносливости по сравнению с теми, кто занимается другими видами физической активности. Плавание оказывает комплексное воздействие на организм, развивая не только основные физические качества, но и способствуя коррекции осанки, улучшению координации движений и укреплению сердечно-сосудистой системы [2].

Плавание способствует снижению уровня гормонов стресса, нормализации артериального давления и улучшению функции дыхания. Водная среда создает щадящие условия для суставов и позвоночника, делая плавание доступным и безопасным видом физической активности для учащихся любого уровня подготовки [3].

Регулярные занятия плаванием повышают адаптационные возможности организма и способствуют укреплению иммунной системы. Многие исследователи отмечают существенное положительное влияние занятий плаванием на психоэмоциональное состояние студентов. Водная среда оказывает расслабляющее действие, помогает снизить тревожность и улучшает когнитивные функции. Включение плавания в процесс обучения помогает учащимся легче преодолевать стресс и повышает мотивацию к занятиям физической культурой [4].

Анализ профессиональной и методической литературы свидетельствует о высокой эффективности плавания как средства повышения уровня физической подготовленности студентов. Исследования подтверждают положительное влияние плавания на развитие основных физических качеств, укрепление здоровья и улучшение психоэмоционального состояния подростков. Для более широкого включения плавания в образовательные программы необходимо развивать спортивную инфраструктуру и повышать уровень понимания учащимися преимуществ этого вида физической активности.

В рамках современного образовательного процесса студенты сталкиваются с низкой двигательной активностью, что негативно сказывается на их здоровье и общей физической подготовленности. Одним из эффективных способов повышения физической подготовки является плавание, которое оказывает комплексное воздействие на организм, развивая выносливость, силу, гибкость и координацию движений.

Целью исследования является определение влияния регулярных занятий плаванием на общую физическую подготовленность студентов.

Плавание — уникальная форма физической активности, которая равномерно задействует крупные группы мышц, укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает дыхательную функцию. Плавание требует постоянной мышечной работы, преодолевающей сопротивление воды, что способствует развитию аэробной и анаэробной выносливости. Движение в воде создает сопротивление, что способствует укреплению мышц верхней и нижней части тела. Вода обеспечивает широкий диапазон движений, что способствует улучшению подвижности суставов. Различные стили плавания требуют слаженной работы всех частей тела, что способствует развитию межмышечной координации.

Помимо физической подготовки, плавание оказывает положительное влияние и на психоэмоциональное состояние студентов. Помогает снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить концентрацию внимания. В ходе опроса 80% участников заявили, что плавание помогло им лучше справляться с академической нагрузкой и повысить общий уровень энергии.

Включение плавания в процесс высшего образования способствует формированию устойчивых привычек здорового образа жизни. Однако во многих учебных заведениях отсутствует необходимая инфраструктура (бассейны, квалифицированные тренеры), что ограничивает возможности учащихся регулярно посещать занятия по плаванию [2].

Для повышения физической подготовленности студентов необходимо расширять спортивную инфраструктуру вузов, включать плавание в обязательные уроки физкультуры, популяризировать плавание как доступное и эффективное средство укрепления здоровья.

Регулярные занятия плаванием оказывают существенное положительное влияние на общую физическую подготовку студентов. Плавание способствует развитию выносливости, силы, гибкости и координации, а также оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние.

Включение плавания в программу занятий по физическому воспитанию учащихся может стать важным шагом на пути к формированию здорового образа жизни и снижению негативных последствий отсутствия физической активности.

Список литературы

1. Безотечество, К. И. Плавание : учебное пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта педагогических вузов. - Москва : Советский спорт, 2019. - 379 с.
2. Ишмухаметова, Н. Ф. Применение в системе физического воспитания непрофильных вузов занятий по плаванию и их влияние на организм студентов / Н. Ф. Ишмухаметова, С. Н. Ильин, Р. Ш. Гарифуллин // Наука и спорт. – 2020. – Т. 8. - № 1. – С. 31–38.
3. Кузнецова, А. Д. Влияние плавания на функциональное состояние студентов университета / А. Д. Кузнецова, Е. Е. Терещенко, Г. И. Семёнова // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2024. – Т. 4. - № 2. – С. 67–75.
4. Непочатых, М. Г. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений : учебно-методическое пособие / М. Г. Непочатых, В. А. Богданова, К. С. Лабзо, И. Ю. Никитина, О. И. Алексеева, А. М. Смирнов. - Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУЭФ, 2009. -120 с.

© Попова М.В., 2025

УДК 796.035

Романенко Наталия Ивановна
кандидат педагогических наук, доцент
доцент кафедры «Физкультурно-оздоровительных технологий»
кандидат в мастера спорта по плаванию
Попова Эльвира Сергеевна
студентка кафедры «Физкультурно-оздоровительных технологий»
Воронова Мария Геннадьевна
студентка кафедры «Физкультурно-оздоровительных технологий»
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Российская Федерация

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КРОСС-ТРЕНИНГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ

Аннотация. В статье рассмотрено использования инновационного направления системы фитнес кросс-тренинга в физическом воспитании девушек 16-17 лет. Применение аэробных комбинаций степ-аэробики и функционально-силовых блоков способствовало эффективному развитию общей и силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости у девушек 16-17 лет.
Ключевые слова: девушки 16-17 лет, кросс-тренинг, физические качества.
Annotation. The article examines the use of the innovative direction of the fitness cross-training system in the physical education of girls aged 16-17 years. The use of aerobic combinations of step aerobics and functional strength blocks contributed to the effective development of general and strength endurance, speed, agility and flexibility in girls aged 16-17.
Keywords: girls aged 16-17, cross-training, physical qualities.

Актуальность. Известно, что двигательная активность учащихся имеет большое значение для растущего организма и формирования гармонично развитой личности [3, 5]. Но в настоящее время у современного поколения она резко снижена в связи с загруженностью учебного дня и низкой мотивацией к занятиям физической культурой [1]. В связи с этим важен поиск эффективных средств и методов физического воспитания, которые подняли бы интерес к выполнению физических упражнений и гарантировали оптимальный уровень физического состояния занимающихся. Одним из популярных средств физической культуры является система фитнес в том числе кросс-тренинг основанный на сочетании степ-аэробики и функционально-силового тренинга [2, 4].

Цель исследования – определить эффективность применения кросс-тренингом в физическом воспитании девушек 16-17 лет.

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в городе Краснодаре на базе фитнес-студии «Stretch House» в течение пяти месяцев. Контингентом испытуемых выступили 26 девушек 16-17 лет, которых поделили на две равные группы. Экспериментальная группа изъявила желание заниматься кросс-тренингом, контрольная – ОФП. Занятия кросс-тренингом состояло из чередования 3-х блоков степ-аэробики, где выполнились аэробные комбинации на 32 счета под музыкальное сопровождение 132-134 bpm и функционально-силовых – из серии многосуставных упражнений (приседания, выпады, тяги, наклоны и скручивания с ротацией), выполняемых с гантелями 3-5 кг.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале эксперимента по показателям физической подготовленности достоверных различий между двумя исследуемыми группами не выявлено. По истечению пяти месяцев обнаружено превосходство девушек экспериментальной группы по всем исследуемым тестам (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности девушек 16-17 лет в ходе эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа (n=13)			Контрольная группа (n=13)			P (M_2-M_4)
	Исходные	Итоговые	P	Исходные	Итоговые	P	
	M_1±m	M_2±m		M_3±m	M_4±m		
Бег 2000 м (мин)	13,9±0,6	11,8±0,3	<0,01	14,1±0,9	13,4±0,7	>0,05	<0,05
Бег 100 м (с)	19,1±0,2	17,9±0,5	<0,05	19,5±1,1	18,6±0,9	>0,05	>0,05
Челночный бег 3х10 м (с)	10,9±0,05	9,7±0,2	<0,05	11,1±1,2	10,3±0,9	>0,05	>0,05
Прыжок в длину (см)	144,7±1,8	158,1±1,1	<0,001	146,2±2,1	153,4±1,7	<0,05	<0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	4,6±0,3	8,7±0,9	<0,01	4,9±0,8	6,9±0,6	<0,05	<0,05
Подъем туловища в сед за 1 минуту (раз)	27,5±0,9	32,9±0,1	<0,001	28,2±1,2	30,1±1,3	>0,05	<0,05
Наклон вперед стоя (см)	5,6±0,5	7,3±0,4	<0,05	5,8±1,2	6,7±1,3	>0,05	>0,05

Применение аэробных комбинаций способствовало достоверному ($p<0,05$-$0,01$) улучшению показателей в беге на 100 м и на 2000 м, оценивающих быстроту и выносливость соответственно. Также достоверно улучшились ($p<0,05$) значения в челночном беге 3х10 м, характеризующего ловкость.

Использование комплексов, состоящих из функционально-силовых упражнений позволило достоверно улучшить показатели в тестах прыжок в длину с места ($p<0,001$), сгибание-разгибание рук в упоре лежа ($p<0,01$), подъем туловища в сед за 1 минуту ($p<0,001$). После каждого функционально-силового блока применялись упражнения стретчинговой направленности, которые повлияли и на развитие гибкости, что подтверждается тестом наклон вперед стоя ($p<0,05$).

У девушек контрольной группы произошли положительные изменения, однако достоверными ($p<0,05$), оказались показатели только в двух тестах – прыжок в длину с места и сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

В конце эксперимента межгрупповые различия выявлены в тестах бег 2000 м, прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лежа и подъем туловища в сед за 1 минуту.

Выводы. Таким образом, проведенный эксперимент доказал эффективное влияние занятий кросс-тренингом на развитие общей и силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости у девушек 16-17 лет по сравнению с традиционными средствами.

Список литературы

1. Кудяшева, А. Н. Изучение мотивации студенток к занятиям физической культурой и спортом / А. Н. Кудяшева, Г. Ш. Ашрафуллина, Н. Х. Кудяшев // Итоговая научная конференция 2014 года : Сборник докладов итоговой научной конференции профессорско-преподавательского состава, Набережные Челны, 05 февраля 2014 года. - Набережные Челны : Набережночелнинский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», 2014. - С. 244-250.
2. Романенко, Н. И. Методика физической подготовки школьниц 15-16 лет на основе средств оздоровительного фитнеса / Н. И. Романенко, С. А. Горбунова, Д. В. Черняк, Е. С. Шенцова // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26 –

28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 557-560.
3. Сударь, В. В. Использование средств оздоровительной аэробики для повышения уровня физической работоспособности девушек 16-17-летнего возраста / В. В. Сударь // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2020. - № 1. - С. 199-200.
4. Сударь, В. В. Влияние функционального тренинга на физическую подготовленность девушек 18-20 лет / В. В. Сударь, А. С. Остапчук // Познание и деятельность : от прошлого к настоящему : Материалы III Всероссийской научной конференции, Омск, 11 ноября 2021 года. - Омск : ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет», 2021. - С. 147-149.
5. Шенцова, Е. С. Особенности влияния занятий слайд-аэробикой на морфофункциональное состояние школьниц 15-16 лет / Е. С. Шенцова, Н. И. Романенко // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 15 ноября 2023 года. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – С. 277-279.

© Романенко Н.И., Попова Э.С., Воронова М.Г., 2025

УДК [373.015.31:796.07]:17,022,1

Ротерс Татьяна Тихоновна
доктор педагогических наук, профессор
профессор кафедры теории и методики физического воспитания
мастер спорта по спортивной гимнастике
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»
г. Луганск, Луганская Народная Республика, Российская Федерация

СОВРЕМЕННАЯ ПАРАДИГМА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА

Аннотация. В представленной статье основное внимание уделено актуализации проблемы формирования физической культуры личности школьников в контексте основных государственных и программно-нормативных документов и на этой основе обоснование современной ценностно-смысловой и личностно-деятельностной парадигмы, что стимулирует развитие мотивационной сферы на самостоятельные занятия физической культурой как основной модели жизнедеятельности.
Ключевые слова: парадигма, физическая культура, личность школьника, мотивация, здоровье, здоровый образ жизни
Annotation. The article focuses on the actualization of the problem of the formation of physical culture of the personality of schoolchildren in the context of the main state and program-regulatory documents and, on this basis, the substantiation of the modern value-semantic and personal-activity paradigm, which stimulates the development of the motivational sphere for independent physical education as the main model of life.
Keywords: paradigm, physical education, personality of a schoolchild, motivation, health, healthy lifestyle

Актуальность представленной проблемы анонсируется на социальном уровне как общественно значимый идеал современного человека, в жизнедеятельности которого занимает прочное место занятие физической культурой и спортом, стремление к всестороннему и гармоническому развитию как физических, так и духовных сил и возможностей. Еще в Древней Греции античные философы Платон, Аристотель, Ксенофонт, выдвинули идею гармонического развития личности, которая оформилась в калокагатию как основу греческой культуры, обозначающей гармонию внешнего и внутреннего в человеке. Лукиан отметил, что «…Граждане должны быть прекрасны душой и сильны те-

лом, ибо именно такие люди хорошо живут в мирное время и во время войны спасают государство и охраняют его свободу и счастье» [1]. До настоящего времени данная идея является актуальной в свете концепций, стратегий, законов. Так, в Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до на период до 2030 года отмечается, что «…Миссия государства в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации заключается в формировании культуры и ценностей культуры здоровья и здорового образа жизни…..создании необходимых условий для развития сферы физической культуры и спорта…обеспечении физического и духовного благополучия…» конец цитаты [2].

Анализ научной и программно-нормативной литературы свидетельствует, что стратегия воспитания и развития подрастающего поколения на государственном уровне покоится на основе Федеральных государственный образовательных стандартов начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования [3, 4, 5], а тактика реализации данного документа представлена в Федеральной рабочей программе по физической культуре для обучающихся 1-4; 5-9 и 10-11 классов [6], где результативность освоения содержания физической культуры представляется на личностном уровне за счет взаимодействия различных видов воспитания (гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, физическое, трудовое, экологическое), что подчинено глобальной цели, сформированной в программе в виде высокого уровня личностного развития выпускника общеобразовательного учреждения со сформированными ценностями физической культуры, где доминирует парадигма укрепления здоровья, мотивации на здоровый образ жизни по трем базовым направлениям: развивающему, обучающему и воспитывающему.

Целью нашей работы выступает определение современной парадигмы в виде совокупности прогрессивных идей и взглядов на формирование физической культуры личности школьника.

В результате исследования было установлено, что исторически парадигмы были сформированы и приняты в своей совокупности как образец, норма, стандарт решения проблемы. В современных условиях развития научного знания парадигмы рассматриваются как совокупность методологических, мировоззренческих, управленческих и других установок. Парадигмы постепенно изменяются и на смену одной парадигме приходит другая. Для современной науки характерна мультипарадигмальность, которая имеет несколько относительно самостоятельных парадигм.

В нашем исследовании мы основной акцент делаем на ценностно-смысловой парадигме и личностно-деятельностной парадигме формирования физической культуры личности школьников. Так, ценностно-смысловая парадигма нацеливает школьника на гармоническое физическое развитие своей личности на основе категорий гармонии, красоты, культуры в развитии тела и души как базисных оснований формирования ценностей здоровья, здорового образа жизни, культуры здоровья на основе культурологического и аксиологического подходов. В данной парадигме мы акцентируем внимание на взаимодействии категории «ценность здоровья» и «ценность человеческой телесности», где тело выступает индикатором здоровья в таких репрезинтациях как: уровень и гармоничность физического развития, адекватность динамики возрасных изменений физических качеств, согласованность с основными композиционными элементами телесного имиджа каждого школьника как самоосознание ими своего тела, где доминирует совокупность знаний и согласованность с социальной жизнью.

Личностно-деятельностная парадигма выступает основным инструментарием реализации целевых установок и мотивационных предпочтений в физкультурно-оздоровительной деятельности на основе личностно-деятельностного подхода, где доминирует освоение содержания учебной программы по физической культуры в части «Знания», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенство» как оснований социализации школьников в новых, не традиционных, неизвестных школьнику условиях. Именно личностно-деятельностная парадигма становится для кажного обучающегося флагманом достижения метапредметных результатов на уровне универсальных учебных действий, что дает возможность каждому школьнику определить место и роль физической культуре в собственной жизнедеятельности.

В качестве вывода отмечаем, что формирование физической культуры личности каждого школьника в русле обозначенной нами современной парадигмы стимулирует развитие мотивационной сферы на самостоятельные занятия физической культуры как основной модели жизнедеятельности.

В качестве **перспектив дальнейших исследований** укажем на необходимость повышения квалификации как учителей физической культуры, так и повышение практико-ориентированной направленности подготовки будущих учителей физической культуры.

Список литературы

1. Лукиан. Анахарсис, или об упражнении тела // Собр. соч. : В 2 т. - Москва : Искусство, 1965. - Т.1. - 308 с.
2. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081 – р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г. https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/?ysclid=m8dg1r6fvi429906524
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Редакция с изменениями № 286 от31 мая 2022 года). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://sh-beryozovskaya-kanifolnyj-r04.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/FGOS_NOO_2021.pdf (Дата обращения 10.03.2025).
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Редакция с изменениями № 287 от 31 мая 2022 года). [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://nosch1.gosuslugi.ru/netcat_files/161/2509/FGOS_OOO_2022.pdf. (Дата обращения 10.03.2025).
5. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Редакция с изменениями № 732 от 12.08.2022 года). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://minobr.tverreg.ru/files/ФГОС20СОО20от2023.09.2022.pdf?ysclid=lmk96lsikx241638403. (Дата обращения 10.03.2025).
6. Федеральная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура (для 1-4 классов образовательных организаций). - текст : электронный // dsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizkultura-1-4_klassy.pdf?ysclid=m2uumgb4dy387733139 (дата обращения 18.03.2025).

© Ротерс Т.Т., 2025

УДК 796.045

Рычкова Лиана Геннадьевна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
мастер спорта по спортивной аэробике
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

УЛУЧШЕНИЕ ВНЕШНЕГО ВИДА ФИГУРЫ КАК ОДИН ИЗ МОТИВОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ВУЗОВ

Аннотация. Основные мотивы студентов к занятием физической культурой - уменьшение лишнего веса, улучшение настроения, повышение самооценки, получение зачета по физической культуре, улучшение физической формы, в частности фигуры.

Ключевые слова: мотивация, внешний вид, физическая культура, улучшение фигуры, физические упражнения.

Annotation. The main motives of students to engage in physical education are to lose excess weight, improve their mood, increase their self-esteem, get credit for physical education, and improve their physical fitness, in particular their figure.

Key words: motivation, appearance, physical education, figure improvement, physical exercises.

Актуальность. Эффективность работы преподавателя физического воспитания вуза в значительной степени зависит от того, как он понимает суть мотивации, знает какие факторы влияют на нее, и с помощью каких методов можно достичь ее повышения. Умение формировать мотивацию к занятиям физической культурой и удачно ее использовать в своей работе позволяет преподавателю успешно руководить учебным процессом, способствует реализации поставленных педагогических задач и достижению поставленной цели. Этим и объясняется большое количество научных работ, посвященных вопросам мотивации к занятиям физической культурой.

Анализ литературы. Из исследований авторов известно, что у студентов существует целая цепочка мотивов к занятиям физической культурой, которые разнятся как направленностью, так и интенсивностью занятий [3]. Наиболее существенные мотивы - укрепление здоровья, уменьшение лишнего веса, улучшение настроения, повышение самооценки, получение зачета по физической культуре, желание улучшить физическую форму, снятие нервного перенапряжения и др [1].

Особое место среди перечисленных мотивов занимает желание улучшить внешний вид своей фигуры и скорректировать ее проблемные места. Большинство людей, в особенности девушек, связывают красивую фигуру с желанием быть привлекательной, обращать на себя внимание, достигать успеха в карьере. Ведь недаром внешнему виду особенно в последнее десятилетие уделяется огромное значение. И фактически для многих людей понятие красоты и успешности стали почти тождественны, особенно в виду повального увлечения блогингом. Поэтому основные задачи физического воспитания заключаются в развитии гибкости и подвижности в суставах, совершенствовании двигательной координации и осанки, воспитании красоты движений, пластики, а также оптимизации центральной нервной системы [2].

Цель работы. Целью данного исследования является как получение информации о важности мотива улучшения внешнего вида посредством физических упражнений, так и отношение самих студенток к своей фигуре.

Для определения отношения студенток к собственной фигуре была разработана специальная анкета.

Результаты исследований. Анализ результатов анкетирования позволяет утверждать то, что улучшение своего внешнего вида, в частности улучшения фигуры как мотив к выполнению физических упражнений, отмечается у большинства студенток. Примерно 56% считают свою фигуру хорошей. 78% желают улучшить свою фигуру. Вместе с тем, 65% систематически выполняют физические упражнения, ходят в тренажерный зал и занимаются другими видами физической активности, такими как различные направления танцев, йога, аэробика, плавание и пр. Факт, что большой процент студенток считают, что с помощью физических упражнений можно улучшить внешний вид своего тела, внушает оптимизм. Однако, интерес к посещению дополнительного, а порой и основного занятия физической культурой остается невелик. Это значит, что перед преподавателем ставится задача развить интерес к посещению занятий физической культурой, а это возможно лишь повышением мотивации и личной заинтересованности студенток к улучшению своих форм, приведению в порядок своего тела уже на занятии. Для этого преподавателю необходимо расширить свои знания и овладеть методиками улучшения фигуры, учитывая опыт последних исследований, идти в ногу со временем, быть в курсе «модных новинок» и направлений.

Также в ходе исследования было установлено, что существует тесная связь между удовлетворенностью своей фигурой и прикладыванием определенных усилий для ее улучшения. По полученным данным удовлетворенность своей фигурой находится в прямой зависимости от объема выполненных физических упражнений. Этот позволяет сделать вывод, что те студентки, которые удовлетворены своими формами, выполняют физические упражнения. И напротив, те, кто не доволен своей фигурой, не занимаются ее улучшением посредством выполнения физических упражнений.

В то же время, вызывает обеспокоенность тот факт, что большинство студенток не связывают посещение занятий по физической культуре с возможностью изменения своего тела в лучшую сторону.

Выводы и перспектива дальнейших исследований. Таким образом, проведенные исследования подтверждают тот факт, что мотив иметь красивую фигуру занимает важную роль в жизни девушек. В то же время, анализ результатов анкетирования позволяет сделать вывод, что данный мотив

недостаточно используется на занятиях по физической культуре. Это в свою очередь указывает на направление, с помощью которого можно оптимизировать проведение занятий по физической культуре в высших учебных заведениях и побуждает к проведению дальнейших исследований с целью поиска путей и средств к формированию мотивов, направленных на улучшение фигуры с помощью комплекса физических упражнений в рамках занятий физической культурой.

Список литературы

1. Сергиенко, Л. Г. Факторы, влияющие на здоровье человека в современных условиях / Л. Г. Сергиенко, Л. Г. Сергиенко // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья в системе образования. Развитие и перспективы : материалы I Международной науч.-практ. конф. 24 марта 2016 г, г. Донецк / ГОУ ВПО ДонГУУ. – Донецк : ДонГУУ, 2016. – С. 367-375.
2. Сергиенко, Л. Г. Положительная мотивация как средство улучшения посещаемости занятий по физической культуре / Л. Г. Сергиенко // Современное состояние и пути совершенствования образовательного процесса : Материалы IX Республ. научно-метод. конф., г. Донецк, 02 февраля 2023 г. / Отв. ред. О.В. Федоров; ГОУ ВПО «ДОННТУ», 2023. - С.126-130.
3. Шуткин, С.Н. Педагогические условия воспитания основ самоорганизации личности на уроке физкультуры. - Липецк : ЛГУ, 2019.

© Рычкова Л.Г., 2025

УДК 796.819

Рычкова Лиана Геннадьевна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
мастер спорта по спортивной аэробике
Крысько Николай Николаевич
ассистент; мастер спорта по пауэрлифтингу
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. Недостаточная двигательная активность оказывает негативное влияние на организм человека, в частности на молодой организм. Молодежь и люди среднего возраста все больше времени проводят используя гаджеты, подключенные к сети интернет и проводят свой досуг и большую часть времени в состоянии «без движения».
Ключевые слова: двигательная активность, физические упражнения, гипокинезия, физическая культура, режим двигательной активности
Annotation. Insufficient physical activity has a negative impact on the human body, in particular on the young body. Young people and middle-aged people spend more and more time using gadgets connected to the Internet and spend their leisure time and most of the time in a state of «motionlessness».
Key words: motor activity, physical exercises, hypokinesia, physical education, motor activity regime

Актуальность. Двигательная активность - средство оздоровления студенческой молодежи, а также один из факторов здорового образа жизни [3]. В литературе последних лет обсуждается вопрос о двигательной активности, необходимой для нормальной жизнедеятельности в разные жизненные периоды. Объем двигательной активности человека и потребность организма в ней индивидуальны и зависят от многих физиологических, социально-экономических и других факторов: возраста, пола, типа конституции, уровня физической подготовленности, мотивации к занятиям физической культуры и спорту, образу жизни, географических и климатических условий, количества свободного времени и характеру его использования, доступности спортивных сооружений и др [4].

Исследования, проведенные отечественными и зарубежными учеными подтверждают, что двигательная активность может быть определена во-первых, как фактор, позитивно влияющий на рост и развитие организма, во-вторых, как один из объективных показателей функционального состояния организма, т.к движения являются одной из важнейших биологических потребностей человека [2].

Влияние объема двигательной активности на физическую подготовку человека исследовался учеными. Для снижения дефицита двигательной активности объем целенаправленных занятий физическими упражнениями должен составлять 8-10 часов в неделю [4]. Двигательная активность студентов вуза, которая практически ограничивается 4 часами физической культуры, предусмотренными учебными программами составляет, таким образом, всего 50-60% потребности в движении.

Недостаточная двигательная активность оказывает негативное влияние на организм человека, в частности на молодой организм. Механизм взаимосвязи двигательной активности и функциональных возможностей организма раскрыты в исследованиях многих ученых. Ограниченная активность способствует возникновению предпаталогического состояния. По данным исследований дефицит двигательной активности ведет к ухудшению адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам, снижению показателей ЖЕЛ, появлению лишнего веса, повышению уровня холестерина в крови. Склонность к простудным заболеваниям при гипокинезии в 2 раза выше, чем у людей с достаточным уровнем двигательной активности [1].

Исходя из вышеизложенного, решения данной проблемы не теряет своей актуальности. Для объективных научно-обоснованных рекомендаций по оптимизации режима двигательной активности необходимо изучить данный вопрос на примере студентов высшей школы.

Цель. Изучить уровень двигательной активности студентов с целью совершенствования режима двигательной активности.

Для решения данной задачи использовалась методика исследования двигательной активности человека, где каждый испытуемый записывает в таблицу то количество часов в день, которое он затрачивает на разного рода активность.

Результаты исследований. Анализ изучения режимов двигательной активности на протяжении суток у студентов свидетельствует, что базовый уровень активности (например, использования гаджетов, чтение книг, просмотр фильмов и т.п) в среднем составляет около 9 часов в сутки. На домашние дела уходит приблизительно 1,5- 2 часа в среднем. Таким образом, студенты на сон, отдых лежа, просмотр телевизора, прослушивания музыки, передвижения по городу и на обучение затрачивают в среднем 90% от общего времени суток. Средний уровень двигательной активности составляет приблизительно 2,5 часа.

К сожалению, совсем незначительные показатели высокого уровня двигательной активности. Так, высокий уровень двигательной активности составляет всего лишь около 2 часов. К еще большему сожалению, что у значительного количества студентов этот уровень не зафиксирован совсем.

Анализ приведенных данных свидетельствует, что в базовом уровне существенных особенностей в двигательной активности парней и девушек не выявлено. В среднем уровне парни были более активны и тратили примерно на 25 минут больше девушек. Однако, в высоком уровне двигательной активности преуспели девушки. Они тратили примерно на 40 минут больше парней.

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о нерациональном режиме дня у студентов, особенно у парней.

Выводы:

1. Двигательная активность у студентов в основном состоит из базового и среднего уровня. На сон, отдых лежа, чтение гаджетов, просмотр фильмов и телепередач, прослушивание музыки и обучения студенты затрачивают 90% от общего времени суток.
2. Высокий уровень двигательной активности зафиксирован лишь у 7 парней и 14 девушек, что составляет 21% от общего числа студентов.
3. Разница в общем объеме двигательной активности у парней и девушек незначительная. Однако, в высоком уровне девушки более активны.

Перспектива дальнейших исследований. В связи с быстро движущимся техническим процессом, внедрением новых технологий, роботизацией, проблема недостаточной двигательной активности может только усугубляться. Молодежь и люди среднего возраста все больше времени проводят

используя гаджеты, подключенные к сети интернет и проводят свой досуг и большую часть времени в состоянии «без движения». Более того, даже на свежем воздухе люди все больше предпочитают не прогулки, катания на велосипеде, роликовых коньках и прочее, а катания на электросамокатах, электровелосипедах и прочих приспособлениях «облегчающих» передвижение. Проблема приобретает массовый характер. Поэтому дальнейшее исследование данного вопроса остается актуальным.

Список литературы

1. Здравоохранение в России : стат. сб. / Росстат. – Москва, 2021.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебное пособие для институтов физической культуры. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Сергиенко, Л. Г. Соблюдение здорового образа жизни залог успешности и долголетия будущего специалиста / Л. Г. Сергиенко, Л. Г. Сергиенко // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы II междунар. науч.-практ. конф. (г. Донецк, 17 февр. 2017 г.) / под ред. Л.А. Деминской; ДИФКС. – Донецк, 2017. – С. 449-455.
4. Чермит, К. Д. Базовая физическая культура личности : определение понятия / К. Д.Чермит, Н. А. Цеева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – Т. 5. - № 4 (50). – С.86.

© Рычкова Л.Г., Крысько Н.Н., 2025

УДК 796.035 : 371.72

Струганов Сергей Михайлович
кандидат педагогических наук, профессор
профессор кафедры физической подготовки (1)
профессор кафедры гуманитарных и медико-биологических дисциплин (2)
мастер спорта СССР международного класса по легкой атлетике
ФГКОУ ВО Восточно-Сибирский институт МВД РФ (1)
Иркутский филиал Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» (2)
Коновалов Алексей Иванович
преподаватель кафедры физической подготовки
мастер спорта России по легкой атлетике
ФГКОУ ВО Восточно-Сибирский институт МВД РФ
г. Иркутск, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Аннотация. Статье поднимается актуальная проблема популяризации здорового образа жизни человека в современном, быстро развивающемся социальном обществе. Определены физические упражнения, которые являются основными составляющими здорового образа жизни при регулярных систематических занятиях физическими упражнениями, а также обозначена их роль и значение на организм человека.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, аэробные упражнения, силовые упражнения, социальное общество, психологическое здоровье, профилактика заболеваний, психическое равновесие.
Annotation. The article raises the urgent problem of popularization of a healthy lifestyle of a person in a modern, rapidly developing social society. Physical exercises, which are the main components of a healthy lifestyle with regular systematic physical exercises, are defined, and their role and significance on the human body are also designated.
Key words: healthy lifestyle, aerobic exercises, strength exercises, social society, psychological health, disease prevention, mental balance.

Здоровый образ жизни в последнее время получает большую популярность не только среди пожилого населения, но и среди молодежи. Несомненно, здоровый образ жизни является наиболее значимой факторной основой многих областей жизни человека. От образа жизни зависит общее физическое состояние человека, функционирование систем его организма, биологическое и ментальное здоровье, психологическое и психическое равновесие, жизненные взгляды и принципы в процессе жизнедеятельности в современном социальном обществе.

Одним из основных физических упражнений при ведении здорового образа жизни являются циклические, аэробные упражнения, к которым относятся бег, ходьба, передвижение на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание и т.д. Из этого большого многообразия циклических упражнений основополагающими во все времена являлись беговые упражнения и ходьба, т.к. они всегда считались самыми простыми и доступными упражнениями не требующие дополнительных финансовых затрат. Основной задачей беговых упражнения и ходьбы является укрепление мышечных групп спины и ног, развитие выносливости дыхательной системы, а также поддержание уровня работоспособности организма на приемлемом уровне путем выработки ряда гормонов, осуществляющих энергетический баланс в организме.

В работах Г.П. Мушенко и А.В. Стричкова обращается большое внимание на положительные изменения в организме, которые происходят в результате регулярных и систематических занятиях ходьбой и бегом. В первую очередь это отражается на улучшение сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включением в физическую работу практически всех мышечных групп, а также психологической и психической разгрузки после монотонного трудового дня и рабочей недели [2, с. 111].

Глядя на столь внушительный перечень положительных изменений организма, справедливо можно сказать, что ходьба и бег действительно показывает себя с наилучшей стороны для развития организма и ее использования как одного из инструментов ЗОЖ.

Отличительным различием спортивной ходьбы от классического бега является более низкий темп и размеренность шагающих движений. Данная техника снижает нагрузку на суставы и распределяет воздействие на дыхательную систему более планомерно и размеренно. Спортивная и скандинавская ходьба однозначно является одним из объективно действующих форм физической активности в рамках здорового образа жизни, оказывающей благоприятное влияние на укрепление здоровья и совершенствование физических качеств.

Другим очень распространенной формой физической культуры является бег. В наше время бег очень распространен и имеет множество видов. Он может проводиться на разные дистанции, предполагать занятия в разных условиях, например, по пересеченной местности или на специально оснащенных площадках, в любом случае это средство занятий физической культурой довольно несложное, но очень эффективное.

Г.А. Крикунов, рассуждая на тему полезного влияния бега на организм человека, пишет, что при беге преимущественное целевое воздействие направлено на преодоление силы тяжести, а, следовательно, напряжению групп мышц ног. При работе мышц ног ускоряется расщепление АТФ и выработка продуктов анаэробного распада [1, с. 217]. Настоящими фактами полезного воздействия бега на организм твердо обосновано, так как при осуществлении вышеуказанных процессов сердечно-сосудистая и дыхательная системы работают в максимальном темпе, обеспечивая насыщение кислородом и другими химическими элементами весь организм попутно осуществляя силовую тренировку ног.

Ходьба и бег как формы физической культуры в структуре ЗОЖ играют большую роль, целенаправленно действуя на укрепление здоровья и обеспечение роста физических показателей организма, стремясь к увеличению силы, выносливости и повышению работоспособности.

Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения имеют не меньшее значение в иерархии системы физической культуры, чем беговые или другие техники. Положительное влияние таких упражнения не оставляет сомнений в их важности при ведении здорового образа жизни. Подчеркнем, что, в очередной раз, большое значение имеет выбор степени нагрузок на организм и индивидуальный подход, так как не адекватные физические нагрузки могут нанести серьезный вред организму человека [3, с. 177].

К категории общеукрепляющих упражнений можно отнести силовые упражнения с использованием собственного веса тела, такие как отжимания от пола, подтягивания в висе на перекладине

или отжимания на брусьях, а также различные приседания или комплексные упражнения на укрепление мышц кора. Также большую пользу приносят и упражнения на снарядах или тренажерах, которые способствую развитию и проработке различных конкретных групп мышц. В работах С.А. Шамсутдинова отмечено, что силовые физические нагрузки благотворно влияют на все группы мышц, в результате которых они укрепляются, увеличиваются в объеме, силе и выносливости [4, с. 201].

Большую роль в обеспечении положительного влияния здорового образа жизни является правильный и грамотный процесс восстановления, который затрагивает режим питания, отдыха и сна.

В заключении следует отметить, что здоровый образ жизни является комплексной системой, где каждый из элементов его составляющих имеет конкретное значение и подразумевает целенаправленную работу в определенном направлении, которые преследуют различные цели, но в совокупном значении все они направлены на укрепление здоровья и совершенствование физических качеств человека.

Список литературы

1. Крикунов, Г. А. Бег - составляющая здорового образа жизни / Г. А. Крикунов // E-Scio. – 2023. – № 3 (78). – С. 215-219.
2. Мушенко, Г. П. Спортивная ходьба - как один из способов оздоровления / Г. П. Мушенко, А. В. Стричко // Наука и образование сегодня. – 2018. – № 6 (29). – С. 110-112.
3. Струганов, С. М. Формирование социокультурных ценностей молодёжи средствами физической культуры и спорта современном обществе / С. М. Струганов, В. М. Грушко, В. А. Глубокий // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. – 2020. – № 5 (8). – С. 175-179.
4. Шафеев, А. А. Система оздоровительной физической культуры / А. А. Шафеев, Ш. А. Шамсутдинов // E-Scio. – 2019. – № 3 (30). – С. 198-202.

© Струганов С.М., Коновалов А.И., 2025

УДК 796

Файзиева Диана Вячеславовна
студентка 2 курса магистратуры
Факультет физической культуры и спорта
мастер спорта России по синхронному плаванию
ФГАОУ ВО «Государственный университет просвещения»
г. Мытищи, Российская Федерация

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ, С ПРИМЕНЕНИЕМ СИБИРСКОГО БОРДА В ДОУ

Аннотация. В настоящее время, на базах дошкольных образовательных учреждений активно пополняется арсенал средств, применяемых на занятиях по физической культуре. Одной из, относительно, новых разработок, является сибирский борд- балансировочная доска, признанная полноценным нейротренажером.
Ключевые слова: физкультурно-оздоровительное направление, сибирский борд.
Annotation. Currently, the arsenal of tools used in physical education classes is being actively replenished at the bases of preschool educational institutions. One of the relatively new developments is the Siberian board, a balancing board recognized as a full-fledged neurotrainer.
Keywords: physical education and recreation, Siberian board.

Основным методом работы на занятиях по физической культуре, является физкультурно-оздоровительная деятельность. Это занятия, состоящие из комплекса мероприятий, проводимых сотрудниками образовательного учреждения, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление организма ребенка [1].

Основной особенностью деятельности в детском саду, является применение игрового метода и соответствующих ему средств. Физкультурно-оздоровительные занятия, не исключение. Для реализации и полноценного вовлечения детей в данное направление, необходимо применение нестандартного оборудования.

Сибирский борд –балансировочная доска, разработана в Сибирском Федеральном округе и представляет собой, дугообразную доску, из натурального дерева с отшлифованной поверхностью, согласно рисунку 1.

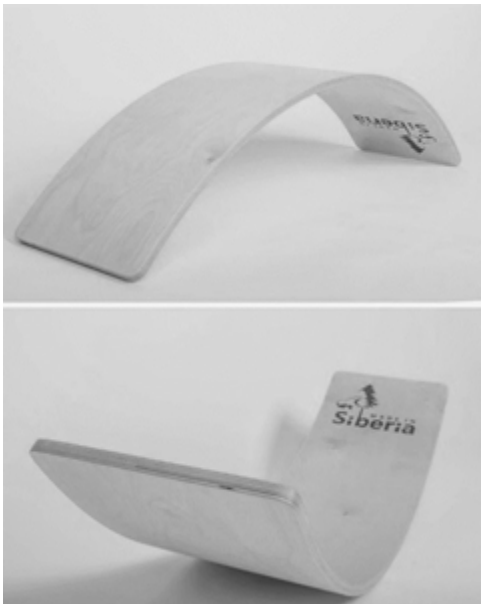

Рисунок 1 – Сибирский борд

История развития данного нетрадиционного средства началась около 10 лет назад, с семьи Злобиных, столкнувшейся с задержкой речевого развития у своей дочери. Идея разработки балансировочной доски «Сибборд» пришла от Стэнли Уошберн- младшего, который, в свою очередь, в 1953 году подал патент на свою разработку - Bongo Board, в последствии ставший балансбордом.

После успешного применения сибирского борда, в ходе развития и роста дочери Злобиных, было принято решение о внедрении и распространении разработки, для помощи детям с возникшими сложностями в развитии.

С тех пор, по сей день, сибирский бор драспространяется не только в отдельных семьях, но и приобретается коммерческими и государственными организациями, направленность которых включает общее развитие детей.

Данное средство признано полноценным нейротренажером и широко используется в работе таких специалистов, как нейропсихологи, дефектологи, логопеды, специалисты сенсорной интеграции и фитнес-тренеры. Применяется в комплексной терапии у детей с ЗРР, ЗПР, СДВГ, повышенной утомляемостью, РАС, ДЦП, а также здоровых детей — для коррекции и положительной динамики, развития физических качеств, памяти, мышления, внимания, речевого и слухового восприятия, межполушарного взаимодействия, укрепления опорно-двигательного аппарата, мозжечковой стимуляции, снижения возбудимости нервной системы, снятие интеллектуального и физического напряжения [5].

Для более обширной комплексной работы применяется традиционное оборудование: резиновые, теннисные, тканевые мячи, гимнастические палки, помпоны, веревочки.

К примеру, выполнение упражнений на сибборде с мячами, не только развивает координационные способности, но и обеспечивает развитие такого физического качества как ловкость. Применяя борд в «радугообразном» положении, согласно рисунку 1, возможно выполнение различных гимнастических упражнений, с целью профилактики опорно-двигательных заболеваний, а также развития координационных способностей. Использование набивных мячей, мешочков, будет способствовать развитию силы.

Также, совместно с выполнением физических упражнений на сибирском борде, активно применяются теоретические знания ребенка, а именно, счет, текст песен, стихов, считалок, примеров, отдельные группы слов (фрукты, животные, одежда, мебель), что несомненно воздействует на мозговую активность ребенка.

Список литературы

1. Минпросвещения России : Дети с особыми образовательными потребностями/ / Гов: офиц. сайт. - URL : https://edu.gov.ru/activity/main_activities/limited_health/?ysclid=lwp1wj7m6w430132702 (Дата обращения 15.09.2024).
2. Минпросвещения России : Приказ от 20.12.2019 N 704 // Гов : офиц.сайт. - URL : https://www.consultant.ru/ (Дата обращения 15.09.2024).
3. Ретюнских, М. Е. Теоретико-методические основы физкультурного образования детей дошкольного возраста : учебное пособие / М. Е. Ретюнских, Т. С. Никанорова. – Воронеж : ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2018. - 2-е изд, стереотип. - 262 с.
4. Семенова, Т. А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях : учебник / Т.А. Семенова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 448 с. - (Высшее образование: Бакалавриат)
5. Sibbord : О нашей продукции // Валдорфборд: офиц.сайт - URL: https://waldorfboard.com/?ysclid=lwozv89dal414421593 (Дата обращения 15.09.2024)

© Файзиева Д.В., 2025

УДК 796.011.1-053.6

Фролова Ольга Александровна
старший преподаватель кафедры
физического воспитания, спорта и здоровья человека
ФГБОУ ВО «Мариупольский государственный университет им. А.И. Куинджи»
г. Мариуполь, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассматривается значение физического воспитания в системе ценностей современной молодежи. Проанализированы мотивационные аспекты физической активности, а также влияние социальных факторов и цифровых технологий на участие молодежи в занятиях физической культурой. В статье представлены результаты исследования, демонстрирующие роль спорта и активного образа жизни в формировании личностных качеств и социальной адаптации молодежи.
Ключевые слова: физическая культура, молодежь, ценности, здоровый образ жизни, мотивация, спорт, социальная адаптация.
Annotation. The article examines the importance of physical education in the value system of modern youth. The motivational aspects of physical activity, as well as the influence of social factors and digital technologies on the participation of young people in physical education, are analyzed. The article presents the results of the study demonstrating the role of sports and an active lifestyle in the formation of personal qualities and social adaptation of young people.
Key words: physical education, youth, values, healthy lifestyle, motivation, sports, social adaptation.

Современная молодежь живет в условиях стремительного технического прогресса, урбанизации и изменения общественных ценностных ориентаций. В таких условиях физическое воспитание играет важную роль не только в укреплении здоровья, но и в развитии личности, воспитании дисциплины и социальной адаптации. Однако участие молодежи в регулярной физической активности остается недостаточным из-за многочисленных социальных, экономических и психологических факторов.

Целью данной статьи является рассмотрение места физического воспитания в системе ценностей современной молодежи, а также выявление основных аспектов мотивации и барьеров на пути к физической активности.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью системы ценностей современного общества, поскольку оно способствует укреплению здоровья, повышению производительности труда и улучшению качества жизни. Молодые люди, ведущие активный образ жизни, более устойчивы к стрессу, лучше справляются с академической нагрузкой и легче адаптируются к социальным изменениям [1].

Помимо здоровья, физическое воспитание способствует развитию таких личностных качеств, как дисциплинированность, целеустремленность, лидерские качества и умение работать в команде. Эти качества востребованы в современном обществе и могут повлиять на профессиональный и личный успех.

Основными мотивами занятий физической культурой среди молодежи являются здоровье (стремление поддерживать физическую форму и профилактика заболеваний), саморазвитие и личностный рост (повышение физической работоспособности, достижение спортивных результатов), социальные аспекты (социализация, участие в спортивных мероприятиях, командные виды спорта) и эстетические мотивы (создание красивой фигуры, повышение уверенности в себе) [2].

Однако, помимо мотивирующих факторов, существует и ряд препятствий, которые мешают молодым людям регулярно заниматься спортом. К ним относятся нехватка времени, вызванная учебой и работой, отсутствие мотивации, а также влияние цифровых развлечений и современных технологий, которые оказывают двоякое воздействие на уровень физической активности молодых людей. С одной стороны, цифровые развлечения (социальные сети, видеоигры, стриминговые сервисы) снижают подвижность и способствуют развитию гиподинамии. Использование мобильных фитнес-приложений, онлайн-тренировок и смарт-устройств (шагомеров, фитнес-браслетов) в свою очередь способствует мотивации молодых людей к участию в спортивных мероприятиях.

Мобильные приложения помогают поддерживать мотивацию и контролировать физическую активность. Это указывает на необходимость методологической корректировки [3].

Спорт и физическая культура способствуют развитию социальной активности молодежи. Участие в спортивных командах и клубах помогает молодым людям налаживать новые контакты, развивать коммуникативные навыки и преодолевать психологические барьеры.

Особую роль в профилактике девиантного поведения среди молодежи играет физическое воспитание. Молодые люди, которые регулярно занимаются спортом, менее склонны к развитию вредных привычек и социальных отклонений. Это показывает важность интеграции физического воспитания в систему образования и молодежные программы.

Физическое воспитание занимает важное место в системе ценностей современной молодежи и влияет на физическое здоровье, развитие личности и социальную адаптацию. Однако участие молодежи в регулярных физических занятиях все еще недостаточно. Поэтому необходимо искать новые методы мотивации и использовать современные технологии для пропаганды здорового образа жизни [4].

Для повышения интереса молодежи к занятиям физической культурой необходимо разрабатывать образовательные программы, интегрирующие физические нагрузки и цифровые технологии, пропагандировать здоровый образ жизни через социальные сети и массовые мероприятия, создавать доступные условия для занятий спортом в вузах и государственных учреждениях.

Таким образом, развитие физической культуры среди молодежи является важной задачей современного общества, требующей комплексного подхода и вовлечения различных социальных институтов.

Список литературы

1. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с. – (Библиотека журнала «Аэробика»). – ISBN 5-8134-0050-8.

2. Лукьяненко, В. П. Физическая культура : основы знаний / В. П. Лукьяненко. – Москва : Советский спорт, 2007. – 256 с.
3. Лубышева, Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и спорт. – 2007. – № 3. – С. 15–20.
4. Кузнецов, В. Н. Роль спорта в профилактике девиантного поведения молодежи // Социальная педагогика. – 2022. – № 3. – С. 58-66.

© Фролова О.А., 2025

УДК 796.015

Черепков Антон Михайлович
студент 4 курса кафедры информатики и вычислительной техники
Савкина Наталья Валентиновна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
кандидат в мастера спорта по спортивному ориентированию
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева»
г. Орел, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТА

Аннотация. В статье представлены результаты исследований влияния физических упражнений на работу мозга, их связь с улучшением памяти, внимания и скорости обработки информации. Эти данные подчёркивают важность популяризации двигательной активности среди всех возрастных категорий, особенно среди молодёжи.
Ключевые слова: физическая активность, студент, память, внимание, умственная деятельность.
Annotation. The article presents the results of studies on the impact of physical exercise on brain function, its connection with the improvement of memory, attention and speed of information processing. These data emphasize the importance of popularizing physical activity among all age groups, especially among young people.
Keywords: physical activity, student, memory, attention, mental activity.

Актуальность. Физическая активность является важным компонентом здорового образа жизни. Она оказывает положительное влияние не только на физическое, но и на психическое состояние человека. В условиях современной студенческой жизни, насыщенной перегрузками и стрессами, поддержание оптимального уровня умственной активности доминирует в сохранении продуктивной работоспособности.

Анализ литературы. В рамках данной работы проведён анализ научных публикаций. Рассмотрены данные современных исследований и эксперименты в области физиологии и психологии.

Целью работы является анализ воздействия физических упражнений на когнитивные функции человека.

Результаты исследований. Физические нагрузки стимулируют кровообращение, улучшая снабжение мозга кислородом и питательными веществами, что желательно для областей, ответственных за память и обучение.

Регулярные физические занятия способствуют активному образованию новых нейронов в области мозга, ответственной за процессы памяти и обучения. Этот процесс связан с увеличением уровня нейротрофических белков, которые играют важную роль в поддержании жизнеспособности нейронов и укреплении синаптических связей. Физическая деятельность активирует высвобождение дофамина и серотонина, способствуя улучшению настроения и повышению мотивации к интеллектуальному функционированию. Данные биохимические изменения создают благоприятную среду для формирования новых когнитивных стратегий, ускорения обработки информации и повышения концентрации внимания [1].

Регулярные аэробные нагрузки способствуют образованию новых нейронных связей и укрепляют существующие. В исследовании, проведённом в Оксфордском университете было выявлено,

что у студентов, выполнявших умеренные кардиотренировки трижды в неделю на протяжении трёх месяцев, показатели кратковременной памяти увеличились на 25%, а способность решать логические задачи выросла на 18% [7].

В исследовании Нестеровой, Кузнецовой и Шелегина подчёркивается, что студенты, регулярно занимающиеся физкультурой, демонстрируют не только более высокие результаты в интеллектуальных тестах, но и обладают повышенной стрессоустойчивостью. Физическая активность ускоряет обработку информации, улучшает концентрацию внимания и способствует росту академической успеваемости. Включение физкультурных занятий в образовательные программы вузов рекомендуется как метод повышения работоспособности и сохранения психофизиологического баланса [2].

Значимыми являются результаты исследования, опубликованного в журнале «Теория и практика физической культуры», доказывающие, что упражнения, требующие сложной моторики и координации, оказывают положительное влияние на развитие умственной гибкости, скорости принятия решений и способности к концентрации. В частности, у студентов, регулярно выполняющих комплексные физические упражнения, прослеживалось улучшение пространственного мышления и навыков многозадачности [3].

Научно подтвержденные данные указывают на то, что физическая активность увеличивает выработку нейротрофических факторов, которые способствуют нейрогенезу. Исследование, опубликованное в журнале «Journal of Cognitive Neuroscience», свидетельствует, что у людей, выполнявших упражнения средней интенсивности, уровень BDNF (brain-derived neurotrophic factor) увеличился на 30% через четыре недели регулярных тренировок. Это сопровождалось значительным улучшением внимательности и скорости обработки информации [6].

Кратковременные интенсивные физические нагрузки оказывают заметное влияние на функции мозга, особенно на процессы памяти, концентрации и выполнение сложных задач. Исследования подтверждают, что тренировки высокой интенсивности демонстрируют эффективность в улучшении умственной деятельности при их продолжительности менее 30 минут. Непродолжительные энергозатратные упражнения способны повысить интеллектуальную продуктивность за счёт активации обменных процессов в мозге и усиления нейропластичности [4].

В коллективах, где проводились непродолжительные занятия в течение рабочего дня, продуктивность повысилась на 17%, а уровень стресса снизился на 23%, что подтверждается исследованиями Hillman, Erickson и Kramer. В работе, опубликованной в Nature Reviews Neuroscience, показано, что физическая активность положительно влияет на когнитивные функции, улучшая исполнительный контроль, рабочую память и скорость обработки информации. В частности, ежедневные кратковременные аэробные нагрузки способствуют лучшей концентрации, снижению уровня тревожности и повышению общего психофизиологического состояния сотрудников. Эти эффекты особенно выражены при регулярном выполнении упражнений средней интенсивности, таких как кардиотренировки и упражнения на координацию [5].

Выводы. Использование физических упражнений играет важную роль в сохранении ментального здоровья и высокой работоспособности человека на протяжении всей жизни. Многочисленные исследования доказывают, что регулярная двигательная активность способствует улучшению памяти, повышению концентрации внимания, развитию навыков решения сложных задач, помогает снижать уровень стресса. Это обусловлено улучшением кровообращения, активацией процессов нейрогенеза и нормализацией гормонального фона.

Включение практических занятий по физкультуре в образовательные программы - эффективный способ повышения работоспособности и общего уровня жизни студентов.

Перспективы дальнейших исследований. Физическая активность должна и в дальнейшем рассматриваться не только как средство укрепления организма, но и как стратегический инструмент для интенсификации мыслительных процессов и повышения общего благополучия.

Список литературы

1. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами спорта физической культуры (Методические рекомендации) / Ю.А.

Моргунов, А. В. Федоров, С. А. Петров. – Москва : Моск. гос. машиностроит. ун-т, 2009. – 32 с. - URL: http://ftp.mami.ru/pages/kaf/sport/13.pdf (дата обращения: 21.03.2025).
2. Нестерова, Е. Н. Влияние физической активности на когнитивные способности студентов вузов: современные исследования и рекомендации / Е. Н. Нестерова, М. И. Кузнецова, И. В. Шелегин // Теория и практика современной науки. - 2022. - № 4. - С. 306-309. - URL: https://www.вестник-науки.рф/article/20475 (дата обращения: 21.03.2025).
3. Влияние физических нагрузок на когнитивные функции студентов / Л. Ш. Беданокова // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 6. - С. 52-55. - URL: https://elibrary.ru/ (дата обращения: 21.03.2025).
4. Высокоинтенсивные интервальные тренировки улучшают когнитивные функции / В.И. Трусова // МКБ-11 : [сайт]. - 2024. - URL : https://mkb11.ru/08/vysokointensivnye-intervalnye-trenirovki-uluchshayut-kognitivnye-funkcii / (дата обращения: 21.03.2025).
5. Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition / C. H. Hillman, K. I. Erickson, A. F. Kramer // Nature Reviews Neuroscience. – 2008. – Vol. 9, № 1. – P. 58-65. - URL : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18094706/ (дата обращения: 21.03.2025).
6. Exercise : A behavioral intervention to enhance brain health and plasticity/ C.W Cotman, N.C. Berchtold// Trends in Neurosciences. – 2002. – Vol. 25, № 6. – P. 295-301. - URL : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12086747/ (дата обращения: 21.03.2025).
7. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory/ K.I. Erickson [et al.]// Proceedings of the National Academy of Sciences. – 2011. – Vol. 108, № 7. – P. 3017-3022. - URL : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21282661/ (дата обращения: 21.03.2025).

© Черепков А.М., Савкина Н.В., 2025

РАЗДЕЛ III

«АКТУАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

УДК 796.011-053.6:616-022.258

Дмитриева Олеся Андреевна
преподаватель кафедры физического воспитания, спорта и здоровья человека
ФГБОУ ВО «Мариупольский государственный университет им. А.И. Куинджи»
г. Мариуполь, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Аннотация. В статье рассматриваются медико-биологические критерии, используемые для оценки эффективности программ адаптивной физической культуры (АФВ) для подростков с хроническими заболеваниями. Проанализированы основные физиологические и психофизиологические показатели, используемые в процессе физической реабилитации данной категории подростков. Представлены результаты практического применения программы АФК для подростков с нарушениями дыхания и опорно-двигательного аппарата. Для повышения эффективности занятий АФК и улучшения качества жизни подростков с хроническими заболеваниями подчеркнута важность комплексного подхода и объективного мониторинга функционального состояния.
Ключевые слова: адаптивная физическая культура, подростки, хронические заболевания, медико-биологические критерии, физическая реабилитация, здоровье, физическая активность.
Annotation. The article discusses medical and biological criteria used to assess the effectiveness of adaptive physical education (APE) programs for adolescents with chronic diseases. The main physiological and psychophysiological indicators used in the process of physical rehabilitation of this category of adolescents are analyzed. The results of the practical application of the APE program for adolescents with respiratory and musculoskeletal disorders are presented. To increase the effectiveness of APE classes and improve the quality of life of adolescents with chronic diseases, the importance of an integrated approach and objective monitoring of the functional state is emphasized.
Key words: adaptive physical education, adolescents, chronic diseases, medical and biological criteria, physical rehabilitation, health, physical activity.

В современных условиях рост числа подростков с хроническими заболеваниями становится актуальной медико-социальной проблемой. В связи с ограниченными физическими возможностями и ослабленным иммунитетом необходима реализация специально разработанных программ адаптивной физической культуры (АФК), направленных на улучшение физического и психоэмоционального состояния данной категории молодых людей. Для оценки эффективности данных программ необходимы четкие медико-биологические критерии, которые позволили бы объективно оценить динамику состояния здоровья и адаптационных возможностей подростков.

Анализ научно-методических источников показывает, что адаптивная физическая культура (АФК) считается важнейшим средством физической реабилитации подростков с хроническими заболеваниями.

А.А. Беляев (2021) подчеркивает важность комплексного подхода к реализации программы ДПО, который должен учитывать особенности различных нозологических групп и индивидуальные возможности подростков [1].

По данным Е.А. Иванова (2020), программы АФК не только укрепляют физическое здоровье, но и положительно влияют на психоэмоциональное состояние подростков с проблемами здоровья, создавая мотивацию к активному образу жизни и социальной интеграции [4].

Новиков А.Д. (2019) подробно рассматривает медико-биологические аспекты разработки индивидуальных программ АФК, выделяя в качестве основных критериев эффективности динамику функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем и общую физическую работоспособность [5].

В.И. Лях и А.А. Зданевич (2022) подтверждает, что включение в программы АФК различных видов физической активности – аэробики, координационных тренировок, дыхательных упражнений – способствует не только улучшению физического состояния подростков, но и оптимизации их психофизиологического фона [3].

Поэтому в научно-методической литературе подчеркивается необходимость комплексного и

системного подхода к разработке программы АФК с регулярным контролем медико-биологических показателей с целью повышения эффективности процесса реабилитации.

Целью данной работы является исследование медико-биологических критериев эффективности программ адаптивной физической культуры для подростков с хроническими заболеваниями и анализ их влияния на физическое, психоэмоциональное состояние и социальную адаптацию данной категории подростков.

Результаты исследования. В ходе исследования оценивались различные медико-биологические показатели, позволяющие объективно оценить эффективность программы адаптивной физической культуры (АФК) для подростков с хроническими заболеваниями. Основное внимание уделяется изменениям состояния здоровья подростков, их физической активности и психоэмоционального фона.

У подростков с хроническими заболеваниями органов дыхания, завершивших 12-недельную программу АФК, наблюдалось улучшение функции внешнего дыхания (увеличение жизненной емкости легких на 10–12%). Кроме того, наблюдалось увеличение выносливости и снижение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя. У всех участников программы наблюдалось улучшение физической активности, измеренное по шкале Руфье и индексу физической подготовки. В среднем показатели эффективности выросли на 15–20 %. В группе подростков, принимавших участие в программе АФК, уровень тревожности по шкале Спилбергера достоверно снизился на 18–20 %. Кроме того, отмечено повышение уверенности в себе и улучшение общего психоэмоционального фона, что способствует лучшей социальной адаптации и повышению качества жизни подростков. Программа АФК также продемонстрировала положительное влияние на физическое развитие подростков. В ходе исследования у участников программы не было отмечено обострений хронических заболеваний, что свидетельствует о безопасности и целесообразности занятий физической активностью для данной категории подростков.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что адаптивные спортивные программы оказывают положительное влияние на улучшение физического состояния, психоэмоционального фона и социальной адаптации подростков с хроническими заболеваниями.

Результаты. Программы адаптивной физической культуры (АФК) оказывают существенное положительное влияние на физическую подготовленность подростков с хроническими заболеваниями. Участие в таких программах способствует улучшению основных функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает физическую работоспособность, повышает жизненный тонус и выносливость. Несмотря на положительные результаты, необходимы дальнейшие долгосрочные исследования эффективности программ АФК, а также их влияния на другие аспекты здоровья подростков, такие как психологическое благополучие и качество жизни. Кроме того, важно учитывать возможности использования современных технологий и цифровых решений для мониторинга здоровья и персонализации программ. Для дальнейшего повышения эффективности адаптивных спортивных программ необходима их оптимизация и применение новых методик, учитывающих индивидуальные особенности подростков с хроническими заболеваниями, а также привлечение специалистов для более точной диагностики и коррекции нагрузки [2].

Таким образом, программы АФК являются важным средством физической реабилитации подростков с хроническими заболеваниями, оказывая комплексное положительное воздействие на их физическое, психоэмоциональное состояние и социальную адаптацию.

Перспективы дальнейших исследований в области адаптивного физического воспитания подростков с хроническими заболеваниями включают несколько основных направлений. Необходимо продолжить исследования методов индивидуализации программ адаптивной физической культуры с учетом особенностей подростков с различными хроническими заболеваниями. Одним из перспективных направлений является внедрение и апробация цифровых технологий в программах АФК для подростков с хроническими заболеваниями. В будущих исследованиях необходимо более подробно изучить влияние АФК на психоэмоциональное состояние подростков с хроническими заболеваниями. Сосредоточиться на изменениях в самооценке подростков, уровне стресса и социальном взаимодействии, чтобы расширить охват и повысить эффективность существующих программ.

Особое внимание следует уделять подросткам со сложными проблемами со здоровьем (напри-

мер, сочетание сердечно-сосудистых заболеваний с двигательными нарушениями). Очень важно исследовать, как социальная поддержка (семья, школа, медицина) влияет на успешность реабилитации подростков с хроническими заболеваниями в программах АФК. Таким образом, можно дать рекомендации по созданию поддерживающих сообществ для молодежи, что может значительно повысить эффективность программы [4].

Таким образом, медико-биологические критерии являются объективной основой для оценки эффективности программ адаптивной физической культуры для подростков с хроническими заболеваниями. Использование этих показателей позволяет своевременно корректировать программы АФК, тем самым повышая их эффективность и безопасность. Внедрение комплексного подхода к физической реабилитации способствует укреплению здоровья подростков, улучшению их физической и социальной адаптации.

Список литературы

1. Беляев, А. А. Адаптивная физическая культура : теория и практика / А.А. Беляев. - Москва : Академия, 2021. - 256 с.
2. Громова, О. А. Психологическая диагностика подростков с ограниченными возможностями здоровья / О. А. Громова. - Москва : Юрайт, 2023. - 189 с.
3. Лях, В. И. Теория и методика физического воспитания и спорта / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - Москва : Проспект, 2022. - 432 с.
4. Иванова, Е. А. Адаптивная физическая культура для детей и подростков с нарушениями здоровья / Е. А. Иванова. - СПб. : Питер, 2020. - 304 с.
5. Новиков, А. Д. Медико-биологические основы физической культуры и спорта / А. Д. Новиков. - Москва : Советский спорт, 2019. - 368 с.

© Дмитриева О.А., 2025

УДК 796.03

Игнатенко Марина Викторовна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
УО «Белорусский государственный медицинский университет»
г. Минск, Республика Беларусь

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация. Скандинавская ходьба представляет собой доступный и эффективный метод физической активности, который улучшает общее состояние здоровья студентов специальной медицинской группы. Она задействует большинство мышечных групп, укрепляя их и улучшая координацию, а также способствует снижению уровня стресса и тревожности. Этот вид активности идеально подходит для людей с физическими ограничениями, так как снижает нагрузку на суставы. Включение скандинавской ходьбы в программу физического воспитания помогает студентам повысить физическую активность и улучшить качество жизни.
Ключевые слова: скандинавская ходьба, здоровье, реабилитация, фитнес.
Annotation. Nordic walking is an accessible and effective form of physical activity that improves the overall health of students in special medical groups. It engages most muscle groups, strengthening them and enhancing coordination, while also helping to reduce stress and anxiety levels. This type of activity is ideally suited for individuals with physical limitations, as it reduces the load on the joints. Incorporating Nordic walking into the physical education curriculum helps students increase their physical activity and improve their quality of life.
Key words: nordic walking, health, rehabilitation, fitness.

Сейчас в наше время все большую популярность набирают занятия физической культурой в формате outdoor (в переводе с анг. – «снаружи»), т.е. тренировки на улице. И одним из этих видов является скандинавская ходьба. Со стороны скандинавская ходьба выглядит довольно просто: люди идут скорым шагом по любой удобной дороге с лыжными палками, но лыж на них нет. Обычный человек, который в этом не разбирается вряд ли догадается, что это и есть скандинавская ходьба — отличная альтернатива бегу и обычной ходьбе. Скандинавская ходьба (от английского Nordic walking), дословно ходьба с палками (по-фински sauvakävely, от sauva – «палка» и kävely – «ходьба», «прогулка») – вид физических упражнений, прогулки на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок [1].

Данный вид спорта оптимален не только для профессиональных спортсменов, но также подойдет для людей с разной физической подготовкой и практически не имеет противопоказаний по состоянию здоровья. Чтобы занятия приносили пользу, стоит знать, как правильно ходить, особенности выбора экипировки и другие нюансы для достижения поставленных результатов.

В отличие от обычной ходьбы, бега или катания на велосипеде, скандинавская ходьба обеспечивает одновременную нагрузку на руки, плечи и пресс. Она включает в себя всю аэробную нагрузку, при этом, не имея побочных действий, таких, как нагрузка на колени и суставы; что очень важно для пожилых людей, детей и для студентов специальной медицинской группы. Массовый, оздоровительный спорт на свежем воздухе с точечной нагрузкой на мышцы, напоминает лыжную ходьбу без снега, с роллерными палками.

Главным преимуществом скандинавской ходьбы от обыкновенной можно назвать значительное уменьшение нагрузки на тазобедренные и коленные суставы, а также на пяточные кости. Поэтому данный вид спорта рекомендуют при болезнях суставов нижних конечностей и подагре. Отлично подходит ходьба с опорой на палки для людей с лишним весом. Так как работает почти вся мускулатура, сжигание энергии происходит в два раза больше, чем при нормальной ходьбе. По мнению врачей, также тренируется и сердечная мышца, так как в несколько раз увеличивается частота сердечных сокращений. Достаточно хорошо ходьба влияет на работу лёгких, дыхательный объём которых увеличивается на 30 процентов. Развивается чувство равновесия, координация движений, улучшается осанка. Так же наблюдается понижение холестерина в крови и нормализуется обмен веществ [2].

К основным преимуществам скандинавской ходьбы для студентов можно отнести:

1. Положительно влияет на общий уровень физической подготовленности занимающихся, способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного и вестибулярного аппарата, является эффективным средством коррекции осанки и телосложения.
2. Применяется в программах лечебной физической культуры.
3. Практически не имеет противопоказаний к занятиям.

Скандинавская ходьба является простым и доступным методом оздоровления и профилактики болезней, устранения вредных последствий малоподвижного образа жизни, нервных перенапряжений. Чередование напряжения и расслабления во время ходьбы создает благоприятные условия для работы органов кровообращения, дыхания, нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Так как проходит ходьба в естественных природных условиях, на свежем воздухе, то она способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности.

Северная ходьба оказывает положительное воздействие на функции многих органов и систем, а также способствует оздоровлению всего организма. Благодаря регулярным тренировкам и низкоинтенсивным нагрузкам, оказывается следующая польза:

- улучшается насыщение крови кислородом;
- снижается возбудимость нервной системы;
- стабилизируются обменные процессы в организме и сокращается количество «плохого» холестерина в крови;
- укрепляются все мышцы, в частности те, которые отвечают за поддержку позвоночника;
- снижаются или вовсе проходят боли в верхней части тела, спине, ногах;

- снижается содержание глюкозы в крови, что особенно актуально для пациентов с сахарным диабетом 2 типа;
- улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- стабилизируется сон;
- активизируется деятельность головного мозга [2].

Занятия актуальны не только для тех, кто хочет поддерживать физическую форму и быть здоровым. Специалисты рекомендуют скандинавскую ходьбу при заболеваниях, часто встречающихся у студентов специальной медицинской группы, а именно:

- нарушения дыхательной функции;
- проблемы с кровообращением;
- остеохондроз и другие нарушения позвоночника;
- остеопороз;
- нарушенный метаболизм;
- ранее имеющиеся травмы костей или суставов;
- сахарный диабет;
- бронхиальная астма;
- гипертония;
- проблемы со сном;
- проблемы с лишним весом [3].

Важно отметить, что скандинавскую ходьбу следует включать в учебные занятия поэтапно, это позволит обеспечить адекватную последовательность действий преподавателей и максимально эффективно подготовить организм учащихся к таким упражнениям [1].

Скандинавская ходьба - это уникальные тренировки на свежем воздухе, в комплекс которых входят упражнения на укрепление и растяжение мышц, которые позволяют достигать отличной физической формы и значительно улучшающие деятельность мозга, что также является очень важным для студентов дневной формы обучения. Кроме того, это и различные лечебные движения, стимулирующие избавление от многих недугов.

Подводя итог, приходим к выводу, что скандинавская ходьба является очень полезным и необходимым элементом в занятиях физической культурой студентов дневной формы обучения специальной медицинской группы, поскольку это поможет им подтянуть свою успеваемость, вести здоровый образ жизни, следить за своей фигурой и не допускать прогрессирования своих заболеваний, а в некоторых случаях данный вид ходьбы и вовсе позволит избавиться от имеющихся заболеваний.

Список литературы

1. Антоненко, М. Н. Скандинавская ходьба в системе физвоспитания вуза / М. Н. Антоненко, В. В. Зотин, Ф. А. Иванова // Форум молодых ученых. - 2017. - № 6 (10). - URL : https://cyberleninka.ru/article/n/skandinavskaya-hodba-v-sisteme-fizvospitaniya-vuza (дата обращения: 05.04.2024).
2. Зотин, В. В. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи / В. В. Зотин, А. И. Дьяченко // Физическая культура и спорт на современном этапе : проблемы, поиски, решения : сборник трудов научно-практической конференции. - Томск, 2016. - С.41 - 44.
3. Скандинавская ходьба как физкультурно – оздоровительная технология для учащихся образовательных учреждений : методическая разработка (infourok.ru) [Электронный ресурс]. - URL : https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotkaskandinavskaya-hodba-kak-fizkulturno-ozdorovitelnaya-tehnologiya-dlya-uchaschihsya-obrazovatelnih-uchre-3885772.html (дата обращения: 05.04.2024).

© Игнатенко М.В., 2025

УДК 796.01:61:57+011+314:330.59

Люгайло Светлана Станиславовна
доктор наук по физическому воспитанию и спорту
доцент кафедры адаптивной физической культуры института
физической культуры и спорта; врач высшей категории
заведующая организационно-методическим отделом
ГБУ «Донецкий врачебно-физкультурный диспансер»
Рудийко Владимир Валерьевич
студент 1 курса магистратуры.
Направление подготовки: 49.04.02. Физическая культура для лиц
с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(Магистерская программа: Физическая реабилитация)
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
ГБУ «Донецкий врачебно-физкультурный диспансер»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ РАЗРАБОТКИ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧЕНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ГАСТРИТАХ

Аннотация. Проанализирован научно-методический опыт по организации коррекционно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста, которые страдают хроническим гастритам. Рассмотрены особенности физкультурной работы с выздоравливающими школьниками на различных этапах ремиссии заболевания, как в условиях школы, так и лечебных учреждениях.
Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, старшие школьники, хронический гастрит.
Annotation. The scientific and methodological experience in organizing correctional and health-improving work with school-age children who suffer from chronic gastritis is analyzed. The features of physical education work with recovering schoolchildren at various stages of remission of the disease, both in school and in medical institutions, are considered.
Keywords: adaptive physical education, high school students, chronic gastritis.

Актуальность и анализ литературы. Оздоровительно-реабилитационная направленность процесса физического воспитания (ФВ) детей школьного возраста, базируется на массиве эмпирических научных знаний об особенностях развития и прогрессирования острых и хронических нозологий у современных школьников [1].

Специалисты констатируют динамику роста школьных патологий в процессе этапов взросления и обучения; преобладание в их структуре острых форм заболеваний [3]. Устрашающими являются цифры прироста хронических патологий у учащихся старшей школы, среди которых наибольший процент приходится на фиксированные патологии системы опорно-двигательного аппарата, патологию органов зрения и болезни желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) [3].

По имеющимся научным данным, в структуре заболеваний ЖКТ преобладают воспалительные заболевания слизистой желудка – гастриты [4]. Диагноз «гастрит» ставится пациенту по наличию специфических жалобам, а его постановке нередко сопутствуют неподходящие и неэффективные методы лечения, отсутствие мер профилактики и последующей реабилитации [2].

Что в совокупности приводит к хронизации гастрита. В клинической практике, при освидетельствовании детей школьного возраста и выявлении неадекватных реакций при приеме пищи со стороны ЖКТ, используется диагноз «гастрит» с указанием типа нарушения процесса продукции пищеварительных кислот [4].

Различают гастрит с повышенной и пониженной кислотностью [1].

Среди причин развития гастрита у детей специалисты выделяют:

- нарушение режима питания;
- увлечение газированными напитками и фастфудом;

- пубертатный период;
- астенизацию (психофизиологическое истощение) в результате интенсификации образовательного процесса;
- гиподинамию [2].

Перечисленный спектр причин объясняет существующий лечебно-реабилитационный подход в отношении хронических форм гастрита (ХГ) старших школьников – коррекция режима их двигательной активности (ДА) сообразно текущему уровню функционального состояния и физической подготовленности [2, 3]. Это побудило нас к изучению особенностей организации физкультурно-оздоровительной работы со старшими школьниками при ХГ.

Цель работы – систематизировать научно-методический опыт по организации процесса коррекционно-оздоровительных занятий (КОЗ) со старшими школьниками, страдающими ХГ.

Результаты исследования. В ходе теоретического анализа научных источников, объединенных проблемой исследования, мы определили, что гастрит – патологический воспалительный процесс слизистой оболочки желудка, который имеет полиэтиологическое происхождение и протекает в острой и хронической формах, с локальным или диффузным поражением слизистой [1].

Клиника проявлений ХГ зависит от степени тяжести его течения и функциональных резервов организма ребенка, может носить характер бессимптомного течения, или выраженной интоксикации организма, с развитием расстройств в органах ЖКТ (печень, поджелудочная железа, тонкий кишечник) [4].

В старшем школьном возрасте ХГ, как правило, носит приобретенный характер, встречается в двух клинических формах: простой (гипер-, гипоацидный), эрозивный (эрозивно-язвенный). Первый имеет более сглаженную воспалительную симптоматику, но существенно влияет на функцию ЖКТ, и период реконвалесценции протекает быстрее, чем при эрозивных формах (6 мес. и 1 год, соответственно) [2].

Что обязывает специалистов к рациональной организации режима ДА ребенка, начиная с условий стационара, после снятия строго постельного режима (3-5 дней) в острой стадии ХГ. На первом этапе используют комплексы специальной лечебной гимнастики (ЛГ) и дыхательные упражнения (ДУ), со строгим ограничением интенсивности движений [4].

В период выписки ребенка из стационара и возобновлении им учебной деятельности, выздоравливающий школьник включается в процесс КОЗ, который организовывается в образовательном учреждении сообразно его принадлежности к медицинской группе для занятий ФВ, с учетом продолжительности ремиссии этого заболевания (от 2-х месяцев, до 3-х лет) – специальная (подгруппа А, Б), подготовительная и основная [3].

Движение выздоравливающих детей, по группам осуществляется сообразно рекомендуемым срокам перевода, при отсутствии у ребенка клинических проявлений болезни, наличии адекватной реакции организма на физические нагрузки реабилитационного процесса, а также при достаточном уровне его подготовленности [2].

Во внешкольных условиях реабилитационный процесс организован системно в лечебных учреждениях, где дети с ХГ, проходят курсы процедур лечебной физической культуры (ЛФК), в которые входят комплексы специальных лечебных упражнений +диафрагмальное дыхание, реже – гидротерапия. Комплексы ЛФК наполняются коррекционно-оздоровительными средствами в соответствии с клинической формой ХГ (гипер- или гипоацидный), степенью его тяжести, стадией продолжительности ремиссии [2, 3, 4].

Вывод. Таким образом, оздоровление старших школьников после перенесенных обострений ХГ реализуется в форме КОЗ в условиях школьных уроков по адаптивному ФВ (АФВ) и вне школьных учреждений. Вопрос методического сопровождения урочных форм КОЗ со старшими школьниками в подготовительной и специальной медицинских группах имеет фундаментальную базу. Изученным является вопрос организации КОЗ с детьми, перенесшими обострение ХГ в условиях лечебных учреждений [3]. Учитывая современные требования в отношении комплексной организации коррекционно-оздоровительной работы с тематическим контингентом школьников, обоснование этапов ее реализации, должно осуществляться с учетом комплексного и дифференцированного подходов. Что является **перспективой дальнейших исследований.**

Список литературы

1. Барвинова, Е. А. Гастропатии в практике педиатра : особенности клиники, диагностики и лечения / Е. А. Барвинова // Педиатрия. – 2017. – № 3. – С. 8-13.
2. Бушуев, С. А. Хронический гастрит. Современные аспекты ЛФК / С. А. Буфитин, А. А. Коваленка // Русский медицинский журнал. – 2019. – Т. 28. – № 11. – С. 4-10
3. Кобанова, А. Ю. Гастрит в дошкольном и школьнном возрасте: лечение, реабилитация и профилактика /А. Ю. Кобанова // ЛФК, массаж, реабилитация. – 2008. – № 2. – С.42-48.
4. Пашенко, К. С. Реабилитация после гастрита / К. С. Пашенко // Актуальная кардиология. – 2017. – № 1. – С.34-39.

© Люгайло С.С., Рудийко В.В., 2025

УДК 796.012.2

Олейник Ольга Сергеевна
кандидат педагогических наук
доцент кафедры физического воспитания и спорта; мастер спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИИРОВАННЫЙ ПОДХОД К СТУДЕНТАМ НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Данная статья посвящена личностно-ориентированному подходу при развитии физических способностей студентов ДонГУ. Внедрение адаптивной физической культуры позволит повысить качество обучения и самостоятельной работы студентов.
Ключевые слова: личностно-ориентированный подход, студенты, адаптивная физическая культура, специализированный подход, индивидуализация образовательного процесса, социальная адаптация и интеграция в обществе.
Annotation. This article is devoted to a personality-oriented approach to the development of physical abilities of DonSU students. The introduction of adaptive physical education will improve the quality of students' learning and independent work.
Key words: personality-oriented approach, students, adaptive physical education, specialized approach, individualization of the educational process, social adaptation and integration in society.

Введение. В современных условиях инклюзивного образования адаптивная физическая культура (АФК) играет ключевую роль в обеспечении доступности физической активности для всех студентов, вне зависимости от их функциональных возможностей. Создание условий для полноценного физического развития и социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является приоритетной задачей системы образования. Однако, эффективность занятий АФК во многом зависит от реализации личностно-ориентированного подхода, учитывающего индивидуальные потребности, мотивацию и особенности каждого студента. Такой подход позволяет не только улучшить физическое состояние, но и повысить уверенность в себе, развить коммуникативные навыки и способствовать интеграции в общество. В связи с этим, исследование и разработка методов реализации личностно-ориентированного подхода в АФК является актуальной и важной задачей современной педагогической науки и практики.

Актуальность работы обусловлена следующими факторами:

1. Растущее число студентов с особыми образовательными потребностями. Современная система образования сталкивается с увеличением количества студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, инвалидность, а также особенности развития. Традиционные методы физического воспитания оказываются недостаточно эффективными для этой категории обучающихся, что требует внедрения специализированных подходов.

2. Необходимость повышения эффективности занятий АФК. Личностно-ориентированный подход позволяет учитывать индивидуальные потребности, возможности, интересы и мотивацию каждого студента, что способствует повышению эффективности занятий АФК, улучшению их физического и психоэмоционального состояния, а также формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Анализ литературы.

1. Теоретические основы личностно-ориентированного подхода. Изучаются работы, посвященные раскрытию сущности личностно-ориентированного подхода в образовании, его принципам, целям и задачам. Особое внимание уделяется работам, рассматривающим данный подход в контексте физического воспитания и адаптивной физической культуры (Якиманская И.С., Сериков В.В., Алексеев Н.А., Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. и др.). Анализируются различные модели личностно-ориентированного обучения и их применимость к занятиям АФК.

2. Особенности студентов с особыми образовательными потребностями. Рассматриваются работы, посвященные изучению особенностей развития, здоровья, физической подготовленности и мотивации студентов с различными нозологическими группами (инвалидностью, нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха, интеллекта и др.). Анализируются психологические и педагогические аспекты работы с данной категорией обучающихся (Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Дмитриев А.А., Мастюкова Е.М. и др.).

Целью является изучение теоретических аспектов личностно-ориентированного подхода в АФК и разработка практических рекомендаций по его применению в работе со студентами. Исследование направлено на определение оптимальных форм и методов организации занятий АФК, способствующих повышению мотивации и вовлеченности студентов в процесс физического воспитания [4].

Результаты исследований. Личностно-ориентированный подход в АФК для студентов предполагает признание уникальности каждого обучающегося и адаптацию учебно-тренировочного процесса к его индивидуальным потребностям и возможностям.

Ключевые аспекты:

Диагностика: Тщательная оценка физического и психоэмоционального состояния студента, включая анамнез, ограничения, мотивацию.

Индивидуализация: Разработка индивидуальных программ и заданий, учитывающих особенности здоровья, уровень физической подготовки и предпочтения студента. Альтернативные упражнения, дозировка нагрузки, темп выполнения [1].

Мотивация и поддержка: Создание атмосферы доверия и позитивного настроя, стимулирование самостоятельности и ответственности за процесс.

Обратная связь: Регулярное обсуждение прогресса, корректировка программы при необходимости.

Цель – не только улучшение физического состояния, но и формирование позитивного отношения к занятиям, развитие самосознания и уверенности в себе, необходимых для поддержания активного образа жизни.

Персонализированный подход позволяет эффективно решать задачи адаптивной физической культуры, такие как коррекция нарушений здоровья, компенсация функциональных ограничений и социализация студентов с особыми потребностями. Благодаря индивидуализации программы, каждый студент получает возможность заниматься в оптимальном для себя режиме, избегая перегрузок и травм, а также получая максимальную пользу от занятий [5].

Таким образом, персонализированный подход в адаптивной физической культуре представляет собой эффективный инструмент для достижения значительных улучшений в состоянии здоровья и качестве жизни студентов с особыми потребностями [2].

Выводы. Следует подчеркнуть критическую важность интеграции персонализированного подхода в структуру общей образовательной среды. Это не просто желательное дополнение, а фундаментальная необходимость для обеспечения полноценного развития студентов с особыми потребностями. Эффективная реализация такого подхода требует тесного и скоординированного сотрудничества между различными специалистами: преподавателями адаптивной физической культуры, обладающими специализированными знаниями и навыками, педагогами общего образования, обе-

спечивающими академическую основу, психологами, поддерживающими эмоциональное и когнитивное благополучие, и, безусловно, родителями, являющимися ключевыми партнерами в образовательном процессе [3].

Перспективы:

- Повышение мотивации: Учет индивидуальных потребностей и возможностей стимулирует интерес к занятиям.
- Улучшение результатов: Индивидуальные программы позволяют достичь лучших показателей в физическом развитии и реабилитации.
- Социальная адаптация: Формирование позитивного отношения к себе и своим возможностям способствует интеграции в общество.
- Профилактика заболеваний: Учет индивидуальных рисков позволяет разрабатывать эффективные программы профилактики.
- Развитие личности: АФК становится инструментом самопознания, саморазвития и формирования активной жизненной позиции.

Список литературы

1. Айзман, Р. И. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. И. Айзман. – Новосибирск : АРТА, 2016. – 144 с.
2. Бабенкова, Р. Д. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Р. Д. Бабенкова. – Минск : Четыре четверти, 2018. – 208 с.
3. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Советский спорт, 2010. – 400 с.
4. Елисеев, Ю. А. Личностно-ориентированное обучение в вузе / Ю. А. Елисеев // Высшее образование в России. – 2007. – No 10. – С. 43-49.
5. Исаев, А. А. Теория и методика адаптивной физической культуры : учебник / А. А. Исаев. – Москва : Спорт, 2018. – 408 с.

© Олейник О.С., 2025

УДК 615.8 (075.32)

Репневская Майя Станиславовна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
кандидат в мастера спорта по большому теннису
Алексеева Ольга Вячеславовна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
мастер спорта по спортивной акробатике
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ФОРМ И МЕТОДОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ И ЛФК

Аннотация. В этой работе мы поднимаем вопросы оздоровительных и здоровьесберегающих формах и методах адаптивной физической культуры, которые применяются в процессе физического воспитания в ВУЗах для специального медицинского отделения и ЛФК. Эта статья поможет для преподавателей ЛФК и специального медицинского отделения, инструкторов адаптивной физической культуры, реабилитологов медицинских колледжей и лицеев, работников спортивных центров и клубов. Расскажем о специфике методов и форм АФК(адаптивной физической культуры).

Ключевые слова: методы и формы адаптивной физической культуры, оздоровительные и здоровьесберегающие формы и методы физической реабилитации, преподаватель АФК, студенты специальной медицинской группы и ЛФК, процесс физического воспитания.

Annotation. In this paper, we raise the issues of health-improving and health-saving forms and methods of adaptive physical culture, which are used in the process of physical education in universities for special medical departments and physical therapy. This article will help for teachers of physical therapy and special medical departments, instructors of adaptive physical education, rehabilitologists of medical colleges and lyceums, employees of sports centers and clubs. Let's talk about the specifics of the methods and forms of AFC (adaptive physical culture).
Keywords: methods and forms of adaptive physical culture, health-improving and health-saving forms and methods of physical rehabilitation, AFC teacher, students of a special medical group and physical therapy, the process of physical education.

Актуальность. На данный момент здоровое состояние общества, в целом зависит не только от всего общества, но и от части общества молодого поколения, таких как студенческая молодежь [1, 2], которая обучается в ВУЗах, политехникумах, лицеях и колледжах. Поэтому обучение в ВУЗах должно носить комплексный характер, поскольку адаптивное физвоспитание (АФВ), представляет собой одну из сторон физической реабилитации. Физическая реабилитация включает в себя помимо АФВ, еще и АФК (адаптивную физ. культуру), а также адаптивный спорт.

Анализ литературы. В последнее время во многих ВУЗах Донецкой народной республики наблюдается снижение показателей и ухудшение здоровья населения, из-за тяжелой военно-политической и экономической ситуации. Неправильное питание, занятия в дистанционном режиме, стрессовые ситуации, неумение студентов коммуницировать между собой - все приводит к снижению «качества жизни студентов» и развитию хронических заболеваний [3, 4]. Главной задачей преподавателя специальных медицинских групп сейчас является – сохранить здоровье студента, улучшить его физические показатели, и приучить к «правильным здоровым» привычкам [1, 2].

Цель данной публикации: исследовать механизмы методики адаптивной физкультуры и технологий в образовании, которые применяются в физической реабилитации – для возможности обеспечить и сохранить здоровье студенту, сформировать нужные знания, навыки и умения для обеспечения здорового образа жизни, а также использованию полученные знания в реальной жизни.

Задачи организации исследования:

1. Изучить с помощью специальной медицинской, педагогической и адаптивной литературы здоровьесберегающие педагогические технологии.
2. Подробно изучить и рассмотреть различные средства и методы физической реабилитации и рекреации в аспекте адаптивного физического воспитания.

Результаты исследований.

Какие методы и формы, нужно применить для студентов ВУЗа? Рассмотрим их несколько форм и методов.

1. Оздоровительная гимнастика должна проводиться каждый день после пробуждения. Для комплекса оздоровительной гимнастики подходят упражнения для коррекции осанки, комплекс для ног при плоскостопии, а также обширные умывания и полоскания в воде, обтирания полотенцем. Также для формирования правильной стопы и связочного аппарата можно изготовить коврик- дорожку с пуговицами. Дорожка прекрасно массажирует ступни, укрепляет мышцы ног и связочный аппарат стопы [4].
2. Также в обучении «правильным» здоровым привычкам - здоровому образу жизни огромную роль играет УГГ (утренняя гигиеническая гимнастика). Каждый день спортсмен и обычный человек должен начинать день с разогрева своих мышц посредством различных движений. Во время разогрева в организме выделяются гормоны удовольствия и адреналина. Так организм «заряжается», как батарейка на весь день энергией спорта [3,4]. Ежедневная разминка – это форма борьбы и профилактики для сердечно-сосудистой и дыхательной системы к простудным инфекционным заболеваниям.
3. Самомассаж , это массаж , который выполняется самим студентом. Он применяется для разогрева и подготовки мышц перед физической нагрузкой, например стартом или работой в тренажерном зале и т.д. [3].
4. Активный отдых. Проведение физкультурно-спортивных досуговых мероприятий все студенты вовлечены в различные состязания, соревнования, двигательные задания и дей-

ствия, поэтому ведут себя более расслаблено и непосредственно. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у студентов проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях [1,2].

5. Методы коррекции и оздоровления. Использование метода музыкального воздействия. Музыка оказывает значительное психологическое влияние на учащихся. Музыка вызывает разнообразные эмоции — от спокойствия и умиротворения до тревоги, подавленности или даже агрессии. Поэтому важно учитывать, какую музыку слушают учащиеся и как она влияет на их эмоциональное состояние, болезни [1, 2, 3].
6. Арттерапия – позволяет корригировать отклонения и нарушения личностного развития (агрессивности, негативизма, раздражительности). Арттерапия является хорошим способом социальной адаптации, она дает им возможность всем студентам более активно и самостоятельно участвовать в жизни общества.

Результаты исследований. В настоящее время в обществе, особенно в городской среде, не существует иных способов поддержания основных показателей здоровья и стимулирования физической нагрузки, кроме занятий физвоспитанием и спортом. На данный момент ослабленные показатели физического состояния студентов ВУЗов находится в плачевном состоянии, одной из важнейших проблем работы со студентами спецгруппы – это разноплановая подготовленность студентов.

Выводы. Сейчас специалисты адаптивной физической культуры и преподаватели СМГ ищут новые формы проведения занятий в ВУЗе, которые должны индивидуально подбирать методику занятий и «удобные» исходные положения при различных заболеваниях. Студенты с различной патологией могут выполнять физические упражнения в разных исходных положениях – стоя, сидя, лѐжа, полулѐжа [3, 4].

Перспективы дальнейших исследований. Сделаем вывод что, в занятиях физического воспитания со студентами специальной медицинской группы и ЛФК большое значение имеет дозировка физической нагрузки. Оказать лечебное действие и оптимально улучшить функции различных систем организма может лечебная гимнастика при соответствии физической нагрузки состоянию студента при его хроническом заболевании.

Таким образом, показатели здоровья студентов улучшаются при подборе физической нагрузки для учащихся, занимающихся специальных медицинских группах, а физическая подготовка определяется из целей и задач занятий физкультурой в специальных медицинских группах.

Список литературы

1. Генш, Н. А. Справочник по реабилитации / Н. А. Генш, Т. Ю. Клипина, Ю. Н.Улыбина. - Росто н /Д : Феникс, 2008. - 348 с.
2. Головин, В. А. Физическое воспитание : учебник / Под ред. Головина В. А.,Маслякова В. А., Коробкова В. А. и др. – Москва : Высшая школа, 1983. - 391 с.
3. Козлова, Л. В. Основы реабилитации для медицинских колледжей : учебное пособие / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семененко; под общ.ред.Б.В. Кабарухина. - Изд.5-е. – Ростов н /Д: Феникс, 2008. - 475 с.
4. Краснов, В. П. Основы оздоровительной тренировки : методические рекомендации для проведения практических занятий по физическому воспитанию студентов специального учебного отделения / В. П. Краснов, С. И. Присяжнюк, Р. Т. Раевский. - К.: Аграрна освита, 2005. – 56 с.

© Репневская М.С., Алексеева О.В., 2025

УДК 796.011.3 : 736.32

Шумихина Ирина Ивановна
кандидат биологических наук, доцент
Гуштурова Ирина Вадимовна
кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
г. Ижевск, Российская Федерация

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СЛАБОВИДЯЩИХ И ПОЗДНООСЛЕПШИХ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ – ИНТЕРНАТА

Аннотация. С применением батареи функциональных проб и двигательных тестов показана эффективность методики адаптивной физической культуры для детей с нарушением зрения. Предложенная методика способствует улучшению функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также росту двигательной подготовленности детей.
Ключевые слова: слабовидящие дети, физическое воспитание, кардио-респираторная система.
Annotation. Using a battery of functional tests and motor tests, the effectiveness of adaptive physical education techniques for children with visual impairment has been demonstrated. The proposed technique helps to improve the functional state of the respiratory and cardiovascular systems, as well as the growth of children's motor fitness.
Keywords: visually impaired children, physical education, cardio-respiratory system.

Актуальность. Полная или частичная потеря зрения - диагноз радикально меняющий качество жизни, ограничивающий возможности человека в социальной адаптации. Не смотря на несомненные успехи современной офтальмологии и помощи людям с проблемами зрения, наметилась тревожная тенденция к увеличению числа слабовидящих детей в нашей стране [3].

Эта проблема особенно остро стоит из за угрозы перехода слабовидения в полную слепоту, поэтому сохранение остаточного зрения у ребенка – первостепенная задача. Своевременная и правильно организованная коррекционная работа, включающая в себя современные реабилитационные методики способна решить эту задачу. Однако, физическое воспитание слабовидящих детей имеет свои особенности, которые необходимо учитывать при разработке и внедрении программ коррекционной работы с ними. Поскольку, при работе с такими детьми необходимо учитывать и корректировать не только нарушения зрения, но и, связанное с основным диагнозом, отставание в физическом и функциональном развитии, а также нарушения в психическом состоянии слабовидящих детей [1, 2, 4, 5].

Многие авторы, изучавшие детей со зрительной депривацией указывают на то, что, что нарушение зрения напрямую влияет на пространственную ориентацию ребенка, нарушает координацию и точность выполнения моторных задач, приводит к проблемам со статическим и динамическим равновесием, задержкам в формировании двигательных навыков у детей, снижению их общей двигательной и познавательной активности [1, 4, 5, 6, 7].

Сниженная двигательная активность слабовидящих детей, в свою очередь, с неизбежностью приводит к значительному отставанию от сверстников в физическом развитии, снижению функционального состояния и адаптивных возможностей кардио-респираторной, мышечной систем [2,6].

Таким образом, коррекционная работа со слабовидящими детьми должна быть ориентирована на нормализацию не только двигательных функций, но и функционального состояния организма.

Цель работы: разработка и изучение эффективности методики адаптивной физической культуры для слабовидящих детей в условиях специализированной школы-интерната, направленной на улучшение функционального состояния кардио-респираторной системы и двигательной подготовленности детей.

Организация и методы исследования. Исследования в течение 12 месяцев проводились на базе Республиканской общеобразовательной школы-итернат III-IV вида для слабовидящих и поздно ослепших детей города Якутска. Обследованы 13 детей с врожденными и приобретенными заболевания глаз. Для оценки функционального состояния кардио-респиреторной системы у слабовидящих

детей применялись оценка жизненной емкости легких (ЖЕЛ), а так же функциональные пробы: проба Штанге, проба Генче, проба Мартине-Кушелевского. Для оценки физической подготовленности детей поводится тест определения гибкости из положения стоя и сидя.

Основными направлениями методики коррекционной работы со слабовидящими детьми в условиях интерната были:

- укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие физических качеств;
- сохранение и укрепление остаточного зрения, укрепление глазных мышц;
- повышение функциональной устойчивости организма слабовидящих детей, активизация работы и укрепление их дыхательной и сердечнососудистой систем.

Поэтому в методике занятий адаптивной физической культурой для слабовидящих детей помимо обще развивающих упражнений применялась тренировка дыхания и другие средства адаптивной физической культуры, такие как, специально коррекционные упражнения, глазотренинг и другие.

Результаты исследования. За время применения методики адаптивной физической культуры для детей с нарушением зрения, направленной на улучшение функционального состояния кардио-респираторной системы и двигательной подготовленности детей, у 84,6%детей изученной нами группы возросли показатели ЖЕЛ. Средний показатель ЖЕЛ увеличился с 2,32± 0,22 л до 2,51± 0,24 л ($p<0,05$).Отмечено также значительное, в среднем с 12,85±0,88 с до 27,17±1,33 с, увеличение средних показателей пробы Штанге ($p<0,05$). Положительной, достоверной была и динамика результатов пробы Генче. Среднее время задержки дыхания на выдохе увеличилось с 15,69±1,21с до 30,69±2,13с. Таким образом, предложенная методика показала свою эффективность в улучшении функционального состояния респираторной системы, дыхательного центра, повышении устойчивости организма слабовидящих детей к гипоксии.

Улучшились и показатели пробы Мартине-Кушелевского. Так. к завершающему этапу эксперимента, у 76,9% слабовидящих детей время восстановления после нагрузки было до трех минут и лишь у 23,1% исследованных детей время восстановления было более трех минут. Таким образом, под влиянием предложенной методики занятий у слабовидящих детей возросли резервные возможности сердца, способность сердечно-сосудистой системы переносить нагрузки.

Помимо улучшения функционального состояния кардио-респираторной системы у 84,6% исследованных детей в процессе занятий улучшились показатели гибкости, в среднем с 10,50± 1,72 см до 11,83±1,72 см.

Выводы:

1. Показана эффективность методики адаптивной физической культуры для слабовидящих детей для роста их двигательной подготовленности и улучшения функционального состояния дыхательной системы, дыхательного центра, повышении устойчивости организма слабовидящих детей к гипоксии
2. Показано положительное влияние методики и для улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы слабовидящих детей, роста резервных возможностей сердца, способности сердечно-сосудистой системы переносить нагрузки.

Список литературы

1. Демирчоглян, Г. Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г. Г. Демирчоглян, А. Г. Демирчоглян. - Москва, 2000.
2. Ермаков, В. П. Основы тифлопедагогики. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрением / В. П. Ермаков, Г. А. Якунин. - Москва, 2000.
3. Либман, Е. С. Слепота и ее структура в РСФСР / Е. С. Либман, Е. В. Шахова // Экспресс-информация ЦБНТИ Минсобеса РСФСР. - Вып. 5. - Москва, 1988. - 19 с.
4. Ростомашвили, Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением : методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей / Л. Н. Ростомашвили. - СПб., 2001. - 35 с.
5. Ростомашвили, Л. Н. Коррекция двигательных нарушений детей с депривацией зрения средствами адаптивного физического воспитания / Л. Н. Ростомашвили // Автореф.дис. …

канд.пед.наук. - СПБ., 1999. - 62 с.
6. Солодков, А. С. Адаптационно-компенсаторные нарушения у детей-инвалидов и их коррекция средствами физической культуры / А. С. Солодков, О. В. Морозова // Теория и практика физической культуры, 1998. - № 1. - 45 с.
7. Толмачев, Р. А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р. А. Толмачев. – Москва : Советский спорт, 2004. -108 с.

© Шумихина И.И., Гуштурова И.В., 2025

УДК 371.72:613.4 + 616-056.52-053.5

Юта Светлана Владимировна
преподаватель отделения «Физическая культура»
ГБПОУ «Донецкий политехнический колледж»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Аннотация. Проведенное исследование влияния плавания и комплекса ЛФК, включающего упражнения аэробного характера, на состояние здоровья детей младшего школьного возраста с избыточной массой тела показало улучшение показателей функционирования кардио-респираторной системы на 10-25% ($p<0,05$) и нормализацию индекса массы тела в сравнении с результатами использования общепринятых методик.
Ключевые слова: ожирение, ЛФК, плавание, индекс массы тела, артериальное давление, жизненная емкость легких, пульс.
Annotation. A study of the effect of swimming and a physical therapy complex, including aerobic exercises, on the health of overweight primary school children showed an improvement in the functioning of the cardio-respiratory system by 10-25% ($p<0.05$) and normalization of body mass index in comparison with the results of using conventional methods.
Key words: obesity, exercise therapy, swimming, body mass index, blood pressure, vital capacity, pulse.

Актуальность поиска способов коррекции состояния здоровья детей, имеющих избыточную массу тела, обусловлено увеличивающимся количеством детей, страдающих повышенной массой тела, что является причиной наличия у них существенных проблем со здоровьем. Исследователи указывают, что наличие избыточного веса представляет угрозу для роста и последующего развития ребенка.

Анализ литературы. В основе развития ожирения лежит накопление избыточного отложения жира не только в подкожной основе, но и во внутренних органах, что влечет за собой нарушение их нормального функционирования [1, 2, 3]. Так, наличие ожирения в детском возрасте может привести к развитию таких серьезных патологий дыхательной, эндокринной и половой системы, диабета, артериальной гипертензии, атеросклероза (из-за повышения холестерина в крови) и т.д. [3, 5]. Данный факт обосновывает раннюю организацию профилактики ожирения, начиная с детского возраста. Профилактика ожирения кроме традиционных профилактических средств (рационального питания, активной учебной деятельности и активного отдыха), обязательно включает рациональный режим двигательной активности детей с ожирением, где большая роль принадлежит лечебной физической культуре (ЛФК) [4].

Цель работы – оценка эффективности включения плавания и разработанной коррекционно-оздоровительной программы ЛФК для детей младшего школьного возраста с избыточной массой тела.

Результаты исследований. Исследование проводилось в период 2022-2023 гг. на базе учебно-воспитательного комплекса «Корн» города Донецка. Для выполнения исследования из учеников младших классов (возраст 7-9 лет) были отобраны 20 мальчиков, которые существенно не отличались по ряду устанавливаемых показателей (массы тела, индекса массы тела (ИМТ), параметрам артери-

ального давления, пульса, жизненной емкости легких). Проведенная оценка массы тела выявила ее превышение на 20-25% от возрастных стандартов, что указывает на избыточную массу тела. Для установления эффективности предложенной коррекционно-оздоровительной программы исходная группа мальчиков (nм=20) была разделена на две равновеликие подгруппы: условный контроль (УК) и экспериментальную (ЭП).

Для детей подгруппы УК предлагалось следующая оздоровительная программа: утренняя гимнастика, правильный пищевой режим, оптимизация двигательного режима и распорядка дня (посещение детских спортивных секций, подвижные игры на воздухе). В ЭП в дополнение к описанным выше мероприятиям были добавлены плавание в бассейне разработанный комплекс ЛФК аэробного характера.

Исходное обследование, выполненное до проведения профилактических мероприятий, у обследуемых обеих подгрупп установило неудовлетворительное состояние показателей функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной системы (систолическое давление увеличено относительно возрастных норм на 15-20% ($p<0,05$), частота сердечных сокращений увеличена на 10-15% ($p<0,05$), жизненная емкость легких снижена на 10-12% ($p<0,05$)). Индекс массы тела у обследуемых детей составил 22,12±1276 кг/м2, что существенно отличается от нормальных значений (13,1-17,9 кг/м2).

Полученные результаты исходной оценки состояния здоровья обследуемых детей обосновали структуру коррекционно-оздоровительной программы для детей экспериментальной группы, а так же ее режим дозирования профилактических методов и средств в их повседневной жизни.

Анализ характера изменения численных значений измеряемых показателей у детей контрольной и экспериментальной подгрупп показал следующее. Так, масса тела у мальчиков УК достоверно сократилась на 11% ($p<0,05$) с 32,7±1,37 до 29,4±1,34 кг. У испытуемых ЭП данный показатель сократился в еще большей степени – с 33,8±1,46 до 27,8±1,08 кг, что соответствовало снижению массы тела детей данной подгруппы на 15% ($p<0,05$) и приблизилось к возрастным нормам. Сокращение индекса массы тела у мальчиков УК составило 13% относительно исходных значений ($p<0,05$), а у детей экспериментальной – 26% ($p<0,05$), что указывает на большую эффективность обновленной профилактической программы для детей младшего школьного возраста. Так, у испытуемых УК численные значения показателя сократились с 21,97±1,347 до 19,42±1,247 кг/м2, у испытуемых ЭП – с 22,34±1,478 до 17,81±0,954 кг/м2.

У мальчиков ЭП установлено снижение систолического артериального давления на 14% ($p<0,05$) относительно исходных значений показателя с 127,8±3,07 до 112,3±1,94 мм.рт.ст., что соответствовало возрастным нормам. Значения диастолического давления у детей в исходном состоянии соответствовали норме и после проведенной работы с ними не изменились достоверно. У обследуемых УК снижение пульса составило 12% ($p<0,05$) относительно исходных значений с 107,8±2,17 до 96,7±2,34 ударов в минуту. У обследуемых ЭП – 23% ($p<0,05$) с 105,4±1,95 до 85,6±2,49 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) достоверно изменилась у детей обеих подгрупп. У обследуемых мальчиков УК прирост ЖЕЛ составил 22% ($p<0,05$), а у обследуемых экспериментальной – 42% ($p<0,05$). При этом, у детей контрольной подгруппы показатель увеличился с 1050,7±44,27 до 1230,7±27,89 мл, а у мальчиков экспериментальной – с 1027,5±41,67 до 1467,6±31,67 мл, что больше соответствовало возрастным нормам для детей данной возрастной группы.

Выводы. Таким образом, предложенная нами, коррекционно-оздоровительная программа для детей младшего школьного возраста, страдающих ожирением, имела явные преимущества перед традиционной программой профилактики ожирения в физическом воспитании данного контингента. Это подтверждается полученными и приведенными выше экспериментальными данными, которые свидетельствуют о стабилизации работы сердца, увеличении функциональных возможностей дыхательной системы, что отражается и на росте физической подготовки. Такое изменение показателей функциональной активности сердечно-сосудистой и дыхательной системы обусловлено снижением массы тела обследуемых детей. Предложенная нами методика организации и проведения занятий по физической культуре для детей с избыточным весом, включающая ЛФК и посещение бассейна привела к более быстрой нормализации веса у детей, улучшению функционального состояния их

сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также повысила уровень их физического состояния.

Перспективы дальнейших исследований связаны с установлением влияния используемых коррекционных мероприятий на психофизиологические параметры (внимание, память, восприятие) и психоэмоциональные показатели (тревожность, акцентуации характера) у детей данной возрастной группы, что позволит более полно оценить результаты проведенного исследования.

Список литературы

1. Болотова, Н. В. Гормонально-метаболические нарушения и их коррекция у детей с ожирением / Н. В. Болотова. – Текст : непосредственный // Проблемы эндокринологии. – 2003. – Т. 49, № 4. – С. 22-26.
2. Бубнова, М. Г. Ожирение : причины и механизмы нарастания массы тела, подходы к коррекции / М. Г. Бубнова. – Текст: непосредственный // Consilium Medicum. – 2015. – № 5. – С. 12-14.
3. Вознесенская, Т. Г. Причины неэффективности лечения ожирения и способы ее преодоления / Т. Г. Вознесенская. – Текст : непосредственный // Проблемы эндокринологии. – 2016. – Т. 52, № 6. – С. 51-54.
4. Ионова, М. Ю. Лечебная физкультура и ее влияние на психологическую реабилитацию детей с ожирением / М. Ю. Ионова, Н. В. Паршина. – Текст : непосредственный // Бюллетень Санкт-Петербургской ассоциации врачей-терапевтов. – 2005. – Т. 2. - № 2. – С. 46.
5. Никитина, Е. А. Ожирение и роль физических нагрузок в его профилактике и лечении / Е. А. Никитина, Т. А. Евдокимова. – Текст : непосредственный // ЛФК и массаж. – 2014. – № 1(10). – С. 6-11.

© Юта С.В., 2025

РАЗДЕЛ IV

«МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

УДК 796.012.2

Белых Сергей Иванович
доктор педагогических наук, профессор
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Кафедра физического воспитания и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЛИЧНОСТНО- ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. Данная статья посвящена использованию технологий личностно-ориентированного обучения студентов ДонГУ. Внедрение технологий личностно-ориентированного обучения позволит повысить качество обучения и самостоятельной работы студентов.
Ключевые слова: технология, личностно-ориентированное обучение, студенты, физическая культура, специализированный подход, индивидуальное развитие каждого ученика, индивидуальные потребности, устойчивый интерес к здоровому образу жизни.
Annotation. This article is devoted to the use of technologies of personality-oriented teaching of DonSU students. The introduction of personality-oriented learning technologies will improve the quality of students' learning and independent work.
Key words: technology, personality-oriented learning, students, physical education, specialized approach, individual development of each student, individual needs, sustained interest in a healthy lifestyle.

Введение. В современном образовании наблюдается тенденция к индивидуализации учебно-воспитательного процесса. Традиционные подходы к физическому воспитанию часто не учитывают индивидуальных потребностей, интересов и возможностей каждого ученика, что снижает мотивацию и эффективность занятий.

Актуальность работы обусловлена рядом факторов:

1. Современные вызовы в образовании: современное общество предъявляет высокие требования к выпускникам образовательных учреждений. Помимо знаний и умений, важны такие качества, как самостоятельность, инициативность, креативность, умение работать в команде и адаптироваться к изменяющимся условиям. Личностно-ориентированное обучение способствует развитию этих качеств, чего часто не хватает традиционным методам.
2. Необходимость повышения мотивации к занятиям физической культурой: зачастую занятия физической культурой в школах и университетах воспринимаются как формальность, не вызывающая интереса у учащихся. Личностно-ориентированный подход позволяет учитывать индивидуальные потребности, интересы и способности каждого ученика, что повышает мотивацию к занятиям и формирует устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

Анализ литературы выявил следующие ключевые практические подходы к реализации ЛОО на уроках ФК: Диагностика индивидуальных особенностей: Использование анкетирования, тестирования и наблюдений для выявления физических способностей, интересов, мотивов и ценностей учеников. Разработка индивидуальных карт здоровья и физической подготовленности. Разработка индивидуальных образовательных маршрутов: Предоставление ученикам возможности выбора видов физической активности, уровней сложности упражнений и темпов выполнения. Создание дифференцированных заданий, учитывающих индивидуальные особенности и возможности.

Целью является исследование возможностей и преимуществ внедрения личностно-ориентированного обучения в практику физической культуры. Особое внимание уделяется анализу существующих методик, разработке и адаптации упражнений, а также созданию благоприятной образовательной среды, стимулирующей развитие физических качеств, укрепление здоровья и формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Результаты исследований. Личностно-ориентированное обучение (ЛОО) на занятиях физкультурой предполагает, что в центре внимания находится сам ученик, его интересы, возможности и потребности.

Практическое применение:

Дифференцированный подход: Упражнения адаптируются под уровень подготовки каждого ученика. Слабым предлагаются облегченные варианты, сильным – более сложные.

Выбор активности: Ученики выбирают из предложенных вариантов упражнений или видов спорта те, которые им больше нравятся.

Персонализированные цели: Каждый ученик ставит собственные цели (например, улучшить выносливость, развить гибкость) и совместно с преподавателем разрабатывает план их достижения.

Самооценка и рефлексия: Ученики оценивают свой прогресс, анализируют свои успехи и неудачи [1].

Важно отметить, что личностно-ориентированное обучение не исключает использование традиционных методов преподавания. Оно предполагает их интеграцию с новыми подходами, чтобы максимально учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Например, после общей разминки класс может быть разделен на группы по интересам, где каждая будет выполнять различные упражнения на развитие определенных физических качеств [3].

В конечном итоге, ЛОО на занятиях физкультурой направлено на формирование у учеников устойчивой мотивации к занятиям спортом, воспитание осознанного отношения к своему здоровью и развитие физических качеств, необходимых для полноценной жизни. Это инвестиция в здоровое и активное будущее поколения [2].

Более того, личностно-ориентированный подход (ЛОО) способствует не только физическому развитию, но и формированию важных социальных навыков. Ученики учатся работать в команде, поддерживать друг друга, находить компромиссы и разрешать конфликты. Через активное взаимодействие в группах, они приобретают ценный опыт, который пригодится им во взрослой жизни [5].

Применение ЛОО требует от учителя гибкости и готовности к изменениям. Педагог должен постоянно анализировать потребности учеников, адаптировать программу и подбирать упражнения, соответствующие их уровню подготовки и интересам. Это требует дополнительных усилий, но результат оправдывает себя: ученики становятся более вовлеченными в процесс обучения и добиваются лучших результатов.

Таким образом, внедрение личностно-ориентированного обучения на уроках физкультуры – это важный шаг к созданию здоровой и гармонично развитой личности. Это не просто уроки физической активности, а площадка для формирования ценностей, развития навыков и воспитания любви к спорту на всю жизнь [4].

Заключение. Исследование выявило, что применение личностно-ориентированного подхода повышает мотивацию и интерес учащихся к занятиям физической культурой, что, в свою очередь, способствует улучшению их физической подготовленности и общего самочувствия. Индивидуализация заданий, учет потребностей и возможностей каждого ученика, а также создание благоприятной психологической атмосферы на уроках, положительно влияют на формирование ценностного отношения к физической культуре и спорту.

Перспективы:

Личностно-ориентированное обучение в физкультуре открывает перспективы для:

- Повышения мотивации: Учет индивидуальных интересов и способностей делает занятия интереснее.
- Улучшения результатов: Индивидуальный подход к тренировкам позволяет эффективнее развивать необходимые навыки.
- Формирования здорового образа жизни: Осознанный выбор физической активности укрепляет интерес к занятиям.
- Развития самостоятельности: Ученики учатся планировать и оценивать свои тренировки.
- Инклюзивности: Адаптация к разным уровням подготовки и потребностям создает комфортную среду для всех.

Список литературы

1. Алексеев, Н. А. Личностно-ориентированное обучение в школе / Н. А. Алексеев. - Ростов н/Д : Феникс, 2006. - 336 с.
2. Бондаревская, Е. В. Теория и практика личностно-ориентированного образования / Е. В. Бондаревская. - Ростов н/Д : Изд-во Ростовского педуниверситета, 2000. - 352 с.
3. Давыдов, В. В. Теория развивающего обучения / В. В. Давыдов. - Москва : ИНТОР, 1996. - 544 с.
4. Заир-Бек, Е. С. Основы педагогического проектирования : учеб. пособие / Е. С. Заир-Бек. - СПб. : Просвещение, 1995. - 234 с.
5. Зимняя, И. А. Педагогическая психология : учебник для вузов / И. А. Зимняя. - Москва : Логос, 2000. - 384 с.

© Белых С.И., 2025

УДК 796.062.4

Бороденко Дмитрий Геннадьевич
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
мастер спорта по лёгкой атлетике
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ СУДЕЙСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ

Аннотация. В данной научной работе описываются современные цифровые системы судейства соревнований, раскрывается их значимость для развития современного спорта. Проводится анализ современной научно-методической литературы по вопросам организации подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта к судейской деятельности. Представлен теоретический курс подготовки к судейской деятельности в избранном виде спорта.
Ключевые слова: цифровые системы судейства соревнований, судейская деятельность в спорте, студенты физкультурного ВУЗа.
Annotation. This scientific paper describes modern digital competition judging systems and reveals their importance for the development of modern sports. The analysis of modern scientific and methodological literature on the organization of training of future specialists in the field of physical culture and sports for judicial activity is carried out. A theoretical training course for refereeing in a chosen sport is presented.
Key words: digital competition judging systems, refereeing activities in sports, students of a physical education university.

Актуальность. В реалиях современного спорта судьи сталкиваются с цифровизацией судейства соревнований, данный шаг развития в судействе позволяет проводить соревнования честно и объективно, часто исключая участие человеческого фактора. Современные технологии анализируют изображения, передающиеся с камеры, автоматически определяют ключевые точки на теле спортсменов, замеряют пройденное расстояние в секундах и метрах, подсчитывают количество выполненных повторений, а также могут указывать на нарушение правил соревнований. В связи с этим современный специалист в области физической культуры и спорта, должен владеть не только знаниями о правилах соревнований и иметь практический опыт их проведения, но и уметь работать с цифровыми технологиями и уметь применять их на практике.

Особое место при формировании готовности к судейской деятельности в спорте прописано в стандартах нового поколения. Так, например, в ФГОС по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура в разделе «Требования к результатам освоения основных образовательных программ

бакалавриата» написано: «Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями в сфере организационно-управленческой деятельности: способен организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования», что требует сформированности готовности к судейской деятельности у студентов физкультурных вузов [4].

Анализ литературы. Уровень практических умений в судейской деятельности будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта напрямую зависит от наличия научно-методических разработок и соответствующей литературы раскрывающих основные элементы их эффективной подготовки. В специальной учебной и научно-методической литературе достаточно широко освещены вопросы улучшения качества судейства в профессиональном спорте (В.Н. Зуев, Т.И. Мясникова, Ф.Б. Дмитриев, А.Г. Поливаев, Е.Г. Костенко), однако следует отметить, что значительно меньше работ затрагивают вопросы начальной судейской подготовки (В.Б. Зеличенок, В.Б. Крутько, А.В. Холостяков и др.). В свою очередь проблеме начальной судейской подготовки в лёгкой атлетике практически не уделяется достаточного внимания. Актуальные методические разработки, относящиеся к подготовке судей в лёгкой атлетике (И.С. Швейцер, В.И. Лахов, И.Ш. Мутаева, А.А. Черняев, И.Е. Канавалов), предназначены, главным образом, для судей, которые обслуживают соревнования уровня республики, федеральных округов, страны или международных соревнований. Следствием данной ситуации является значительный дефицит профессиональных судей для судейства детских, юношеских и любительских соревнований. Судьями на этих соревнованиях выступают, как правило, преподаватели физической культуры, тренеры спортивных школ, не всегда владеющие соответствующими умениями и навыками на должном уровне [1, 3].

По нашему мнению, одним из путей решения возникшей проблемы может стать создание благоприятных условий для формирования умений судейства у будущих тренеров по виду спорта в стенах института физической культуры и спорта. При этом в судейскую подготовку должен быть включен современный опыт применения цифровизации судейства соревнований, к примеру в футболе к данным технологиям можно отнести систему видеоповторов «VAR»; в большом теннисе применяется система «Hawk-Eye» позволяющая определить точность попадания мяча в поле; в спортивной гимнастике используют систему «JSS», данная система помогает пересмотреть результаты в спорных ситуациях; систему «FINIS LaneVision» используют в плавании для анализа видеозаписей; система «Optical Scanning Station» используют в автоспорте для снятия показаний с приборов автомобиля. В лёгкой атлетике цифровизация коснулась практически всех видов, при использовании специальных программ и оборудования, система сама определяет какое расстояние преодолел спортсмен в прыжках или при метании снаряда, тоже касается и беговых видов, система автоматически определяет фальстарты в забегах, определяет победителя на финише, а также фиксирует время пробегания дистанции. В связи с этим для успешной подготовки будущего специалиста, требуется разработка обучающего курса, который позволит подготовить студента к будущей организационно-управленческой и судейской деятельности [2, 3].

Целью исследования является теоретическое обоснование применения обучающего курса в процессе формирования готовности студентов физкультурного вуза к судейской деятельности в спорте.

Результаты исследований. С учетом поставленной цели и возможности применения современных цифровых технологий разработан обучающий курс по таким видам спорта: лёгкая атлетика, плавание, спортивная и художественная гимнастика, футбол, баскетбол, бокс, борьба. Структура курса определялась целью, которая заключалась в следующем:

- Изучение в лекционном формате правил соревнований с применением наглядных пособий и цифровых технологий (каждый из видов спорта рассматривается в отдельности);
- Участие студентов в организации и проведении соревнований в качестве помощников судей (при прохождении тренерской практики, а также по договоренности не реже одного раза в месяц);
- Участие студентов в соревнованиях международного уровня в качестве волонтеров;
- Моделирование соревнований при проведении практических занятий по избранным видам спорта;

- Изучение цифровых систем судейства, а также особенностей их применения в конкретном виде спорта;
- Создание базы данных спорных соревновательных ситуаций, комбинаций, анализ принятых решений в присутствии преподавателя и аттестованного судьи по одному из избранных видов спорта;
- Контроль теоретических знаний и практических умений по правилам соревнований и основам судейства.

При этом для создания полноценной компетентности студента к судейской деятельности обязательно сочетание всех перечисленных пунктов подготовки.

Выводы. При разработке данного теоретического курса использовались наиболее эффективные педагогические подходы в обучении, в данном курсе предусмотрено осуществление контроля и самоконтроля успешности усвоения нового материала; возможность повторения любой части изучаемого материала каждым обучающимся с применяем современных компьютерных и цифровых технологий; выявление пробелов в знаниях каждого обучаемого на одной из стадий работы с изучаемой программой; установление индивидуального подхода при подаче учебного материала.

Перспективы дальнейших исследований. Предполагается применение разработанного теоретического курса в практической деятельности студентов физкультурного ВУЗа, а также оценка его эффективности.

Список литературы

1. Зуев, В. Н. Спортивный арбитр : учебное пособие / В. Н. Зуев. - Москва : Советский спорт, 2004. – 394 с.
2. Мясникова, Т. И. Судейство соревнований по плаванию : учебное пособие / Т. И. Мясникова. - Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2021. - 172 с.
3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 103 с.
4. Приказ от 7 августа 2014 г. № 935 об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата). - URL: https://fgos.ru/fgos/fgos-49-03-01-fizicheskaya-kultura-935/

© Бороденко Д.Г., 2025

УДК 004

Горбачева Ольга Ивановна
старший преподаватель кафедры прикладной математики и теории систем управления
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Факультет математики и информационных технологий
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗАХ

Аннотация. Преподавание информационных технологий в физкультурных вузах отличается от традиционных подходов из-за специфики подготовки студентов: их профессиональных интересов, связанных со спортом, и будущей работы. В статье анализируются эти отличия учебного процесса по информационным технологиям для данной категории студентов, с учетом их потребностей.
Ключевые слова: информационные технологии, физическая культура, процесс обучения.
Annotation. Teaching information technology in physical education universities differs from traditional approaches due to the specifics of student training: their professional interests related to sports and future work. The article analyzes these differences and suggests ways to improve the educational process in information technology for this category of students, taking into account their needs.
Key words: information technology, physical education, learning process.

Введение. В современном мире, характеризующемся стремительным развитием технологий, информационные технологии проникают во все сферы человеческой деятельности, и спорт не является исключением. Современные процессы тренировок, анализ результатов соревнований, управление спортивными организациями и проведение спортивных мероприятий невозможны без применения современных информационных технологий. В этой связи подготовка студентов в области физической культуры и спорта в сфере информационных технологий становится особенно актуальной. Однако процесс обучения в физкультурных вузах имеет свои особенности, отличные от подходов, используемых в технических учреждениях. Потребность современного общества в специалистах в таких условиях профессиональной деятельности порождает возникновение новых требований к их подготовке [1, 2]. Современные технологии в процессе подготовки специалистов в области физической культуры и спорта становятся неотъемлемой частью успешной профессиональной деятельности. Это не только повышает качество подготовки, но и способствует развитию новых подходов и методов, которые могут значительно улучшить результаты обучения. Данная статья направлена на изучение этих особенностей, выявление ключевых аспектов, а также на предложение методов по совершенствованию преподавания информационных технологий в физкультурных вузах.

Актуальность проблемы. Преподавание информационных технологий в физкультурных вузах имеет свою ярко выраженную специфику, обусловленную направленностью обучения на физическое развитие и спорт. В отличие от технических университетов, здесь акцент смещается с глубокого программирования на практическое применение информационных технологий для повышения эффективности тренировочного процесса, анализа спортивных результатов и реабилитации спортсменов. Эти студенты нуждаются в знаниях и навыках, которые можно непосредственно применять в их будущей профессиональной деятельности – в роли тренеров, преподавателей физической культуры и менеджеров спортивных команд.

Результаты исследований. Информационные технологии обучения демонстрируют значительно более высокую дидактическую эффективность по сравнению с традиционными методами и средствами поддержки учебного процесса. В образовательной системе информационные технологии выступают, прежде всего, в роли инструмента, способствующего овладению информацией, что в итоге приводит к получению знаний [3]. Рассмотрим особенности преподавания информационных технологий в физкультурных вузах.

Практическая направленность и прикладной характер обучения подразумевает решение практических задач, то есть, обучение должно акцентироваться на решении конкретных задач, возникающих в спортивной сфере. Вместо глубокого изучения абстрактных теоретических концепций, важно

сосредоточиться на практическом использовании конкретных программных продуктов и технологий, применяемых в спорте; также использование реальных кейсов из спортивной практики способствует наглядному пониманию студентами того, как информационные технологии могут решать специфические проблемы и помогать в достижении поставленных целей. Примеры, задачи, проекты и кейсы должны быть максимально приближены к реальным ситуациям из спортивной практики: анализ тренировочных данных, моделирование биомеханических процессов, создание баз данных спортсменов, разработка веб-сайтов для спортивных команд, использование информационных систем для управления спортивными мероприятиями. Важно акцентировать внимание на внедрении информационных технологий в исследовательский процесс. Учащиеся должны владеть навыками применения статистических программ для анализа информации, полученной в ходе научных изысканий, оформлять презентации для демонстрации итогов работы, а также эффективно использовать базы данных, содержащие спортивную информацию. В дальнейшем это обеспечит им возможность самостоятельного проведения исследований и создания инновационных тренировочных программ.

Интеграция теории и практики – дает возможность применить смешанное обучение. Интеграция теории и практики в рамках смешанного обучения открывает новые горизонты для образовательного процесса. Смешанное обучение, представляет собой подход, который сочетает традиционные методы обучения с современными цифровыми технологиями. Это не только углубляет понимание материала, но и развивает важные навыки, необходимые для успешной профессиональной деятельности. Смешанное обучение способствует развитию критического мышления. Студенты учатся анализировать ситуации, принимать решения и решать проблемы, что является важным навыком в современном мире. Внедрение таких подходов в образовательные программы может значительно повысить их эффективность и привлекательность для студентов.

Адаптация учебных программ к специфике спортивной деятельности является важным аспектом в обучении, который требует внимательного подхода и глубокого понимания как образовательных, так и спортивных процессов. Спортивная деятельность требует от спортсменов не только физической подготовки, но и высокого уровня знаний в различных областях, таких как анатомия, физиология, психология и методика тренировки. Поэтому важно, чтобы учебные программы учитывали эти аспекты и были адаптированы к потребностям спортсменов. Важно привлекать к разработке учебных программ практиков из спортивной сферы, чтобы обеспечить актуальность и применимость знаний.

Критическое мышление и аналитические навыки играют ключевую роль в современном мире, где информация доступна в огромных объемах. Студенты должны обучаться не только использованию информационных технологий, но и анализу данных, полученных с их помощью. Это включает в себя умение интерпретировать результаты и делать выводы на основе собранной информации. Развитие критического мышления поможет студентам принимать обоснованные решения в своей профессиональной деятельности, что особенно важно в условиях быстро меняющегося мира спорта.

Выводы. Таким образом, преподавание информационных технологий в физкультурных вузах требует особого подхода, который учитывает специфику спортивной деятельности и потребности студентов. Практическая направленность, интеграция теории и практики, адаптация учебных программ и развитие критического мышления являются ключевыми аспектами, которые помогут подготовить квалифицированных специалистов, способных эффективно использовать информационные технологии в своей профессиональной деятельности. Важно продолжать исследовать и внедрять новые методы обучения, чтобы обеспечить высокое качество образования в области физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Петров, П. К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта / П. К. Петров // Современные проблемы науки и образования. - 2020. - № 3.
2. Роберт, И. В. Методология научно-педагогического исследования в области информатизации образования периода цифровой трансформации / И. В. Роберт // В сборнике : Цифровая трансформация образования : актуальные проблемы, опыт, решения. - Книга IV. - Москва : Изд-во АЭО, 2021. - С. 20-56.

3. Архандеева, Л. В. Формирование информационной компетентности у студентов вузов спортивной направленности / Л. В. Архандеева. - Вектор науки ТГУ. - № 1. - 2010. - 37 с.

© Горбачева О.И., 2025

УДК 159.9.01

Деминская Лариса Алексеевна
доктор педагогических наук, доцент
доцент кафедры теории и методики физической культуры
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

АКТУАЛЬНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ АКСИОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. Профессиональная деятельность специалиста должна быть направлена на сохранение и развитие ценностного потенциала физической культуры и спорта. Реализация данных задач предусматривает формирование аксиологической компетентности специалиста в области физической культуры и спорта, а также использование аксиологического подхода в профессии на основах принципов гуманизма, толерантности и профессиональной этики.
Ключевые слова: аксиология, ценностные ориентации, аксиологическая компетентность.
Annotation. The professional activity of a specialist should be aimed at preserving and developing the value potential of physical culture and sports. The implementation of these tasks involves the formation of axiological competence of a specialist in the field of physical culture and sports and the use of an axiological approach in the profession based on the principles of humanism, tolerance and professional ethics.
Keywords: axiology, value orientations, axiological competence.

Профессиональная подготовка специалиста в области физической культуры и спорта, а также дальнейшее саморазвитие специалиста в системе непрерывного профессионального образования, должно быть направлено на формирование и развитие аксиологической составляющей личности человека. В данном случае речь идет о формировании у специалистов физической культуры и спорта способности к применению аксиологического подхода в профессии, которая в значительной степени связана с реализацией принципов гуманизма, толерантности и профессиональной этики.

Актуальность формирования ценностного отношения специалиста к выбранной профессии обусловлена необходимостью сохранения и развития ценностного потенциала физической культуры и спорта, а главное – ценностное отношение к здоровью и личности человека в данной сфере.

Одной из составляющих ценностного потенциала физической культуры и спорта заключается в возможности удовлетворять потребности человека в физическом совершенствовании, формировании здоровья, самореализации и повышении социального престижа личности в обществе путем достижения высокого результата, победы и рекорда [2].

Функция аксиологии заключается в определении ценностей как основ человеческой жизни, которые обуславливают направленность и мотивацию жизнедеятельности человека.

Физическая культура и спорт, являясь безусловной общественной ценностью, обладают рядом узконаправленных ценностных составляющих, таких как:

- национальные традиции физической культуры;
- национальные виды спорта;
- теория и методика тренировочного процесса;
- инновационные технологии в области физической культуры и спорта;
- адаптивная физическая культура;
- методология массового спорта и другие.

В свою очередь, к ценностям специалиста в области физической культуры и спорта относят:

- уровень физического развития;
- спортивный опыт и достижения в спорте;
- спортивное мастерство;
- владение методами физического воспитания;
- знание теории и методики физической культуры;
- тренерский опыт;
- педагогический опыт;
- культурный уровень;
- самообразование, саморазвитие и самовыражение;
- нравственные и моральные качества;
- гражданская позиция и другие.

Аксиологическая составляющая профессиональной подготовки и профессиональной деятельности способствуют формированию аксиологической компетентности специалиста.

Аксиологическая компетентность представляет собой совокупность ценностных ориентаций и умение использовать аксиологический подход в профессиональной деятельности для решения профессиональных задач и личностного профессионального саморазвития [1].

Ценностные ориентации специалиста должны быть направлены на достижение высокого профессионального, интеллектуального, физического, культурного, социального и иных уровней. Данные ориентации формируют жизненные приоритеты, интересы и потребности; регулируют мотивационную сферу деятельности; определяют принципы поведения человека; способствуют развитию личности специалиста.

Исходя из направленности аксиологической деятельности, компонентами аксиологической компетентности являются [2, 3]:

1. Мотивационный компонент. Мотивация к использованию аксиологического подхода к профессиональной деятельности. Ценностная ориентация на использование в своей работе принципов гуманизма, толерантности и этики.
2. Когнитивный компонент (знания). Знание основных положений аксиологии и содержание систем ценностей физической культуры и спорта. Знание теории и методики физической культуры и видов спорта. Знание принципов гуманизма, толерантности и этики.
3. Профессиональный компонент (практические навыки). Спортивный опыт и достижения в спорте. Спортивное мастерство. Владение методами физической культуры. Организация тренировочного процесса. Тренерский и педагогический опыт. Использование на практике принципов гуманизма, толерантности и этики.
4. Личностный компонент (индивидуальные качества). Уровень физического развития. Уровень двигательной активности. Культурный уровень. Внешний вид. Самодисциплина. Самообразование, самовыражение и саморазвитие. Коммуникабельность. Нравственные и моральные качества. Гражданская позиция.

Выводы. Таким образом, формирование аксиологической компетентности весьма актуально, поскольку обеспечивает готовность и успешность специалиста к профессиональной деятельности. Профессиональная готовность может быть рассмотрена как:

- готовность как совокупность личностных и профессиональных качеств и характеристик, позволяющих успешно выполнять профессиональные обязанности;
- готовность, как совокупность профессиональных знаний, учений и навыков; наличие опыта спортивной деятельности и работы в сфере физической культуры;
- готовность к использованию аксиологического подхода в процессе решения профессиональных задач.

Важное значение имеют мотивации к использованию аксиологического подхода в профессиональной деятельности, а также мотивация к собственному профессиональному развитию в соответствии с профессиональными ценностями специалиста в сфере физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Анисимов, С. Ф. Введение в аксиологию : учебное пособие / С. Ф. Анисимов. – Москва : Современные тетради, 2001. – 128 с.
2. Соколова, С. Н. Аксиология современного спорта / С.Н. Соколова, А.А. Соколова // Вестник Полесского государственного университета. Серия общественных и гуманитарных наук. – 2018. – № 1. – С. 43-46. – EDN XPHURV.
3. Столяров, В. И. Философия спорта и телесности человека : монография в 2-х кн. – Кн. 1. Введение в мир философии спорта и телесности человека. – Москва : Издательство «Университетская книга», 2011 – 766 с.

© Деминская Л.А., 2025

УДК 796.41:004

Дониченко Елена Юрьевна
кандидат педагогических наук
доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств
мастер спорта по спортивной гимнастике
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННО - КОМУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

Аннотация. В данной работе рассматривается применение информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в процессе подготовки юных гимнастов. Анализируются возможности использования ИКТ для повышения эффективности тренировочного процесса, улучшения усвоения новых элементов, развития мотивации и индивидуализации обучения. Особое внимание уделяется практическим примерам применения различных ИКТ-инструментов, таких как видеоанализ, специализированные программы для отслеживания прогресса, интерактивные обучающие материалы и онлайн-платформы для обмена опытом.
Ключевые слова: информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), юные гимнасты, тренировочный процесс, видеоанализ, индивидуализация обучения, мотивация, обучающие материалы.
Annotation. This paper examines the use of information and communication technologies (ICT) in the training of young gymnasts. The possibilities of using ICT to increase the effectiveness of the training process, improve the assimilation of new elements, develop motivation and individualize learning are analyzed. Special attention is paid to practical examples of the use of various ICT tools, such as video analysis, specialized programs for tracking progress, interactive training materials and online platforms for sharing experiences.
Keywords: information and communication technologies (ICT), gymnastics.

Актуальность. Современный спорт, особенно гимнастика, характеризуется высокой конкуренцией и постоянно растущими требованиями к уровню подготовки спортсменов. Эффективность тренировочного процесса становится ключевым фактором успеха. В этой связи, внедрение информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в подготовку юных гимнастов представляется крайне актуальным и перспективным.

Актуальность исследования обусловлена следующими факторами:

Необходимость повышения эффективности тренировочного процесса: ИКТ позволяют оптимизировать планирование, мониторинг и анализ тренировок, обеспечивая индивидуальный подход к каждому спортсмену. Визуализация и анализ движений: Использование видеоанализа, 3D-моделирования и других ИКТ помогает юным гимнасткам лучше понимать технику выполнения упражнений, выявлять и корректировать ошибки. Улучшение мотивации и вовлеченности: Интерактивные обучающие программы, онлайн-платформы и другие ИКТ делают процесс обучения более интересным и увлекательным. Доступ к передовым знаниям и опыту: ИКТ обеспечивают возможность обмена информацией между тренерами и спортсменками, доступ к лучшим мировым практикам и новым

методикам подготовки. Подготовка к соревнованиям: ИКТ могут быть использованы для моделирования соревновательных ситуаций, анализа выступлений соперниц и разработки стратегии [2, 5].

Анализ литературы. Литературный обзор должен включать как теоретическую базу внедрения информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в спортивной сфере, так и практические примеры их применения в тренировках гимнастов. Ниже представлены темы для изучения:

Общие закономерности использования ИКТ в спортивной подготовке: Оценка универсальных подходов, методик и цифровых инструментов, применяемых в разных спортивных дисциплинах. Обсуждение плюсов и минусов использования ИКТ. Внедрение видеоаналитики в гимнастике: Изучение программных решений для анализа видеоматериалов, которые используются для оценки правильности выполнения упражнений и обнаружения неточностей. Использование трехмерного моделирования в гимнастике: Рассмотрение потенциала 3D-моделей для визуализации движений. Применение интерактивных учебных программ и онлайн-сервисов в гимнастике: Обзор существующих образовательных ресурсов, предлагающих интерактивные тренировки, видеоуроки и тесты для начинающих гимнастов. Использование датчиков для отслеживания физического состояния гимнастов: Оценка возможностей использования носимых устройств для мониторинга частоты сердечных сокращений, уровня нагрузки и других физиологических показателей в процессе тренировок. Исследования об эффективности использования ИКТ в спорте (включая гимнастику): Анализ доступных исследований о влиянии ИКТ на результаты тренировок и соревнований. Анализ существующих подходов к подготовке юных гимнастов: Определение традиционных методик и возможностей их усовершенствования с помощью ИКТ.

Цель работы. Целью работы является теоретическое обоснование, разработка и апробация методики применения ИКТ в подготовке юных гимнастов, направленной на повышение эффективности тренировочного процесса и улучшение спортивных результатов [2, 4].

Конкретные задачи, направленные на достижение цели:

1. Проанализировать и обобщить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Выявить особенности подготовки юных гимнастов на современном этапе.
3. Определить возможности и преимущества применения различных ИКТ в подготовке юных гимнастов.
4. Разработать методику применения ИКТ в тренировочном процессе юных гимнастов. (Это может быть комплекс упражнений, программа, и т.д.)
5. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики.
6. Разработать практические рекомендации по использованию ИКТ в подготовке юных гимнастов.

Результаты исследований.

В данном разделе представлены ключевые итоги работы, охватывающие следующие аспекты:

Изложение предложенного подхода: Подробное разъяснение созданного способа использования ИКТ, включая задействованные средства, последовательность внедрения и советы по практическому применению (при условии разработки подхода). Итоги экспериментальной проверки: Сведения, полученные в ходе эксперимента, направленного на оценку результативности предложенного подхода (если эксперимент проводился). Это могут быть данные об изменении спортивных результатов, анализе техники выполнения движений. Статистическая обработка данных: Результаты применения статистических методов к полученным данным, подтверждающие или опровергающие выдвинутую гипотезу. Сопоставительный анализ: Сравнение результатов, зафиксированных в экспериментальной и контрольной группах (при наличии эксперимента), с целью оценки действенности разработанного подхода. Замечания и заключения, сформулированные в процессе работы: Описание проблем, возникших в ходе исследования, и способов их решения.

Выводы:

- Применение ИКТ в подготовке юных гимнастов позволяет повысить эффективность тренировочного процесса за счет (указать конкретные факторы, выявленные в ходе исследования).
- Разработанная методика применения ИКТ является эффективным инструментом для улучшения (указать конкретные аспекты подготовки, на которые она влияет).
- Использование видеоанализа помогает юным гимнастам быстрее осваивать технику вы-

полнения упражнений и корректировать ошибки.
- Интерактивные обучающие программы повышают мотивацию и вовлеченность юных спортсменок в тренировочный процесс.
- ИКТ могут быть эффективно использованы для индивидуализации тренировочного процесса с учетом особенностей каждой гимнастки.

Список литературы

1. Лях, В. И. Координационные способности : диагностика и развитие / В. И. Лях. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. - Москва : Физкультура и спорт, 1991.
3. Назаров, В. Т. Координация движений у детей школьного возраста / В. Т. Назаров. - Москва : Физкультура и спорт, 1969.
4. Смолевский, В. М. Гимнастика : учебник для институтов физической культуры / В. М.Смолевский. - К.: Олимпийская литература, 1999.
5. Сучилин, Н. Г. Теоретико-методические основы подготовки юных гимнастов / Н. Г. Сучилин. - Москва : Физкультура и спорт, 1984.

© Дониченко Е.Ю., 2025

УДК 378

Романцова Юлия Владимировна
аспирант кафедры педагогики
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет». Институт педагогики
г. Донецк Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕ - СБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматриваются основные аспекты формирования здоровьесберегающих компетенций у будущих учителей физической культуры. Особое внимание уделено методологическим подходам и практическим аспектам внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.
Ключевые слова: здоровьесбережение, физическая культура, педагогические технологии, здоровьесберегающие компетенции.
Annotation. The article discusses the main aspects of the formation of health-saving competencies among future physical education teachers. Special attention is paid to methodological approaches and practical aspects of the introduction of health-saving technologies in the educational process.
Keywords: health care, physical education, pedagogical technologies, health-saving competencies.

Актуальность. Система образования является одной из наиболее важных структур, которая закладывает основы здоровьесберегающего образа жизни, тем самым, способствуя сохранению психического, физического и нравственного здоровья подрастающего поколения, соответственно, и нации в целом. Для системы высшего профессионального образования проблема формирования здоровьесберегающей компетенции студентов становится все более актуальной, так как образовательная система пока не обеспечивает необходимый и достаточный уровень ее сформированности у выпускников высшего учебного профессионального заведения.

Целью данной работы является исследование и обоснование эффективности педагогических технологий, направленных на формирование здоровьесберегающих компетенций у будущих учителей физической культуры.

Многие ученые внесли вклад в исследование различных педагогических подходов, которые содействуют формированию у обучающихся здоровьесберегающих компетенций в рамках образовательной системы. Эти компетенции призваны повысить эффективность учебного процесса в высших

учебных заведениях. Среди них можно выделить таких исследователей, как (Н.И. Бутенко, В.И. Горовая, О.А. Бутова, В.Н. Муравьева, Л.И. Губарева, И.А. Малашихина, Г.М. Соловьев, Н.А. Медведева и др.). Однако, существующие наработки в области теории и практики профессионального образования, касающиеся дидактического сопровождения формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов высших учебных заведений, не обеспечивают в достаточной степени последовательность и регулярное использование здоровьесберегающих технологий на протяжении всего периода обучения [8].

Результаты исследований. Важное место в профессиональной деятельности педагога отводится здоровьесберегающим технологиям, цель которых, сформировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, обеспечить учащемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе и на занятиях в спортивной секции, научить использовать полученные знания в повседневной жизни [7].

На уроках физической культуры здоровьесберегающая технология – является основной и самой значимой из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основана на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации [3].

Внедрение технологических решений представляет собой значительное новшество [4]. Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) уже широко применяются в современном образовательном процессе, а применение игровых методик позволяет трансформировать стандартное занятие, делая его более захватывающим, увлекательным и стимулирующим устойчивый интерес учеников к урокам физической культуры и спортивным дисциплинам [1]. Эффективное сочетание различных технологических подходов предоставляет педагогу возможность существенно улучшить качество обучения и поднять его на качественно новый уровень, способствуя лучшему усвоению учащимися новых двигательных навыков и решению сложных образовательных задач [2].

Видео является одной из составляющей жизни современного человека, особенно подростка. Видеотехника, видеопродукция становятся важной частью современной культуры, создавая платформу для реализации качественно новой информационно-коммуникативной и культурно-досуговой деятельности. В современной педагогике видео рассматривается как инструмент обучения и как метод - видеометод, выделенный из демонстрационного в самостоятельный, отражающий совместную деятельность педагога и учащегося по восприятию и обсуждению полученной (аудиовизуальной) информации [5].

В сфере образовательных видеотехнологий можно выделить несколько ключевых направлений: применение готовых видеоматериалов в учебном процессе; организация видеотрансляций для обучения; использование видеокамеры как средства для выполнения учебных задач; разработка и внедрение образовательных видеопрограмм. Внедрение цифровых образовательных технологий эффективно осуществляется путем записи игровых сценариев с последующим анализом совместно с преподавателем, опираясь на видеозапись. Внедрение проектной деятельности в физическое воспитание способствует активному обучению, основанному на целеустремленной работе учеников, связанной с их увлечениями. Разрабатывая проект, учащийся переходит от пассивного восприятия к активному участию в образовательном процессе. Подобный подход демонстрирует, что занятия физкультурой способствуют не только физическому, но и умственному развитию. Проектная методика помогает одновременно достичь нескольких целей: формированию личных компетенций учащихся и интеграции образовательного процесса.

Выводы. Таким образом, в ходе исследования были разработаны и апробированы несколько педагогических технологий, ориентированных на формирование здоровьесберегающих компетенций у будущих учителей физической культуры. К ним относятся: интерактивные лекции с использованием мультимедийных ресурсов, позволяющих наглядно демонстрировать влияние различных факторов на состояние здоровья человека; практические занятия, включающие элементы физического тренинга, направленные на развитие двигательных способностей и укрепление организма; проектная деятельность, в рамках которой студенты разрабатывают собственные программы занятий, учитывающие индивидуальные особенности участников.

Эффективность предложенных методик была оценена через сравнение показателей успеваемости и уровня сформированности компетенций до и после эксперимента. Результаты показали значительное улучшение знаний и навыков студентов в области здоровьесбережения, что свидетельствует о высокой результативности применяемых технологий.

Проведенное исследование подтвердило важность и целесообразность внедрения специализированных педагогических технологий для формирования здоровьесберегающих компетенций у будущих учителей физической культуры. Полученные данные свидетельствуют о необходимости дальнейшего развития и совершенствования образовательных программ в данном направлении.

Список литературы

1. Гурьев, С. В. Современные технологии в физическом воспитании : монография / С. В. Гурьеа. - 2017. - 164 с.
2. Найминова, Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя / Э. Найминова. - Ростов на Дону : Феникс, 2001. - 256 с.
3. Селевко, Г. К. Энциклопедия образовательных технологий / Г. К. Селевко. - М. : НИИ школьных технологий, 2006. - 816 с.
4. Чайцев, В. Г. Новые технологии ФВ школьников. Практическое пособие / В. Г. Чайцев, Ч. В. Пронина. - М., 2007.
5. Писаренко, В. И. Педагогический алгоритм работы с видеоматериалами. Перспективные информационные технологии и интеллектуальные системы / В. И. Писаренко. - Таганрог : Изд-во ТРТУ, 2003. – С. 77–83.
6. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры / А. М. Максименко. - М.: РГУФКСМиТ, 2019. – С. 17-19
7. Ирхин, В.Н. Педагогические основы здоровьесберегающей деятельности : теория и практика / В. Н. Ирхин. - Астрахань : Издательство Астраханского государственного университета, 2006. - 303 с.
8. Чупаха, И. В.Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. / И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова. - М. : Илекса; Ставрополь : Сервисшкола, 2001. - 400 с.

© Романцова Ю.В., 2025

УДК 159.9/796

Скубий Юлия Андреевна
старший преподаватель кафедры педагогики и психологии спорта
факультета физической культуры и спорта
ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»
г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. The article is devoted to the peculiarities of professional psychological competence of a specialist in physical education. The requirements for a specialist in physical education in the aspect of professional and psychological competence and the main psychological and pedagogical conditions for the development of competence are presented.

Ключевые слова: компетентность, профессионально-психологическая компетентность, профессиональная деятельность, физическое воспитание, специалист.

Annotation. The article is devoted to the peculiarities of the professional psychological competence of a specialist in physical culture and sports. The requirements for a specialist in physical culture and sports in the aspect of professional and psychological competence, and the main psychological and pedagogical conditions for the development of competence are presented.

Keywords: competence, professional and psychological competence, professional activity, physical education, specialist.

Актуальность. В литературных источниках под компетентностью понимают «углубленное знание», «состояние адекватного выполнения задачи», «способность к актуальному выполнению деятельности», а также рассматривают профессиональную компетентность (от лат. «competens» – соответствующий, способный) как определенное психическое состояние, позволяющее действовать самостоятельно и ответственно, как обладание человеком способностью и умением выполнять определенные профессиональные функции [1].

Анализ литературы. Вопрос профессионально-психологической компетентности специалистов в сфере физической культуры привлекает внимание исследователей уже несколько десятилетий. Разные аспекты этой темы рассматривались в работах отечественных и зарубежных ученых.

Варданян Ю.В. и Чаткина С.Н., под психологической компетентностью понимают интегрированный личностный ресурс в форме психологических функций, обеспечивающих успешное решение конкретных профессиональных задач, который включает в себя такие компоненты, как: психодиагностический, психопрофилактический, психопросветительский, психоконсультационный, психоразвивающий, психокоррекционный [2, 5].

Гогунов Е.Н. в своей статье выделяет наиболее распространенные недостатки профессионально-психологического компонента подготовки специалиста по физической культуре: психологическая неуверенность в своих профессиональных возможностях; неспособность к новаторским решениям, боязнь ошибок; повышенная тревожность; значительные переживания, пониженная мотивация к профессиональной деятельности; отсутствие умений использовать на практике средства и методы психологического воздействия, саморегуляции, управления состоянием и поведением занимающихся и т.д. [3].

Цель работы. Охарактеризовать профессионально-психологическую компетентность специалиста по физической культуре.

Результаты исследований. Профессионально-психологическая компетентность специалиста по физической культуре должна включать в себя совокупность знаний, умений и навыков, приобретаемых в процессе освоения психологических знаний в вузе (в процессе изучения общей, возрастной, педагогической, социальной, спортивной психологии, психологии физической культуры), которые позволят устанавливать конструктивные взаимоотношения с детьми и взрослыми, учитывать психические процессы, состояния и свойства, занимающихся физической культурой, на разных возрастных этапах при построении учебных занятий, владеть опытом оснащения профессиональной деятельности эффективными психотехнологиями и принимать психологически обоснованные решения [5].

Гогунов Е.Н. отмечает следующие группы требований к специалисту по физической культуре в аспекте профессионально - психологической компетентности [3]:

1. Требования к знаниям: законы, механизмы, процессы, явлений, состояния психики, психологические аспекты, обеспечивающие подготовку занимающегося к осуществлению физкультурно-спортивной деятельности; формы, способы, методы и средства психодиагностики, психорегуляции и т.д.
2. Требования к умениям: проводить психодиагностику, психорегуляцию, психогигиену своей деятельности и деятельности занимающихся, создавать оптимальный психологический климат; планировать и прогнозировать собственное развитие и развитие своих воспитанников, организовывать творческую работу; принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, ставить цели, распределять и оценивать ресурсы для реализации целей и т.д.
3. Требования к личностно-деятельностным качествам: открытость по отношению к партнерам и к новому, стрессоустойчивость, оптимизм, творческое воображение, развитость характера, воли, мотивационной сферы, самоактуализационная направленность; аналитичность, критичность мышления, рефлексивность; коммуникабельность и т.д.

Исходя из современных требований к профессионально-психологической компетентности специалиста по физической культуре, выделяют следующие основные психолого-педагогические условия развития его компетентности: работа в методических объединениях, творческих группах, исследовательская деятельность; инновационная деятельность, освоение новых педагогических технологий (интерактивных), внедрение новых средств оценки результатов обучения, новых форм

контроля; трансляция собственного педагогического опыта, выступления на научно-практических конференциях, выпуск статей и методических разработок; использование информационно-коммуникационных технологий, интерактивных средств обучения; непрерывное профессионально-личностное самосовершенствование, регулярное посещение курсов повышения квалификации, участие в тренингах, направленных на повышение профессионального мастерства и личностный рост; поддержание хорошей физической формы [4].

Выводы. Таким образом, актуальность рассматриваемой проблемы объясняется потребностью в профессионально-психологической компетентности специалистов по физической культуре, в связи с повышением роли этой деятельности во всестороннем и гармоничном развитии, улучшении здоровья личности в современных социально-экономических условиях нашего общества [6].

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования в этой области могут быть направлены на несколько ключевых аспектов.

Во-первых, необходимо более глубокое изучение взаимосвязи между уровнем профессионально-психологической компетентности специалиста по физической культуре и результативностью его подопечных. Во-вторых, перспективным направлением является разработка и апробация новых методов и технологий развития профессионально-психологической компетентности у студентов и практикующих специалистов по физической культуре. В-третьих, важным является изучение влияния культурных и социальных факторов на формирование профессионально-психологической компетентности специалистов по физической культуре.

Список литературы

1. Асташова, Е. Н. Формирование имиджа учителя физической культуры и его компетентности в профессионально - педагогической деятельности / Е. Н. Асташова, А. С. Лимонченко // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы VII международной научно-практической конференции, посвящённой 85-летию Донецкого национального университета. - Донецк, 2022. - С. 308-313.
2. Варданян, Ю. В. Становление в вузе психологической компетентности учителя начальных классов / Ю. В. Варданян, С. Н. Чаткина // Интеграция образования. – 2008. – № 2. – С. 86–92.
3. Гогунов, Е. Н. Профессионально-психологическая компетентность специалиста по физической культуре и спорту / Е. Н. Гогунов // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. - 2012. - № 2. - С. 69-74.
4. Кузнецова, Н. А. Профессионально-педагогическая компетентность учителя физической культуры / Н. А. Кузнецова // Вестник Шадринского государственного педагогического института. - 2013. - № 3 (19). - С. 20-25.
5. Майдокина, Л. Г. Модель формирования психологической компетентности будущего тренера в процессе вузовской подготовки / Л. Г. Майдокина, О. В. Кудашкина // Современные наукоемкие технологии. - 2016. - № 11-2. - С. 367-370.
6. Старов, М. И. Детерминанты становления профессионально-педагогической компетентности будущего специалиста физической культуры и спорта в условиях вузовского образования / М. И. Старов, Э. М. Османов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. - 2019. - Т. 24. - № 182. - С. 77-87.

© Скубий Ю.А., 2025

УДК 159.9

Третьяк Андрей Николаевич
кандидат педагогических наук
доцент кафедры циклических видов спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРА – ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Аннотация. Автор рассматривает теоретическую модель профессиональной подготовки тренера – преподавателя в современных условиях. Рассматриваются современные функции в структуре деятельности и личности тренера-преподавателя. Системообразующим фактором, определяющим специфику профессиональной деятельности специалиста, является объект, на который направлена эта деятельность. Объектом является не спортивный результат, техника двигательного действия или уровень развития определенного физического качества, а человек с различной степенью мотивации к занятиям спортом.
Ключевые слова: модель, деятельность, личность, тренер-преподаватель в современных условиях, подготовка специалиста, деловые и личностные качества будущего специалиста, мотивация профессиональной деятельности.
Annotation. The author examines the theoretical model of professional training of a trainer – teacher in modern conditions. Modern functions in the structure of activity and personality of a trainer-teacher are considered. The optimal ratios of the considered functions are determined. The system-forming factor determining the specifics of a specialist's professional activity is the object to which this activity is directed. The object is not a sports result, a technique of motor action, or a level of development of a certain physical quality, but a person with varying degrees of motivation to play sports.
Keywords: model, activity, personality, coach-teacher in modern conditions, specialist training, creative activity, business and personal qualities of a future specialist, motivation of professional activity.

Введение. В современной педагогической деятельности преподавателей высших учебных заведений идут интенсивные поиски и разработки концепций, в пределах которых станет возможным новый подход к организации профессиональной деятельности тренера-преподавателя, повышения качества их подготовки, развития и реализации личностного потенциала, формированию и становлению позитивного образа педагога [1, 2].

Современные профессионально-квалификационные характеристики не отражают всех требований к подготовке тренеров-преподавателей, что препятствует решению проблем профессионально-психологического отбора, разработке организационно-технологических основ профессиональной подготовки, научному обоснованию дидактики профессиональной подготовки (виды, содержание, принципы, методы, формы организации, ТСО и др.) [1, 3].

Анализ исследований, посвященных проблемам высшего физкультурного образования, показывает, что процесс подготовки высококвалифицированных специалистов по физической культуре представляет собой сложную многоаспектную и многоуровневую систему профессиональной деятельности [3, 5]. Поэтому конструировать педагогическую систему профессиональной подготовки возможно только при наличии четко очерченной цели – модели специалиста.

Цель работы.

1. Обнаружить основные современные функции в структуре деятельности и личности тренера-преподавателя.
2. Определить оптимальные соотношения рассмотренных функций.

Результаты исследований.

Много тренеров-преподавателей ищут ответ на вопрос, как стать лучшим тренером-преподавателем, что необходимо осуществить, чтобы добиться высоких результатов со своими учениками. Ответ на этот вопрос сложен и неоднозначен. Готовых рецептов не существует. Но научные иссле-

дования и обобщения передового опыта работы известных отечественных и зарубежных тренеров преподавателей работают над моделью специалиста.

Чтобы достичь ее, необходимо представить модель деятельности и личности идеального тренера-преподавателя. Такая модель характеризуется соответствующими умениями, навыками и творческой активностью тренера-преподавателя, что базируются на общественно-политических, психолого-педагогических, медико-биологических и специальных знаниях.

Для этого тренеру-преподавателю необходимо, в первую очередь, очень хорошо знать: специфику вида спорта, перечень и содержание должностных обязанностей (функций), деловые и личностные качества, которыми он должен владеть, чтобы исполнять свои профессиональные обязанности; стили деятельности (руководства), наиболее оптимальные для построения деловых и личностных взаимоотношений; объективные и субъективные трудности, которые встречаются в работе и методы их преодоления; критерии, по которым оцениваются его деловые и личностные качества.

В наше время профессиональной подготовке личности тренера должно быть уделено первостепенное внимание, потому что тренер-преподаватель – главная фигура в подготовке ученика-спортсмена.

Системообразующим фактором, определяющим специфику профессиональной деятельности специалиста, является объект, на который направлена эта деятельность. Объектом является не спортивный результат, техника двигательного действия или уровень развития определенного физического качества, а человек с различной степенью мотивации к занятиям спортом.

Центральной фигурой осуществления кардинальных изменений, столь необходимых во всех областях профессиональной деятельности, в том числе и деятельности тренера, должна быть личность. Признание человека в качестве главной ценности дает возможность осуществлять спортивную профессиональную деятельность на принципиально иных основаниях, главным из которых является принцип развития.

Нацеливаясь на оптимальную организацию, учебно-тренировочных, тренер-преподаватель должен четко понимать профессиональные обязанности, т. е. иметь соответствующие знания, умения, навыки и творческую активность которые основаны на принципе интеграции.

Структура новой организации учебно-воспитательного процесса обеспечивает многопрофильную непрерывную подготовку будущих специалистов от неполного высшего профессионально - ориентированного образования, через общее высшее физкультурно-педагогическое образование к специальному высшему профессионально-педагогическому образованию, ориентированному на научно-исследовательскую и научную деятельность. Каждая ступень образования обеспечивает определенный уровень профессионально-практической деятельности специалиста: от инструктора детского сада, тренера школьной секции или тренера групп начальной подготовки ДЮСШ к тренеру-исследователю, преподавателю новых технологий, видов и систем видов спорта.

Оценка уровня профессиональной подготовленности.

Будущий тренер-преподаватель по окончании ВУЗа должен знать:

основные исторические этапы, направления и проблемы развития физической культуры и спорта, как органической части социальной системы и общечеловеческой культуры; социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе; политические, социальные, экономические, юридические, этические, психолого-педагогические аспекты современной физкультурно-спортивной деятельности; основные законы развития природы, и всех сфер деятельности; сущность человека, роль личности в историческом процессе и общественных отношениях, характерных для современной цивилизации; русский и иностранный язык на уровне, который обеспечивает общение и работу с документами.

Специальная подготовленность:

Будущий тренер-преподаватель по окончании ВУЗа должен иметь:

уровень общей физической подготовки, достаточный для выживания в экстремальных условиях; навыки предоставления первой медицинской помощи при разных травмах и повреждениях; навыки преодоления негативных последствий стресса разными, в том числе, состязательными ситуациями; навыки организации тренировочной, состязательной, педагогической работы, отдыха разных групп населения, преодоления критических ситуаций.

Оценка уровня практической профессиональной подготовленности.

Будущий тренер-преподаватель по окончании ВУЗа должен:

- знать методы проведения, организации занятий по физической культуре, спортивной тренировки, рекреационных занятий, врачебно-педагогического контроля при проведении занятий, тренировок, соревнований;
- уметь по самым простым функциональным показателям в полевых условиях определить степень готовности учеников, и спортсменов к занятиям, признаку перетренированности, усталости и перенапряжённости; подготовить индивидуальный график занятий для каждого ученика, спортсмена с учетом состояния здоровья, возраста, пола, уровня тренированности;
- организовывать соревнования и судейство, обеспечивать их безопасное проведение; вести: планирующую и отчетную документацию по всем видам своей профессиональной деятельности.

Выводы. Деятельность тренера-преподавателя условно можно разделить на выполнение отдельных функций, которые на практике не отделены одна от другой.

В итоге профессионально-психологического отбора систематического медицинского обследования, реабилитационных мероприятий и целеустремленного процесса теоретической, физической, психологической, психофизиологической, тренерской, специальной и непосредственно профессиональной подготовки современный тренер-преподаватель должен владеть: высокой мотивацией на профессиональную деятельность; высоким уровнем профессиональных знаний, умений, навыков, которые основаны на принципе интеграции, уровнем психологической надежности; социальной активностью; моральной стойкостью и чистотой; развитым этетическим вкусом; этикой поведения и языка; функциональной и психологической готовностью к профессиональной деятельности; стремлением к профессиональному совершенствованию; организаторскими и лидерскими способностями; коммуникативными способностями; общей эрудицией; профессиональной компетентностью; оперативной памятью и мышлением; способностью творчески решать проблемные задания и т. п.

Перспективы исследований. Особую актуальность приобретает проблема изучения индивидуализации профессиональной тренерской деятельности, разработки эффективных форм ее организации и средств, обеспечивающих проявление индивидуального стиля личности тренера-преподавателя, что может быть проблемой дальнейших исследований.

Список литературы

1. Григоренко, В. Г. Профессионально педагогическая мотивация и технология ее формирования / В. Г. Григоренко. - Одесса : Изд-во ЮУГАУ им. К. Д. Ушинского, 2003. – 148 с.
2. Деминский, А. Ц. Развитие способностей спортивной деятельности / А. Ц. Деминский. – Донецк, 1996. – 352 с.
3. Заярин, Г. Ю. Профессионально-ориентированная психофизическая подготовка в ВУЗе: учебно-методическое пособие / Г. Ю. Заярин, И. Г. Кривец. - Донецк: ДонГАУ, 2001. – 215 с.
4. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. - СПб : Изд-во «Питер», 2000. – 512 с.
5. Штейнмец, А. Э. Психологическая подготовка к педагогической деятельности / А. Э. Штейнмец. – Калуга, 1998. – 278 с.

© Третьяк А.Н., 2025

РАЗДЕЛ V

«НЕПРЕРЫВНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

УДК 373.011.33:373.016:796.011

Бабешко Александр Петрович
старший преподаватель кафедры
теории и методики физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»,
г. Луганск, Луганская Народная Республика, Российская Федерация

К ВОПРОСУ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ Р ЕСПУБЛИКИ

Аннотация. В статье проведен всесторонний анализ факторов, влияющих на результативность образовательного процесса по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС, а также на выявление и систематизацию проблем, возникающих у педагогов ЛНР.
Ключевые слова: образовательная область «Физическая культура», личностные, метапредметные и предметные результаты.
Annotation. The article provides a comprehensive analysis of the factors influencing the effectiveness of the educational process in physical education in accordance with the requirements of the Federal State Educational Standard, as well as the identification and systematization of problems faced by teachers of the LPR.
Keywords: educational field «Physical culture», personal, meta-subject and subject results.

Исследование реализации ФГОС образовательной области «Физическая культура» в Луганской Народной Республике (ЛНР) показывает, что принципиальное отличие обновленных стандартов заключается в том, что приоритетом стало формирование личности ученика, а не только его знаний по предмету. Однако учебная нагрузка в школах растет за счет предметов, стимулирующих преимущественно умственное развитие, игнорируя при этом ухудшение физического состояния и здоровья современных школьников. Между тем регулярные занятия физкультурой и спортом – это залог молодости, бодрости духа, долголетия и, конечно же, крепкого здоровья.

Физическая культура – это неотъемлемая часть общечеловеческой культуры, ценность, значимая для всего общества. Она оказывает комплексное воздействие, укрепляя здоровье и формируя готовность к труду и творчеству. Понятие физической культуры включает в себя не только физические упражнения и спорт, но и заботу о здоровье в целом: соблюдение гигиенических норм, использование природных факторов для закаливания, а также рациональную организацию труда, отдыха и питания [4].

Здоровое общество невозможно без здоровых граждан. Поэтому крайне важно прививать заботу о здоровье с самого детства. Эксперты настаивают на необходимости реформировать школьное образование, применяя новые подходы, учитывающие физиологические и психологические особенности детей. Современные дети, к сожалению, проводят меньше времени на свежем воздухе, общаются преимущественно онлайн и уделяют недостаточно внимания своему здоровью. Они чаще остаются дома, предпочитая социальные сети и развлекательный контент [1, с. 315].

Наше исследование здоровья школьников 5-11 классов подтверждает эту тенденцию: лишь 30% учеников справляются с нормативами физической подготовки на уроках физкультуры, а полноценное восстановление организма после нагрузок без негативных последствий наблюдается только у 18-24% детей.

Цель исследования: выявить основные факторы, способствующие эффективной реализации ФГОС по физической культуре, и исследовать причины, лежащие в основе проблем, возникающих у учителей физической культуры в ЛНР в процессе их работы.

Исследование проводилось в ноябре-декабре 2024 года на базе ГБОУ ДПО ЛНР «Луганский институт развития образования». В анкетировании приняли 57 слушателей курсов повышения квалификации учителей физической культуры. Из них 32,6% имеют педагогический стаж до пяти лет, далее от 5 до 14 лет – 36,8% респондентов, от 15 до 24 лет – 21.1% и больше 25 лет – 9,54%. Следует отметить, что 93,1% всех респондентов имеют высшее физкультурное образование, 6,9% среднее профессиональное образование.

В ходе проведения исследования нами выявлены факторы, негативно влияющие на эффективность деятельности специалистов в области физического воспитания и спорта. Среди наиболее весомых респонденты отмечают низкий уровень физического развития и физической подготовленности школьников (21,4%). Далее факторы распределились следующим образом: отсутствие надлежащего методического обеспечения (20,6%); отсутствие инструментария оценки планируемых личностных, метапредметных, предметных результатов (15,7%); отсутствие объективной системы критериев оценки планируемых результатов по направлению: знания, способы самостоятельной деятельности и физическое совершенствование (12,2%); трудности в создании технологических карт урока (9,66%); отсутствие надлежаще материально-технической спортивной базы (6,41%); негативное отношение к урокам физической культуры других учителей(4,84%); отсутствие у школьников мотивации к занятиям физической культурой (4,84%); отсутствие нормального денежного вознаграждения за проделанную работу (4 ,53%).

Как показывают опыт ведущих специалистов в области физического воспитания и спорта, знание нормативно-правовых документов является обязательным условием их эффективной деятельности [2, с.7]. В ходе исследования мы определили степень ознакомления респондентов с нормативно-правовыми документами, регламентирующих их деятельность. Результаты показали: 56,5% опрошенных хорошо знают эти документы, 4,08% - знакомы не в полной мере, а 2,04% затруднились ответить.

Мы оценили, насколько сотрудники удовлетворены своей работой, так как это важный показатель для понимания общей атмосферы в коллективе и эффективности работы. Результаты показали следующее: большинство (56,3%) частично удовлетворены, 29,1% полностью довольны, 11,7% не удовлетворены, а 2,91% затруднились с ответом. В решении факторы современных проблем физического воспитания и спорта ведущую роль должен играть учитель, имеющий соответствующую подготовку для осуществления образовательной, воспитательной, тренировочной и оздоровительной деятельности.

Теоретические исследования специалистов, изучавших вопросы удовлетворенности работой, позволили установить влияние различных факторов. Согласно двухфакторной («мотивационно-гигиенической») теории удовлетворенности работой (Ф. Герцберг), к «мотивационным» факторам относятся: содержание труда, достижения в работе, признание со стороны окружающих, возможность квалификационного роста. К «гигиеническим» факторам относятся условия труда, заработная плата, линия поведения администрации, взаимоотношения между работниками; сюда следует также отнести и уровень образования [3, с. 254].

В связи с этим анализ результатов исследования позволил выяснить, насколько знания, полученные в вузе, способствовали адаптации специалистов к профессиональной деятельности. В полной мере позволили адаптироваться 28,5% респондентов, 61,2% отметили, что полученные знания позволили им лишь частично адаптироваться, совсем не позволили адаптироваться — 5,83% и затруднились ответить на вопросы - 4,53%.

Результаты корреляционного анализа (коэффициент корреляции 0,98) показывают сильную взаимосвязь между удовлетворенностью работой и адаптацией учителей физической культуры. Это подчеркивает необходимость непрерывного совершенствования подготовки специалистов, учитывая актуальные требования профессии. Образовательные программы должны быть ориентированы на будущее, чтобы выпускники были готовы к успешной профессиональной деятельности.

Исследование также выявило ключевые факторы для эффективной реализации ФГОС в области физической культуры. К ним относятся: качественное научно-методическое обеспечение, четкая система оценки образовательных результатов (личностных, метапредметных и предметных), а также методические рекомендации по разработке технологических карт уроков физической культуры.

Дальнейшие исследования будут направлены на поиск наиболее эффективных подходов к подготовке преподавателей, соответствующих современным требованиям ФГОС в общеобразовательных школах.

Список литературы

1. Клименков, А. В. Влияние физической активности на психологическое здоровье молодёжи / А. В. Клименков, С. В. Рулёва // Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции (25-26 апреля 2024 года). – СПб : ФГБУ СПбНИИФК, 2024. – С. 313-315.
2. Игнатович, Е. В. Социально-педагогическая миссия институтов непрерывного образования / Е. В. Игнатович // Непрерывное образование : XXI век. – 2013. – № 2. – С.7.
3. Мескон Майкл Х. Основы менеджмента 3-е изд., пер. с англ. / Майкл Х. Мескон. – Москва : ООО «И. Д. Вильямс», 2007. – С. 254.
4. Федеральная образовательная программа среднего общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371).

© Бабешко А.П., 2025

УДК 796.071.4

Балашова Ирина Александровна
преподаватель английского языка
ГБПОУ «Донецкое училище олимпийского резерва им. С.Бубки»
г. Донецк Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. Статья посвящена актуальности и значимости знания иностранного языка в профессиональном образовании специалистов в области физической культуры и спорта. Подчеркивается необходимость постоянного совершенствования методики преподавания иностранного языка для подготовки конкурентоспособных и востребованных специалистов, способных эффективно взаимодействовать в международном спортивном сообществе.
Ключевые слова: иностранный язык, физическая культура, спортивный специалист.
Annotation. The article is devoted to the relevance and importance of knowledge of a foreign language in the professional education of specialists in the field of physical education and sports. The need for continuous improvement of foreign language teaching methods for training competitive and sought-after specialists capable of effectively interacting in the international sports community is emphasized.
Keywords: foreign language, physical education, sports specialist.

В современном мире, где международные связи становятся все более важными, знание иностранного языка перестает быть просто преимуществом и превращается в необходимый инструмент для профессиональной реализации. Это особенно актуально для специалистов в сфере физической культуры и спорта, чья деятельность неразрывно связана с международным сотрудничеством, обменом опытом и участием в международных соревнованиях [2].

Актуальность знания иностранного языка для специалистов в области физической культуры и спорта:

Международная коммуникация: Спорт – это универсальный язык, но для полноценного взаимодействия с зарубежными коллегами, тренерами, спортсменами, спонсорами и другими заинтересованными лицами необходимо владеть иностранным языком, чаще всего английским, как lingua franca международного спорта. Это касается участия в конференциях, семинарах, воркшопах, а также повседневного общения в тренировочном процессе и во время соревнований.

Изучение передового опыта: Доступ к актуальной информации о новых методиках тренировок, спортивной медицине, биомеханике и других смежных дисциплинах часто ограничен языковым барьером. Большинство передовых научных исследований, публикаций и инновационных разработок публикуются на иностранных языках, в первую очередь на английском. Знание иностранного языка

позволяет специалистам в области физической культуры и спорта быть в курсе последних тенденций и внедрять их в свою практику [3].

Карьерные возможности: Владение иностранным языком значительно расширяет возможности трудоустройства. Специалисты, свободно владеющие иностранным языком, востребованы в международных спортивных организациях, федерациях, клубах, тренировочных центрах, а также в качестве переводчиков, спортивных журналистов и менеджеров по международным связям.

Участие в международных мероприятиях: Работа в качестве тренера, судьи, врача или волонтера на международных соревнованиях требует знания иностранного языка для эффективной коммуникации с участниками, организаторами и обслуживающим персоналом.

Личностное развитие: Изучение иностранного языка способствует расширению кругозора, развитию когнитивных способностей и повышению уверенности в себе. Это также позволяет знакомиться с культурой других стран и устанавливать дружеские связи с людьми из разных уголков мира [1].

Цель работы: определить актуальные проблемы и разработать рекомендации по совершенствованию обучения иностранному языку в профессиональном образовании в области физической культуры и спорта.

Анализ литературы.

Существующие исследования подтверждают тесную связь между уровнем владения иностранным языком и успешностью в спортивной карьере и профессиональной деятельности.

Анализ методической литературы показывает наличие различных подходов к обучению иностранному языку в профессиональной сфере, от традиционных до коммуникативных.

Изучение зарубежного опыта демонстрирует эффективность использования аутентичных материалов и интеграции языка в профессиональные дисциплины.

Обнаружен дефицит исследований, посвященных специфике обучения иностранному языку с учетом профессиональной терминологии в области физической культуры и спорта.

Разработать методические рекомендации по использованию аутентичных материалов и интеграции иностранного языка в профессиональные дисциплины.

Проблемы и перспективы преподавания иностранного языка в профессиональном образовании физической культуры и спорта:

Несмотря на очевидную важность, преподавание иностранного языка в вузах, готовящих специалистов в области физической культуры и спорта, сталкивается с рядом проблем:

Недостаточная мотивация студентов: Не все студенты осознают практическую ценность иностранного языка для своей будущей карьеры. Необходимо активно демонстрировать реальные примеры успешной реализации специалистов, владеющих иностранным языком.

Ограниченное количество часов: Учебные планы часто не предусматривают достаточного количества часов для изучения иностранного языка на достаточном уровне.

Недостаток специализированных учебных материалов: Существующие учебные материалы часто не учитывают специфику профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта. Необходимы учебные пособия, содержащие специализированную лексику, терминологию и аутентичные материалы из области спорта.

Отсутствие практики применения: важно предоставить студентам возможности для практического применения полученных знаний, например, участие в международных конференциях, стажировки за рубежом, общение с иностранными спортсменами и тренерами.

Пути решения проблем и повышения эффективности преподавания иностранного языка: Разработка специализированных учебных программ и материалов: необходимо создавать учебные пособия, ориентированные на потребности специалистов в области физической культуры и спорта, с акцентом на развитие коммуникативных навыков, изучение специализированной лексики и терминологии.

Внедрение инновационных методов обучения: Использование интерактивных методов обучения, таких как ролевые игры, дебаты, кейс-стади и проектная работа, способствует повышению мотивации студентов и развитию их коммуникативных навыков.

Организация внеаудиторной деятельности: Проведение языковых клубов, мастер-классов,

лекций с участием носителей языка, а также организация международных студенческих обменов способствует погружению студентов в языковую среду и повышению их мотивации к изучению иностранного языка.

Использование информационных технологий: Интеграция онлайн-платформ, обучающих приложений и мультимедийных ресурсов в учебный процесс позволяет сделать обучение более интерактивным и эффективным.

Заключение: инвестиции в качественное языковое образование способствуют повышению конкурентоспособности выпускников, расширению их карьерных возможностей и развитию международного сотрудничества в спортивной сфере. Важно постоянно совершенствовать методику преподавания иностранного языка, адаптируя ее к потребностям современной спортивной индустрии и мотивируя студентов на активное изучение и использование иностранного языка в своей профессиональной деятельности. Только в этом случае мы сможем подготовить высококвалифицированных специалистов, способных успешно представлять свою страну на международной арене и вносить вклад в развитие мирового спорта.

Перспективы дальнейших исследований. Разработка и апробация новых методик обучения иностранному языку, ориентированных на формирование специфической профессиональной компетенции в области физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Мамаева, И. И. Английский язык для специалистов в области спорта и физической культуры : учебное пособие / И. И. Мамаева. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019. – 102 с.
2. Кисметова, Г. Н. Профессионально-ориентированный английский язык для специальности «Физическая культура и спорт» / Г. Н. Кисметова, Б. Б. Утегалиева, Н. Т. Худайбергенова. – Алматы : КазАСТ, 2017. – 124 с.
3. Ясюкевич, Е. А. Английский язык : учебно-методический комплекс для студентов «Физическая культура» / Е.А. Ясюкевич. – Новополоцк : Пгу, 2008. – 256 с.

© Балашова И.А., 2025

УДК 378.046.4

(1) Черных Елена Васильевна
кандидат педагогических наук, доцент
начальник отдела по группе видов спорта
(2) Головина Лариса Анатольевна
инструктор-методист
(1) ГАУДО Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва»
(2) ГБУДО Липецкой области «Спортивная школа олимпийского резерва по стрелковым видам спорта»
г. Липецк, Российская Федерация

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ

Аннотация. В статье представлены результаты социологического опроса специалистов физкультурно-спортивной отрасли по оценке уровня востребованности форм и методов повышения квалификации в системе непрерывного профессионального образования.
Ключевые слова: специалист, непрерывное образование, компетенция.
Annotation. The article presents the results of a sociological survey of specialists in the physical culture and sports industry to assess the level of demand for forms and methods of professional development in the system of continuing professional education.
Keywords: specialist, continuing education, competence.

Одна из приоритетных задач человечества, решение которой неразрывно связано с возрастанием потребности каждого человека в постоянном повышении квалификации, обновлении знаний, освоении новых видов деятельности это формирование системы непрерывного профессионального образования.

Вопрос развития постдипломного образования специалистов физкультурно-спортивной отрасли остается актуальным в настоящее время, меняются социально-экономические условия жизнедеятельности современного человека, возрастает конкуренция в отрасли, продвигается цифровизация, тем самым объективно возрастает значимость процесса формирования профессиональных компетенций личности в текущем моменте жизни.

Концепция непрерывного образования признает учение необходимой деятельностью человека во все периоды его жизни и предполагает возможность и необходимость для людей любого возраста обновлять, дополнять и применять ранее приобретенные знания и умения, постоянно расширять свой кругозор, повышать культуру, развивать способности, получать профессию и совершенствоваться в ней, приобретать новую специальность [2, 3, 6].

Взрослый человек – это активный и самостоятельный субъект деятельности. На основе обобщения различных мнений, можно сформулировать основные цели непрерывного постдипломного образования: повышение компетентности в профессиональной деятельности, в области деловых и межличностных отношений; обогащение знаний и умений для успешного выполнения социальных задач; обогащение познавательных способностей и научной картины мира; развитие эмоционально-психологической сферы и творческого мышления [1, 4, 5].

В контексте совершенствования системы непрерывного профессионального образования мы решили изучит мнение самих специалистов, как они оценивают современные методы и формы повышения квалификации, в чем они видят достоинства и недостатки.

Цель исследования – оценка потребности специалистов физкультурно-спортивной отрасли в формах и методах повышения квалификации в системе непрерывного профессионального образования.

Результат исследования. В работе мы использовали метод теоретического анализа проблемы на основе изучения психолого-педагогической и научно-методической литературы, анкетирование, тестирование, наблюдение, беседа, анализ.

Социологический опрос провели среди тренеров-преподавателей по 11 видам спорта (77 человек) и инструкторов-методистов (8 человек).

Все респонденты отметили необходимость применение нескольких форм для получения необходимой информации: краткосрочные курсы повышения квалификации, вебинары, участие в работе конференций, изучение опыта других специалистов и т.д.

Большинство респондентов (77,6%) предпочли дистанционные формы повышения квалификации. Выбор обусловлен: желанием респондентов сократить время на перемещение; не желанием прерывать свою профессиональную деятельность, особенно это касается тренеров, работающие с детьми; возможностью послушать и пообщаться со специалистами других регионов. При этом интервьюируемые отметили необходимость и целесообразность сохранения очного режима общения, но это касается однодневных мероприятий или встреч с авторитетными специалистами.

По вопросу содержания мероприятий повышения квалификации участники опроса отметили необходимость дополнительного обучения по применению цифровых технологий в практической деятельности тренера-преподавателя по виду спорта. 82,3% респондентов сделали запрос на необходимость формирования умения специалиста физкультурно-спортивной отрасли оценивать и анализировать психологическое состояние учеников и группы; способность работать на современных цифровых платформах и т.д. Интересным результат был получен по направлению.

47,0% респондентов выразили интерес к вопросу выстраивания социальных отношений со спортсменами, включая использование современных цифровых технологий и социализацию спортсменов. Это свидетельствует о высоком уровне вовлеченности тренеров-преподавателей в жизнь своих воспитанников и стремлении соответствовать современным требованиям жизнедеятельности.

Участниками опроса было отмечено нежеланием тратить время на сведения, которые они получили еще в вузе. Они считают, что время потрачено неэффективно и это затрагивает их профессиональную самооценку, особенно это касается специалистов возрастной категории 40+ (95,2%)).

Таким образом, социологический опрос показал:

1) высокий уровень заинтересованности специалистов физкультурно-спортивной отрасли в профессиональном развитии;

2) существующие формы повышения квалификации специалистов физкультурно-спортивной отрасли актуальны и в наше время, но более востребованная форма это дистанционное обучение;

3) высокий спрос на изучение современных цифровых технологиях, которые используются в педагогической и спортивной отраслях;

4) пожелание снизить уровень общетеоретической информации, акцентировать внимание на конкретных разработках, которые были полезны в практической деятельности специалиста.

Следовательно, основное значение непрерывного профессионального образования - помочь современному специалисту адаптироваться к современным условиям жизни. Формирование познавательных интересов, развитие самообразования, потребности в самореализации и траектория обучения принадлежит самому педагогическому работнику.

На следующем этапе планируется внести корректировки в модель педагогических условий развития профессиональной компетенции профильных специалистов, экспериментально проверить и обосновать эффективность её применения.

Список литературы

1. Иванова, А. Познавательная самостоятельность как психолого-педагогическая проблема в современном образовании / А. Иванова, А. Скрябина, Л. Дарбасова // Мир науки, культуры, образования. – 2019. - № 5 (78). - С.140-142. – Текст непосредственный.
2. Латов, Ю. Непрерывное образование – стимул человеческого развития и фактор социально-экономических неравенств / Г.А. Ключарев, Д.В. Диденко, Ю.В. Латов, Н.В. Латова.- Москва : ЦСПиМ. – 2014. - 433 с. – Текст непосредственный.

3. Матвейчук, Е. О некоторых аспектах концепции непрерывного образования взрослых / Е. Матвейчук. – Текст непосредственный // Научно-технические ведомости СПбГПУ. - 2010.- №1. - С.142-147.
4. Осипова, С. Познавательная активность как объект педагогического анализа / С. Осипова, Н. Агишева // Научно-практический журнал: «Гуманизация образования». – 2016. - № 2. - С. 89-96.
5. Подобед, В. И. Системное управление образованием взрослых. – СПб. : ИОВ РАО. 2004. – 232 с. – Текст непосредственный.
6. Шадриков, В. Д. Психология деятельности человека / В. Д. Шадриков. - Москва: Институт психологии РАН, 2013. - 210 с. – Текст непосредственный.

© Черных Е.В., Головина Л.А., 2025

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

**«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА,
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Материалы

**X Международной
научно-практической конференции**

17-18 апреля 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