

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сборник научных статей по итогам
Международной научно-практической конференции
г. Белгород, 21 ноября 2025 года

В двух томах

Том I



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»
Западно-Казахстанский инновационно-технологический университет
Западно-Казахстанский университет имени М.Утемисова
Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сборник научных статей по итогам
Международной научно-практической конференции
г. Белгород, 21 ноября 2025 года

В двух томах

Том I



Белгород 2025

УДК 378.147:796
ББК 75p30
С 56

С 56 Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта : сборник научных статей по итогам Международной научно-практической конференции (г. Белгород, 21 ноября 2025 г.). В 2 томах. Том 1 / под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород : ЦПП ИД «БелГУ» НИУ «БелГУ», 2025. – 440 с. – URL : <http://dspace.bsuedu.ru/handle/123456789/66155>. – Текст: электронный.

ISBN 978-5-9571-3971-3
ISBN 978-5-9571-3972-0 (Том 1)

В сборнике материалов конференции представлены работы отечественных и зарубежных учёных, а также молодых исследователей, затрагивающие широкий круг проблемных вопросов: современные тенденции развития физкультурного образования, физической культуры и спорта; актуальные вопросы преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в учебных заведениях; актуальные вопросы теории и практики физкультурно-оздоровительной деятельности; современные технологии в адаптивной физической культуре; современные технологии подготовки спортсменов; современные физкультурно-оздоровительные технологии; медико-биологические аспекты физической культуры и спорта.

Минимальные системные требования
Yandex (20.12.1) или Google Chrome (87.0.4280.141) и т. п.
скорость подключения – не менее 5 Мб/с, Adobe Reader и т. п.

УДК 378.147:796
ББК 75p30

ISBN 978-5-9571-3971-3
ISBN 978-5-9571-3972-0 (Том 1)

© НИУ «БелГУ», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

К вопросу о развитии физической культуры и спорта в Белгородском государственном национальном исследовательском университете <i>Никулин И.Н., Виноходов А.И., Руденко В.В., Половнева С.В.</i>	11
Достижения в области физической культуры и спорта обучающихся НИУ «БЕЛГУ» в 2024/2025 учебном году <i>Половнева С.В., Никулин И.Н., Руденко В.В.</i>	14
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	22
Гиподинамия и «цифровое» поколение: как вернуть интерес к движению через внедрение технологий? <i>Адамчик Д.М., Дубовикова Ю.Д., Вашкевич В.И.</i>	22
Атлетическая гимнастика как оздоровительная форма организации занятий в системе физического воспитания <i>Амурская О.В., Амурский С.В., Абрамов К.П.</i>	24
Оптимизация физкультурно-оздоровительной деятельности в школе: педагогический и психологический аспекты здоровьесбережения обучающихся <i>Головина Н.Б., Бутова Т.Л., Латышева Т.А., Луценко С.Г.</i>	27
Роль государственного регулирования в развитии физической культуры и спорта в системе образования <i>Дегтярева Д.Р., Кабанова И.А.</i>	30
Гидроаэробика как средство оздоровительной физической культуры <i>Дорошко К.Г., Обелевский А.А.</i>	33
Роль физической культуры в поддержании психического здоровья <i>Дубанос Д.А.</i>	36
Спортивное волонтерство как средство формирования социально-значимых качеств будущих специалистов агропромышленного комплекса <i>Жирная О.В., Белова Д.Д.</i>	39
Саркопения как мишень для комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности и нутритивной поддержки у лиц пожилого и старческого возраста <i>Жих П.П., Кривецкая Д.М.</i>	42
Использование ресурсов нейросети в процессе подготовки и повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта <i>Ирхина И.В., Симонова М.Н.</i>	45
Важность физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни человека <i>Кадач К.Д., Строк А.Н.</i>	48
Методика высокоинтенсивных тренировок как эффективное средство повышения функциональной подготовленности <i>Король А.И., Колесников Д.С., Миронова Т.А.</i>	50
Некоторые аспекты развития и популяризации физической культуры и спорта на Белгородчине <i>Кутергин Н.Б., Крамской С.И., Кулиничев А.Н.</i>	54

Здоровый образ жизни как залог успешной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России <i>Лазарев А.А., Лазарев А.Н.</i>	58
Роль здорового образа жизни и физического воспитания в процессе обучения студентов <i>Маклакова А.А., Орехова А.А.</i>	61
Уровень физического состояния населения Республики Казахстан <i>Мельников В.Л., Бисалиев С.А., Макашев Ш.А.</i>	63
Двигательная активность и ее значение в жизни человека <i>Панов Е.В.</i>	66
Технология использования программного продукта Фингерфит для организации производственной гимнастики <i>Померанцев А.А., Фаренбрух С.В.</i>	69
Физическая культура как инструмент экологического воспитания: исследование связи между активным образом жизни и экологическим сознанием молодёжи <i>Попкова А.Ю., Вашкевич В.И.</i>	73
Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий по формированию навыков здорового образа жизни и культуры семейного досуга в летний каникулярный период <i>Скидан С.Б., Ничипорко Н.Н., Величко Е.Б.</i>	76
Русские народные подвижные игры как технология адаптации воспитанников к стрессогенным факторам социальной среды <i>Сотникова И.В.</i>	79
Нетрадиционные формы взаимодействия ДОУ и семьи как средство сохранения физического и психического здоровья детей дошкольного возраста <i>Токарева М.В.</i>	82
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	85
Психосоматические аспекты нарушений осанки у подростков <i>Бездудная О.Г., Кадуцкая Л.А.</i>	85
Развитие зрительного восприятия у детей с нарушением зрения посредством подвижных коррекционных игр <i>Бовинова Г.В., Никифорова И.В.</i>	88
Подвижные игры и танцевально-двигательная терапия как средство развития координационных способностей детей с нарушением слуха <i>Ганиева В.А.</i>	92
Педагогические условия использования игровых технологий в развитии основных видов движений у слабовидящих детей старшего дошкольного возраста на занятиях по адаптивной физической культуре <i>Грибе Ю.Р., Климова В.К.</i>	96
Современные технологии адаптивного физического воспитания студентов с нарушением зрения <i>Зайцева Л.В.</i>	101
Адаптивная физическая культура и спорт в жизни детей с нарушением слуха <i>Карпенко И.И.</i>	103

Влияние пулевой стрельбы как адаптивного вида спорта на психологическое развитие детей с нарушением слуха <i>Карпенко И.И.</i>	107
Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ с детьми с ограниченными возможностями здоровья <i>Кобелева Т.И., Бабалова Т.А.</i>	110
Влияние физических упражнений на организм детей с ограниченным зрением <i>Кротова Д.А., Омелянчик А.В.</i>	113
Особенности соревновательной деятельности инвалидов и ветеранов СВО в армрестлинге <i>Крупенников В.А., Никулин И.Н., Целих Д.Д.</i>	116
Инновационные подходы к адаптивной физической культуре: интеграция современных технологий в реабилитационной практике <i>Лепехин Р.Ю., Аношкина Н.Л.</i>	119
Использование игровых технологий в адаптивной физической культуре для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата <i>Марченко С.В.</i>	123
Междисциплинарное взаимодействие учителя адаптивной физической культуры и учителя-логопеда в развитии межполушарного взаимодействия у детей с тяжелыми нарушениями речи <i>Надеина Л.А., Головченко Р.Х.</i>	126
Плавание как средство коррективки физического и психологического здоровья детей с особенностями развития <i>Никифоров А.А., Хохлачева Л.А.</i>	130
Активизации речи дошкольников с тяжёлыми нарушениями речи старшего дошкольного возраста посредством использования адаптивных подвижных игр <i>Никифорова И.В.</i>	133
Проблема диагностики диспраксии развития детей в условиях дошкольного образовательного учреждения <i>Пастушенко Н.С., Правдов М.А.</i>	136
Влияние гидрореабилитации на психоэмоциональное состояние лиц, страдающих ревматоидным артритом <i>Пелле С.А., Климова В.К.</i>	140
Особенности физической активности пожилых после эндопротезирования суставов нижних конечностей <i>Подшивалова А.Н., Корюкин Д.А.</i>	143
Адаптивная физическая культура для детей с нарушением зрения: реабилитация через движение <i>Пономарев Д.А., Мокан Д.И., Носков И.С., Арифов И.М.</i>	146
Физическая культура и спорт как способ социально-психологической адаптации лиц с инвалидностью, полученной в результате участия в специальной военной операции <i>Решетникова А.И., Кадуцкий П.А.</i>	149
Проблемы развития физкультурно-спортивной направленности образовательных программ для детей с ОВЗ и детей-инвалидов в системе дополнительного образования (на примере Белгородской области) <i>Сизых Е.Н., Доронина И.А., Роевко И.С.</i>	151

Инновационные технологии как фактор повышения эффективности адаптивной физической культуры и реабилитации <i>Сошко Н.И., Лучко Д.В.</i>	156
Особенности влияния занятий спортом на формирование позитивной я-концепции у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья <i>Татаркина А.С., Посохов А.В.</i>	158
Применение адаптивного плавания в процессе реабилитации детей с ОВЗ <i>Чиркин А.А., Панов С.Ф.</i>	161
Маркетинг и спонсорство в адаптивном спорте: кейсы брендов, поддерживающих параспорт <i>Шорохова А.А., Серегина В.А.</i>	164
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	167
Физическая подготовленность спортсменов в период проведения соревнований <i>Астапов Р.В.</i>	167
Особенности планирования тренировочного процесса тяжелоатлетов на этапе начальной подготовки <i>Аушев Д.И., Погребняк С.А.</i>	170
Анализ соревновательной деятельности в новой дисциплине «полоса препятствий» в современном пятиборье <i>Бертелли Д.П.</i>	173
Влияние способа преодоления элемента «колеса» на результат в полосе препятствий современного пятиборья <i>Бертелли Д.П.</i>	177
Развитие правил международного судейства в спортивной гимнастике за последние 20 лет <i>Богомазова Ю.С., Бочарова В.И., Миронова Т.А., Листопадов В.Е.</i>	180
Методика совершенствования техники исполнения элемента «подкрутка лутц-шпагат» в парном фигурном катании на этапе высшего спортивного мастерства <i>Брюханов А.А., Казакова О.Б.</i>	184
Физиологические характеристики как критерии отбора спортивно одаренных детей для занятий спортивной борьбой <i>Булучевских К.А., Зябухин П.В., Вареников Н.А.</i>	191
Корректировка подходов к технической подготовке полиатлонистов в беге на короткие дистанции <i>Вишнякова Ю.Ю., Быкова В.В.</i>	194
Скоростно-силовая подготовка девочек 9–10 лет <i>Волобуева Т.П., Жилина Л.В.</i>	198
Методика коррекции техники бега у легкоатлетов с использованием нестандартных тренировочных заданий <i>Волынская Е.В., Волков Ф.С.</i>	200
Направления подготовки лыжников-студентов к соревновательному периоду <i>Восковский С.А.</i>	204

Повышение физической работоспособности фигуристов высокой квалификации как фактор совершенствования их технического мастерства в подготовительном периоде <i>Волыхина Н.А., Губова О.В.</i>	207
Особенности организации тренировочных занятий у спортсменов-лаптистов <i>Голуб Е.С., Кадуцкая Л.А.</i>	215
Особенности подготовки футболистов в возрасте 12–14 лет <i>Грачев А.С., Астанов Р.В.</i>	220
Проблема силовой подготовки пловцов-спринтеров <i>Денежко Е.С., Макушкин А.С., Сергеева Л.Н., Агошков В.В.</i>	222
Развитие гибкости у девочек 6–8 лет, занимающихся чир спортом <i>Дёминова Ю.А., Николаева Е.С.</i>	225
Влияние физической культуры тренера-преподавателя на формирование ценностей у учащихся <i>Дубровская Л.А.</i>	228
Методика преодоления навесной переправы через водные препятствия туристов 12–15 лет <i>Жданова Я.С., Рыльский С.В., Орлова М.А., Замуруева В.В.</i>	230
Скоростно-силовая подготовка тай-боксеров <i>Жилина Л.В., Карпунин А.Д.</i>	234
Совершенствование техники исполнения дорожки шагов фигуристов-одиночников на учебно-тренировочном этапе <i>Занина Е.И., Казакова О.Б.</i>	237
Проблема спортивного отбора в единоборствах: современные подходы и противоречия <i>Зябухин П.В., Вареников Н.А., Булучевских К.А.</i>	242
Особенности организации и проведения тренировочных занятий по самбо <i>Игнатова А.П., Амурская О.В.</i>	245
Программно-целевой подход к развитию армейского рукопашного боя в России <i>Ирхин В.Н., Чебанюк А.С., Ольденбургер Р.Ф.</i>	248
Техническая подготовка спортсменов-лаптистов <i>Кадуцкая Л.А., Голуб Е.С.</i>	251
Исследование результативности блока у волейболистов 25–35 лет <i>Кайдалова И.Н., Жилина Л.В., Ефимов А.О.</i>	255
Характеристика антропометрических показателей спортсменов-полиатлонистов, специализирующихся в троеборье с лыжной гонкой <i>Константинова А.К.</i>	258
Взаимосвязь киберспорта с классическими видами спорта: сравнительный анализ и перспективы <i>Коренева А.П., Коренева М.С., Корнев П.В.</i>	261
Дифференцированный подход в выборе специальных упражнений при обучении технике бега в младших классах <i>Коренева М.С., Белоусова И.Н., Коренева А.П., Корнев П.В.</i>	264
Психологическая подготовка каратистов средствами хатха-йоги на этапе спортивной специализации <i>Костюкова Е.В.</i>	266

Спортсмены — Герои Российской Федерации: сила духа и подвиг нации <i>Кравцов В.В.</i>	269
Перспективы развития спортивной подготовки в условиях цифровизации и искусственного интеллекта <i>Крылова А.С., Коник А.А.</i>	271
К вопросу совершенствования координационных способностей начинающих спринтеров <i>Куликов И.А.</i>	273
Влияние конгруэнтности музыкального сопровождения на успешность выступления в художественной гимнастике <i>Курмаева М.С., Правдов М.А.</i>	276
Особенности сложной зрительной реакции спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой <i>Лазьков Л.С., Николаева Е.С.</i>	280
Психологические аспекты спортивной подготовки в условиях экстремальных ситуаций через призму боевого опыта Великой Отечественной войны <i>Мавлютов К.Д., Дыбов В.Е., Дыбова Н.И.</i>	284
Исследование динамики силы тяги в воде у юных пловцов <i>Макушкина А.С., Денежко Е.С., Агошков В.В.</i>	287
К вопросу об использовании искусственного интеллекта в технико-тактической подготовке борцов <i>Мальцев С.Ю.</i>	291
Вопросы совершенствования координационных способностей у хоккеистов – студентов технического профиля <i>Манин О.Ю., Куликова И.В.</i>	295
Фармакология и допинг в спорте <i>Мельник С.В., Обелевский А.А.</i>	299
Силовая подготовка пловцов-спринтеров на тренировочном этапе <i>Морозов И.С., Тарасов И.Д., Зеленкевич С.М., Терентьева М.О.</i>	303
Развитие рукопашного боя и единоборств в системе физического воспитания и спорта Белгородской области <i>Московченко А.В., Воротник А.Н., Кузин В.В.</i>	305
Правильно поставленная цель – лучший мотиватор в достижении результата <i>Нерубенко В.К.</i>	307
Развитие скоростно-силовых способностей детей 11–13 лет на занятиях физической культурой <i>Никитенко В.Ю., Николаева Е.С.</i>	310
Обучение технике выполнения прыжков девочек 6–8 лет, занимающихся чир спортом <i>Николаева Е.С., Дёминова Ю.А.</i>	314
Особенности простой зрительной реакции спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой <i>Николаева Е.С., Лазьков Л.С.</i>	317
Результативность выступлений спортивных сборных команд субъектов РФ на первенствах России с 1997 года по настоящее время <i>Никулин И.Н., Драгнев Ю.В., Абрамов К.П., Дерзновенко И.А.</i>	322

Анализ современных исследований по проблеме подготовки стрелков-пистолетчиков <i>Очаковский Д.И., Правдов М.А.</i>	325
Компьютерный спорт в современном мире <i>Павлов И.С., Воронков А.В.</i>	328
К вопросу подготовки спортсменов <i>Панов Е.В.</i>	332
Возрастные предпосылки развития точности и быстроты выполнения игровых действий в футболе <i>Петренко О.В., Миронова Т.А., Богданов Д.О., Василенко А.Ю.</i>	335
Особенности методики занятий художественной гимнастикой с детьми разного уровня подготовленности <i>Петрова П.В., Николаева Е.С.</i>	338
Интегральный подход к развитию координационных способностей юных спортсменов <i>Пирогов С.П., Климова В.К.</i>	341
Направления формирования командной работы начинающих футболистов <i>Погорелов Ю.В.</i>	343
Влияние интенсивных силовых нагрузок на гормональный профиль тяжелоатлетов высокой квалификации <i>Погребняк С.А., Аушев Д.И.</i>	346
Особенности распределения физической нагрузки в годичном цикле подготовки прыгунов в воду <i>Попова И.Е., Дрожжин Н.В., Новичихин В.А.</i>	349
Технология технико-тактической подготовки кикбоксеров татами-дисциплин на основе анализа и внедрения результативных соревновательных комбинаций <i>Потеряхин А.А., Кондаков В.Л.</i>	354
Субъективные и объективные факторы становления и развития футбола на Белгородчине в период социализма <i>Пузенко Т.Н.</i>	359
Характеристики применения средств ведения соревновательной борьбы лидерами рейтинга спортсменов Китая по фехтованию на саблях в сезоне 2024–2025 гг. <i>Рыжкова Л.Г., Чжэн Вэньцян, Цяо Дэли</i>	363
Психофизиологические аспекты когнитивной выносливости в интеллектуальных видах спорта (на примере шашек-64) <i>Саврас С.А., Саврас Э.С.</i>	367
Развитие физических качеств футболистов среднего школьного возраста с помощью игрового метода <i>Саласин А.Ю., Смагин Н.П., Гармашов Д.С.</i>	371
Методика атлетической тренировки студенток 18–20 лет с использованием высокоинтенсивных упражнений <i>Сидорова В.Б., Белоусова И.Н., Мерзликин Е.О., Каплун И.И.</i>	375
Особенности подготовки к соревнованиям по дрон-рейсингу <i>Смирнова С.Р., Амельченко И.А.</i>	378
Традиции и новации в истории спорта <i>Собянин Ф.И., Пойдунов А.А., Бекетов О.В., Макашев Ш.А., Рахметжанов А.С.</i>	381

Правовые аспекты модернизации подготовки спортивного резерва <i>Сокорев В.В.</i>	384
О важности применения подвижных игр в физической подготовке юных дзюдоистов <i>Стаинов Н.М., Семейкин М.Ю.</i>	388
Специально-развивающие упражнения на начальном этапе обучения плаванию <i>Съедин С.И.</i>	392
Психологический анализ профессионального опыта успешных тренеров <i>Тащиян А.А., Коваль В.К.</i>	394
Некоторые вопросы подготовки спортсменов в легкой атлетике <i>Тащиян В.А., Пожидаева И.Л.</i>	398
Ментальная подготовка начинающего бойца киокусинкай <i>Угрюмова Е.И., Молозев Я.В., Киселев В.Ю.</i>	401
Соревновательная деятельность как условие развития спортсмена <i>Фиронова Р.П.</i>	404
Профессиональные компетенции тренера-преподавателя по плаванию спортивной школы олимпийского резерва <i>Хализева Д.В., Еремина О.А., Кадуцкая Л.А.</i>	407
Психологическая подготовка спортсменов в соревновательной деятельности <i>Холоденко В.В., Романькова М.А., Санин А.В., Цветов В.И.</i>	411
Повышение эффективности физической подготовки юных боксёров <i>Цветов В.И., Кадуцкий А.А., Васюк Д.В.</i>	415
Игровые физкультурно-оздоровительные технологии для развития физических качеств детей 8–11 лет на занятиях вольной борьбой <i>Чиликин А.П., Курбанов Р.М., Насрулаев Г.Ш., Никифоров А.А.</i>	417
Методика силовой подготовки квалифицированных дзюдоистов <i>Шагаева Е.Б., Воронков А.В.</i>	419
Развитие лидерских качеств гандболистов в учебно-тренировочном этапе <i>Шайхутдинов Н.М., Воронин И.Ю.</i>	422
Смена парадигмы в детско-юношеском спорте, ранняя специализация и её риски в лёгкой атлетике <i>Шамраева К.В.</i>	425
Современные методы диагностики функционального состояния спортсменов в ходе подготовки и соревнований <i>Шевченко А.В., Першин А.Ю., Крылова А.С.</i>	428
Влияние тренерского опыта на результат спортсменов в спринтерском беге <i>Шепляков А.С.</i>	430
Технико-тактическая подготовка студентов-футболистов 18–19 лет <i>Шумилов А.Ю.</i>	432
Негативное влияние информационной перегрузки на мотивацию и эффективность тренировочного процесса <i>Щербин Д.В., Маликов А.Ю.</i>	435

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В БЕЛГОРОДСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ НАЦИОНАЛЬНОМ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Никулин И.Н., Виноходов А.И., Руденко В.В., Половнева С.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

nikulin_i@bsuedu.ru, vinokhodov@bsuedu.ru,

rudenko_v@bsuedu.ru, polovneva_s@bsuedu.ru

Аннотация. Представлены основные вызовы, касающиеся развития физической культуры и спорта в Белгородском государственном национальном исследовательском университете на современном этапе. Показано, что физическая культура и спорт в университете включает в себя три основных взаимосвязанных компонента: физическое воспитание, массовый спорт и спорт высших достижений. Указаны базовые приоритетные виды спорта в университете, отмечены основные изменения в образовательном процессе по физической культуре, начиная с 2025-2026 учебного года, направленные на повышение вовлеченности обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура, массовый спорт, спорт высших достижений, физическое воспитание, образовательный процесс по физической культуре, элективные дисциплины физической культуры.

Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 год и на перспективу до 2036 года» предусмотрена национальная цель «Сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи», а также целевые показатели и задачи, выполнение которых характеризует достижение национальной цели, в том числе: увеличение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет к 2030 году и до 81 года к 2036 году, в том числе опережающий рост показателей ожидаемой продолжительности здоровой жизни; снижение к 2030 году суммарной продолжительной временной нетрудоспособности граждан в трудоспособном возрасте на основе формирования здорового образа жизни, создания условий для своевременной профилактики заболеваний и привлечения граждан к систематическим занятиям спортом; повышение к 2030 году уровня удовлетворенности граждан условиями для занятий физической культурой и спортом [1]. Достижение таких высоких показателей возможно при условии сформированного у обучающихся и работников устойчивого интереса и осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Вместе с тем сохраняется ряд проблем, требующих решения: в 2024-2025 учебном году количество обучающихся занимающихся физической культурой и спортом составило лишь 49,6 %, количество сотрудников – 10 %; количество обучающихся очной формы обучения, принимающих участие в испытаниях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в 2024-2025 учебном году, составило около 8,3 %, количество сотрудников составило 1,7 %; отмечается нехватка высококвалифицированных тренерских кадров для развития инновационных видов спорта. Для повышения конкурентоспособности вуза на федеральном и международном уровне в спортивной деятельности необходимо привлечение дополнительного финансирования, что позволит развивать студенческий спорт и проводить событийные физкультурно-спортивные мероприятия.

Ключевыми вызовами для физической культуры и спорта в университете являются:

– возросшие требования к уровню физической подготовленности допризывной молодежи как фактору обеспечения боеготовности вооруженных сил Российской Федерации;

– рост глобальной конкуренции в спорте высших достижений и использование нового технологического уклада, углубленных знаний, передовых цифровых технологий и лучших практик как приоритетных направлений спортивного лидерства;

– недостаточная ресурсная обеспеченность сферы физической культуры и спорта, в том числе в системе высшего образования и др.

Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях рассматриваются государством как важнейший инструмент развития человеческого потенциала, как одно из эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности и увеличения продолжительности активной жизни край [2, 4].

Развитие физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в университете с современной спортивной базой является важным ресурсом по привлечению абитуриентов в вуз, формирования имиджа университета. Возможность заниматься различными видами спорта в современных спортивных залах с качественным инвентарем является конкурентным преимуществом вуза при наборе студентов.

Не менее важен спорт и для развития международных контактов. Представляя страну на международных спортивных форумах, университет заявляет о себе как о ведущем национальном учебном заведении.

Физическая культура и спорт в университете включает в себя три основных взаимосвязанных компонента: физическое воспитание, массовый спорт и спорт высших достижений. Физическое воспитание реализуется в образовательном процессе в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» и элективных видов физической культуры и охватывает наибольшее количество обучающихся университета.

Обучающиеся, у которых есть способности и потребности в соревновательной деятельности, участвуют в спортивных мероприятиях университета, т. е. занимаются массовым студенческим спортом.

В настоящее время студенческий спорт в университете развивается в двух основных направлениях:

– как часть массового спорта, включающая систему региональных, муниципальных и локальных (на уровне образовательных организаций) массовых физкультурных и спортивных мероприятий, а также систематическую физкультурную, спортивную и оздоровительную работу со студентами;

– как часть спорта высших достижений, включающая подготовку студентов тренерами и преподавателями НИУ «БелГУ», входящих в дальнейшем в состав сборных команд региона и РФ для участия в межрегиональных, всероссийских, международных соревнованиях.

В процессе развития массового студенческого спорта у университета появляется возможность формировать сборные команды для участия в официальных студенческих физкультурных и спортивных мероприятиях, проводить отбор в состав сборных команд университета для участия в соревнованиях студенческих спортивных лиг.

К базовым приоритетным относятся виды спорта высших достижений, которые входят в программу главных студенческих соревнований Белгородской области – областной универсиады среди образовательных организаций высшего образования, а также в программу официальных всероссийских студенческих соревнований. В частности, это следующие виды: армрестлинг, гиревой спорт, многоборье ГТО, баскетбол, спортивный туризм, волейбол, плавание, легкая атлетика, настольный теннис, мини-футбол, гандбол, самбо, лыжные гонки и шахматы. По всем указанным видам спорта у университета имеются весомые спортивные достижения и данные виды имеют хороший потенциал для дальнейшего развития.

Одним из приоритетных направлений данной программы является совершенствование механизма вовлечения в учебные занятия по физической культуре и спорту в рамках федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, реализуемых в форме контактной работы при условии должной организации

и регулярности учебных занятий в установленном объеме 400 академических часов в соответствии с ФГОС ВО (дисциплины «Физическая культура и спорт» – 72 часа, «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» – 328 часов).

Занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту проводились на 1-м и 2-м курсах в объеме 328 часов, что охватывало примерно 50% студентов, систематически занимающихся физической культурой, что говорит о низком показателе вовлеченности. Основным целевым ориентиром Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации для вузов на период до 2030 года является увеличение доли студентов очной формы обучения, систематически занимающихся физической культурой и спортом (6-8 часов в неделю) к 2030 года – до 80%.

С сентября 2025 года часы на элективные дисциплины по физической культуре перераспределены на 6 лет обучения таким образом, чтобы к 2030 году вовлечь в систематические занятия физической культурой и спортом до 95 % студентов очной формы обучения в формате контактной работы.

В 2025-2026 учебном году элективные дисциплины по физической культуре и спорту реализуются на 1-2 курсах, а с 3 по 6 курсы введены факультативы по физической культуре и спорту. Начиная с 2025-2026 учебного года ядром физического воспитания в НИУ «БелГУ» является комплекс ГТО.

В университете создан департамент развития спорта, в который вошли: отдел развития физической культуры и спорта, отдел сопровождения спортивной деятельности и конноспортивная школа. Имеющиеся материально-техническая база, кадровый потенциал и необходимое финансирование позволяют департаменту развития спорта НИУ «БелГУ» проводить многоэтапные соревнования, начиная с институтов, общежитий, до общеуниверситетских спартакиад, межрегиональных соревнований, спортивных праздников и фестивалей с привлечением большого количества участников и зрителей.

Для привлечения дополнительного количества обучающихся в систематические занятия спортом необходимо открытие новых спортивных секций, развитие приоритетных видов спорта и других направлений физической культуры и спорта.

Литература

1. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» от 7 мая 2024 г. № 309. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015> (дата обращения 01.11.2025).
2. Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» от 17.08.2024 N 2233-р. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202408290023> (дата обращения 29.10.2025).
3. Распоряжение Правительства РФ «Межотраслевая программа развития студенческого спорта на период до 2030 года» от 10.04.2025 г. № 881-р. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202504180017> (дата обращения 01.11.2025).
4. Постановление Правительства Белгородской области «Об утверждении государственной программы Белгородской области «Развитие физической культуры и спорта Белгородской области» от 25.12.2023 №788-пп. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/3100202312300007> (дата обращения 01.11.2025).

ДОСТИЖЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОБУЧАЮЩИХСЯ НИУ «БЕЛГУ» В 2024/2025 УЧЕБНОМ ГОДУ

Половнева С.В., Никулин И.Н., Руденко В.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

polovneva_s@bsuedu.ru, nikulin_i@bsuedu.ru, rudenko_v@bsuedu.ru

Аннотация. Представлены основные результаты физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности Белгородского государственного национального исследовательского университета в 2024/2025 учебном году. Указаны основные достижения команд университета и отдельных студентов на международных, Всероссийских и региональных соревнованиях, в том числе мероприятиях комплекса ГТО. Приведены статистические данные по количеству секций и занимающихся в рамках элективных видов физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивные достижения, комплекс ГТО.

В 2024/2025 учебном году обучающиеся университета в составе сборных команд и в личных первенствах неоднократно становились победителями и призерами международных, Всероссийских и региональных соревнований.

Основные достижения спортсменов НИУ «БелГУ» в 2024 году (зимний семестр). В сентябре 2024 года в посёлке Новомихайловский Краснодарского края на Чемпионате России по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, в котором участвовали более 180 спортсменов из 30 регионов России, по итогам нескольких соревновательных дней в активе спортсменов НИУ «БелГУ» шесть медалей национального турнира. Студентка института инженерных и цифровых технологий Виктория Чеботарёва стала лучшей на короткой, длинной и по сумме двух личных дистанций. Спортсменка также выиграла золото в командной групповой дистанции (вместе со студенткой первого курса факультета физической культуры Елизаветой Лучниковой) и серебро в связках среди женщин. Обучающийся факультета физической культуры педагогического института Никита Ющик замкнул тройку сильнейших в связках среди мужчин, завоевав бронзовую награду турнира.

В Анапе проходил Кубок России по гиревому спорту, в котором участвовали свыше 200 спортсменов из 31 региона страны. По итогам соревнований магистрант факультета физической культуры педагогического института Илья Розмазнин занял второе место в дисциплине «толчок длинный цикл» в весовой категории свыше 95 кг, а также стал серебряным призёром в командной эстафете. А студентка факультета физической культуры педагогического института Алёся Щекина замкнула тройку сильнейших в рывке в весовой категории свыше 68 кг и в составе женской эстафеты поднялась на высшую ступень пьедестала почёта, выиграв золотую медаль национального турнира.

Сборная команда НИУ «БелГУ» по спортивному туризму, под руководством доцента кафедры спортивных дисциплин, мастера спорта России по спортивному туризму Сергея Васильевича Рыльского, преодолела пешеходный маршрут четвёртой категории сложности протяженностью 170 км по Западному Кавказу. Группа преодолела восемь горных перевалов, включая скально-осыпные склоны, ледники и ледовые трещины, совершила множество переправ через горные реки, покорив три вершины высотой более 3400 метров.

В сентябре в Севастополе на Кубке России по армрестлингу, в котором участвовали более 70 спортсменов из 15 регионов страны, студенты факультета физической культуры педагогического института НИУ «БелГУ» выиграли награды различного достоинства. На высшую ступень пьедестала почёта поднялись София Клименко и Даниил Брусенский, серебро в активе Михаила Соловьева, а тройку сильнейших замкнул Иван Дерзновенко.

В сентябре во Владимире завершились Всероссийские соревнования по лёгкой атлетике на призы мастеров спорта Владимирской области (многоборье). В состязаниях приняли участие более 450 спортсменов из 15 регионов России. По итогам соревнований, в которых участникам необходимо было преодолеть сразу три дистанции – 100, 200 и 400 метров, на высшую ступень пьедестала почёта среди мужчин поднялся студент факультета физической культуры педагогического института Илья Рачек.

В сентябре в Санкт-Петербурге на Всероссийском турнире по армрестлингу «Кубок Балтики», который собрал свыше 170 сильнейших спортсменов из 34 регионов страны, магистрант факультета физической культуры педагогического института НИУ «БелГУ» София Клименко стала серебряным призёром состязаний.

В сентябре в Сасово Рязанской области состоялось Первенство мира по полиатлону в спортивных дисциплинах троеборье с бегом и троеборье с лыжероллерной гонкой, а также командное Первенство. В соревнованиях принимали участие спортсмены из России, Белоруссии и Казахстана. По итогам состязаний студентка факультета физической культуры педагогического института Дарина Петрова стала бронзовым призёром в группе 18-23 лет.

В октябре 2024 года в Иркутске на Чемпионате России по боксу среди мужчин, в котором участвовали 343 спортсменов из 65 регионов страны, студент факультета физической культуры педагогического института Никита Воронов в весовой категории до 80 кг выиграл серебряную медаль национального турнира.

В Уфе (Республика Башкортостан) в октябре завершились Всероссийские соревнования среди студентов по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. В турнире участвовали более 200 спортсменов из 17 регионов страны. По итогам состязаний в личном зачёте победу одержал студент факультета физической культуры педагогического института Никита Ющик, а среди девушек лучшей оказалась студентка института инженерных и цифровых технологий Виктория Чеботарёва. Студентка факультета физической культуры педагогического института Елизавета Лучникова стала серебряным призёром. В соревнованиях связок, Виктория Чеботарёва и Елизавета Лучникова поднялись на высшую ступень пьедестала почёта, выиграв золотые медали.

В октябре 2024 года в Санкт-Петербурге на Всероссийских соревнованиях «Кубок памяти А.М. Макашева 2024», в которых участвовали более 70 лучших спортсменов-членов сборных команд регионов страны по айкидо, студентка факультета физической культуры педагогического института Александра Тен выиграла три медали различного достоинства. В активе девушки одна золотая медаль и две серебряных. А студент института экономики и управления Вадим Иванов стал обладателем золотой и серебряной наград национального турнира.

В Санкт-Петербурге в октябре проходил Всероссийский турнир среди студентов по армрестлингу «Атланты Северной Пальмиры», в котором приняли участие 255 спортсменов из 63 образовательных организаций России. По итогам турнира магистрант института инженерных и цифровых технологий Кирилл Шевель поднялся на высшую ступень пьедестала почёта в весовой категории до 60 кг, а обучающиеся факультета физической культуры педагогического института Иван Дерзновенко и Мурад Мурадов победили в весовых категориях 90 и 100 кг соответственно. Серебряным призёром стал магистрант факультета физической культуры педагогического института Даниил Брусенский в весовой категории до 70 кг. В общекомандном зачёте команда сборная Белгородского госуниверситета заняла второе место.

В октябре в подмосковной Рузе на Чемпионате и Первенстве ЦФО по плаванию, в которых участвовали свыше 1000 спортсменов из 18 субъектов ЦФО, представители Белгородского госуниверситета выиграла награды различного достоинства. На дистанции 50 метров вольным стилем студент факультета физической культуры педагогического института Павел Курганский стал серебряным призёром, а также победил вместе с выпускником НИУ «БелГУ» Иваном Агафоновым в комбинированной эстафете.

В эстафетном плавании 4х50м вольным стилем студенты факультета физической культуры педагогического института Егор Новосельцев, Павел Курганский и Илья Гаркуша поднялись на высшую ступень пьедестала почёта, выиграв золотые медали. В первенстве ЦФО Егор Новосельцев замкнул тройку сильнейших на дистанции 100 вольным стилем и стал бронзовым призёром вместе с Павлом Курганским в смешанной эстафете 4х50 вольным стилем.

В октябре 2024 года в Лянпин Чунцина (Китай) завершился международный конкурс Wetland Power King 2024 Chongqing Liangping Station, в котором принимали участие сильнейшие стронгмены планеты. По его итогам студент факультета физической культуры педагогического института Дмитрий Самойлов одержал уверенную победу над атлетами из Китая, завоевав почётный кубок.

В ноябре в Узбекистане завершились Чемпионат и Первенство мира по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, в которых участвовали свыше ста спортсменов из 7 стран мира – России, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Казахстана, Киргизии и Индии. По итогам нескольких соревновательных дней студентка института инженерных и цифровых технологий Виктория Чеботарёва выиграла золотую медаль в личной дисциплине, стала серебряным призёром в группе и поднялась на высшую ступень пьедестала почёта в дисциплине «командный спринт».

В Туле на Всероссийском турнире по тяжелой атлетике «Серебряный Гриф» на призы ЗМС России Б.В. Серёгина, в котором участвовали более 600 спортсменов из 33 регионов России, аспирант факультета физической культуры педагогического института Степан Погребняк занял третье место в весовой категории до 102 кг с результатом по сумме двоеборья 310 кг.

Магистрант факультета физической культуры педагогического института София Клименко победила в весовой категории до 60 кг во Всероссийских соревнованиях по армрестлингу «Кубок Урала» в Екатеринбурге, участие в которых приняли 178 спортсменов из более 20 регионов страны.

В Москве в ноябре прошел Кубок Москвы по панкратиону, в котором участвовали порядка тысячи спортсменов из России и Белоруссии. Студенты факультета физической культуры педагогического института Сергей Мальцев и Иван Агиенко по итогам соревнований поднялись на высшую ступень пьедестала почёта, выиграв золотые медали национального турнира.

В ноябре 2024 года в Алексине Тульской области состоялись Всероссийские соревнования по армрестлингу на призы первого чемпиона СССР Юрия Пузакова. В соревнованиях приняло участие около 70 спортсменов из 15 субъектов России. Сборная Белгородской области состояла преимущественно из студентов и выпускников НИУ «БелГУ». По итогам соревнований магистрант факультета физической культуры педагогического института София Клименко стала второй, а студент факультета физической культуры педагогического института Иван Дерзновенко замкнул тройку сильнейших. Выпускники факультета физической культуры педагогического института Елизавета Решетник и Максим Загоруйченко, а также выпускник факультета психологии Александр Кущенко поднялись на высшую ступень пьедестала почёта, выиграв золотые медали. В командном зачете сборная Белгородской области заняла уверенное первое место.

В Москве завершился масштабный турнир по смешанному рукопашному бою, собравший более 400 участников со всей России и стран СНГ. По итогам нескольких соревновательных дней обучающийся факультета СПО Старооскольского филиала НИУ «БелГУ» Никита Лихтин поднялся на третью ступень пьедестала почёта в возрастной категории 17-18 лет, выполнив норматив КМС.

На базе учебно-спортивного комплекса НИУ «БелГУ» Светланы Хоркиной в декабре 2024 года прошёл адаптивный фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов и лиц с ограниченными

возможностями здоровья. Фестиваль проходил в рамках реализации проекта «Ты не один!», который включён в программу «Приоритет-2030» и направлен на развитие региональной системы адаптивной физической культуры. В спортивном празднике участвовали порядка 200 человек из областного центра и районов Белгородской области. Детей и взрослых участников с ограниченными возможностями здоровья сопровождали волонтеры – студенты факультета физической культуры педагогического института НИУ «БелГУ». Участники фестиваля состязались командами 1+1, где один человек с инвалидностью или ОВЗ, а второй – представитель основной группы по здоровью. Это мероприятие стало завершающим в реализации проекта «Развитие региональной системы адаптивной физической культуры «Ты – не один!» в рамках Федеральной государственной программы «Приоритет 2030». Всего за два года реализации проекта к занятиям адаптивной физической культурой приобщилось более 500 человек с инвалидностью из различных муниципалитетов Белгородской области.

Магистрант факультета физической культуры педагогического института Дмитрий Целих стал лучшим в весовой категории до 90 кг и замкнул тройку сильнейших в абсолютной весовой категории на Всероссийских соревнованиях «Кубок Дружбы Калмыкии», проходившем в декабре в Элисте, участие в которых приняли более 200 участников из 24 регионов страны.

В Рязани состоялся Чемпионат Центрального федерального округа по спортивному самбо среди мужчин и женщин, а также по боевому самбо среди мужчин. По итогам соревнований ассистент кафедры спортивных дисциплин факультета физической культуры педагогического института Артём Ефремов стал бронзовым призёром в боевом самбо в весовой категории до 79 кг, выиграв три поединка из четырёх. А магистрантка факультета физической культуры педагогического института Юлия Минакова замкнула тройку сильнейших в весовой категории до 50 кг среди женщин.

Основные достижения спортсменов НИУ «БелГУ» в 2025 году (летний семестр

В январе 2025 года в Липецке состоялся Чемпионат и Первенство ЦФО по армрестлингу. В соревнованиях приняли участие 299 спортсменов из 13 субъектов ЦФО. Спортсмены НИУ БелГУ в составе сборной области заняли три призовых места. Второе место в чемпионате занял аспирант факультета физической культуры Рустам Абди Оглы, 85 кг. Соискатель кафедры теории и методики физической культуры Михаил Соловьев стал первым в весовой категории 110+ кг. Студент первого курса факультета физической культуры педагогического института Михаил Рудавин в весовой категории 90+ кг. занял первое место в Первенстве ЦФО.

В Красногорске на Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму на лыжных дистанциях студентка института инженерных и цифровых технологий НИУ «БелГУ» Виктория Чеботарёва на личной дистанции завоевала серебряную медаль. В дисциплине «связки» Виктория Чеботарева и Кира Жильцова завоевали золотые медали.

В феврале 2025 года в Туле успешно прошли соревнования в рамках детско-юношеского международного спортивно-физкультурного форума айкидо «Тула Оружейная 2025». Мероприятие собрало молодых спортсменов из различных регионов, которые продемонстрировали высокие результаты и спортивное мастерство. Студент института экономики и управления Вадим Иванов и студентка факультета физической культуры педагогического института Александра Тен завоевали по три золотых медали и прошли отбор на Спартакиаду молодежи 2025.

В г. Камышин Волгоградской области в феврале прошли Всероссийские соревнования по спортивному туризму, участие в которых приняли спортсмены из 20 субъектов Российской Федерации. По итогам соревнований студенты педагогического института в дистанции связок Ющик Никита – Ильинский Артем заняли первое место, в дистанции группа Ющик Никита – занял третье место. В г. Елец Липецкой области на Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму, участие в которых приняли 286 спортсменов из 20 регионов страны, студент факультета физической культуры

педагогического института НИУ «БелГУ» Никита Ющик был в составе команды Белгородской области и занял второе место в личной дистанции, третье место в дистанции связок и второе место в дистанции группа.

В марте 2025 года в Калуге на Чемпионате и Первенстве ЦФО по плаванию студент факультета физической культуры педагогического института Новосельцев Егор в Первенстве на дистанции 50 метров вольным стилем занял второе место, на дистанции 100 метров вольным стилем занял третье место, на дистанции 4 по 100 метров вольным стилем, в составе сборной команды Белгородской области, занял второе место.

В Обнинске прошел Чемпионат ЦФО по гиревому спорту, в котором приняли участие более 200 спортсменов из 12 регионов страны. Представители НИУ «БелГУ», вошедшие в состав сборной Белгородской области, показали отличные результаты. Аспирант юридического института Шматко Давид в весовой категории 85 кг занял второе место в дисциплине «толчок длинный цикл». Студентка факультета физической культуры педагогического института Щекина Алеся в весовой категории свыше 68 кг заняла третье место в дисциплине «толчок длинный цикл» и второе место в составе сборной Белгородской области в эстафете.

На итоговом заседании коллегии министерства спорта Белгородской области в марте были подведены итоги областного смотра-конкурса образовательных организаций высшего образования Белгородской области на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди студентов в 2023-2024 учебном году. Белгородский госуниверситет восьмой раз подряд стал победителем данного смотра-конкурса (первая группа) и остался бессменным лидером в организации физкультурно-спортивной работы среди студентов. Старооскольский филиал НИУ «БелГУ» по итогам смотра-конкурса занял 2 место (вторая группа).

В апреле 2025 года в Костроме прошел III этап Всероссийских соревнований по волейболу среди студентов в ЦФО. По итогам соревнований мужская и женская сборные команды университета стала бронзовыми призерами соревнований.

В мае 2025 года в Санкт-Петербурге состоялись этап Кубка мира и международные соревнования по гиревому спорту «Белые ночи», в которых участвовали более 350 человек из 12 стран мира: России, Бразилии, Пакистана, Индии, Сербии, Польши и других стран. По итогам турниров студентка факультета физической культуры педагогического института НИУ «БелГУ» Алеся Щекина завоевала золото в дисциплине «толчок по длинному циклу», а в дисциплине «рывок гири» бронзу.

В мае 2025 года в Липецке на Кубке России по стронгмену с участием сильнейших атлетов страны, магистрант факультета физической культуры педагогического института Дмитрий Самойлов сумел за одну минуту поднять гирю весом почти 95 кг шесть раз, установив новый мировой рекорд.

Сборная команда НИУ «БелГУ» по спортивному туризму в мае прошла маршрут второй категории сложности по горному Крыму протяжённостью 120 км. Группа прошла сложный пешеходный маршрут, преодолев горные тропы Крыма, а финальной точкой путешествия стало восхождение на самую высокую вершину Крыма гору Роман-Кош (1545 м), где студенты подняли флаги Победы и НИУ «БелГУ».

В мае 2025 года в селе Аргамач-Пальна Липецкой области завершились Всероссийские соревнования по спортивному туризму, в которых участвовали свыше 1000 спортсменов со всей страны. В дисциплине «дистанция пешеходная короткая (личная)» на пьедестал почёта поднялся студент факультета физической культуры педагогического института Никита Ющик, выиграв бронзовую медаль соревнований. В Ельце на длинной и короткой пешеходной дистанции, а также в спринте победила студентка института инженерных и цифровых технологий Виктория Чеботарёва, тройку сильнейших замкнула студентка факультета физической культуры педагогического института Елизавета Лучникова. Девушка также стала серебряным призёром в спринте.

В Казани в мае завершились Всероссийские соревнования по плаванию «Кубок Ректора ПГУФКСиТ», в которых участвовали 1200 спортсменов из 32 вузов страны. По итогам турнира студент факультета физической культуры педагогического института НИУ «БелГУ» Павел Курганский победил на дистанциях 50 и 100 метров вольным стилем. Студентка института межкультурной коммуникации и международных отношений Лолита Шереметцева замкнула тройку сильнейших на дистанции 100 метров вольным стилем. В смешанной эстафете 4 по 100 метров вольным стилем команда НИУ «БелГУ» (Егор Новосельцев, Вероника Загородняя, Лолита Шереметцева и Павел Курганский) заняла третье место. В общекомандном зачёте среди непрофильных вузов команда НИУ «БелГУ» финишировала на третьей позиции, а за максимальное количество очков, набранных на соревнованиях среди всех участников Павел Курганский был удостоен персонального Кубка Ректора.

В мае 2025 года в Орле на Чемпионате и Первенстве ЦФО по грэпплингу и грэпплингу-ги, в которых участвовали свыше 500 человек, студентка факультета физической культуры педагогического института Ангелина Дукина поднялась на высшую ступень пьедестала почёта в разделах «грэпплинг» и «грэпплинг-ги».

В Бангкоке (Таиланд) в мае прошли международные игры тайских боевых искусств, в которых принимали участие сильнейшие спортсмены планеты. По итогам состязаний студент факультета физической культуры педагогического института Михаил Труфанов победил среди любителей до 18 лет, выиграв золотую медаль престижного турнира.

В мае 2025 года в Воронеже на Спартакиаде ЦФО среди юниоров до 21 года по вольной борьбе студенты факультета физической культуры педагогического института Павел Гриченко и Никита Пауков стали серебряными призёрами в своих весовых категориях. Также Никита отличился на чемпионате ЦФО до 24 лет в Брянске, поднявшись на вторую ступень пьедестала почёта в весовой категории до 86 кг.

В Сочи в мае завершился Всероссийский фестиваль студенческого спорта «АССК ФЕСТ». Мероприятие объединило более 2000 студентов из 57 регионов России и 18 стран. В программу состязаний вошли пять дисциплин. По итогам турнира команда ССК «Пегас» НИУ «БелГУ» (Кирилл Бельский, Иван Шаповалов, Павел Мишнев, Дмитрий Самойлов, Елизавета Мосиенко, Вероника Загородняя, Вероника Сидельникова и София Суворова) заняла первое место в финальном этапе Клубного турнира АССК России.

В Москве прошли Первые международные игры айкидо, собравшие участников из 21 страны, включая Россию, Японию, Филиппины, Абхазию, Беларусь, Казахстан, Китай и другие. Студентка факультета физической культуры педагогического института Александра Тен дважды поднялась на высшую ступень пьедестала почёта и также стала серебряным призёром. Аналогичный результат показала обучающаяся медицинского колледжа Полина Кияница, а студент института экономики и управления Вадим Иванов выиграл золотую и бронзовую награды международного турнира.

В июне 2025 года в Нальчике завершился турнир «Мелбет. Лига бокса», на котором студент медицинского института Белгородского госуниверситета Вадим Щеблыкин провёл свой дебютный поединок на профессиональном ринге и одержал победу техническим нокаутом в первом раунде в первом тяжёлом весе.

В Смоленске на Чемпионате и Первенстве Центрального федерального округа по лёгкой атлетике, в которых участвовали более 1000 человек из 17 регионов страны, студентка факультета физической культуры педагогического института Камилла Медведенко победила в беге на дистанции 3000 метров и выиграла бронзовую медаль в беге на 1500 метров.

В июне 2025 года в Казани завершился Чемпионат России по гиревому спорту, в котором участвовало более 370 спортсменов из 43 регионов страны. По итогам нескольких соревновательных дней в активе белгородских гиревиков четыре медали различного достоинства. В дисциплине «толчок по длинному циклу» в командной эстафете

серебряную медаль выиграла студентка факультета физической культуры педагогического института Алесь Щекина.

В Брянске завершились Всероссийские соревнования по спортивной борьбе (вольная борьба) среди юниоров до 24 лет на призы РСФО «Локомотив». В масштабном спортивном событии приняли участие более 200 спортсменов из 15 регионов страны. Студент факультета физической культуры педагогического института Никита Пауков по итогам турнира поднялся на высшую ступень пьедестала почёта, выиграв золотую медаль национальных соревнований.

В июне 2025 года в Чебоксарах (Республика Чувашия) завершились Кубок чемпионов и Кубок России по параатлетике. В соревнованиях принимали участие 300 представителей из 40 субъектов России. По итогам турнира студентка медицинского института НИУ «БелГУ» Евгения Высоцкая стала лучшей в беге на дистанции 100 метров, выиграв золотую медаль. Также Евгения победила на аналогичной дистанции в рамках Кубка страны.

В Екатеринбурге на Первенстве России по лёгкой атлетике среди юниоров и юниорок до 20 лет, в котором участвовали более 800 человек из 54 регионов страны, студентка педагогического факультета Старооскольского филиала Белгородского госуниверситета Сюзанна Зеленская стала серебряным призёром в прыжках в длину, показав результат 6 метров 12 сантиметров.

В июне во Владикавказе проходили Всероссийские соревнования по армрестлингу памяти Заслуженного мастера спорта Асланбека Еналдиева, в которых участвовал 291 спортсмен из 24 субъектов России. По итогам турнира магистрантка факультета физической культуры педагогического института София Клименко стала серебряным призёром в весовой категории до 60 кг и замкнула тройку сильнейших в борьбе левой рукой в категории профессионалы до 65 кг. Магистрант факультета физической культуры педагогического института НИУ «БелГУ» Даниил Брусенский занял третье место в борьбе левой рукой в категории профессионалы до 70 кг.

В июле 2025 года в Чебоксарах (Республика Чувашия) на Чемпионате России по лёгкой атлетике среди спортсменов с нарушением зрения, в котором участвовали 135 человек из 31 региона страны, студент медицинского института НИУ «БелГУ» Константин Кахтур стал призёром соревнований, выиграв бронзовую медаль в прыжках в высоту среди мужчин. Также в Чебоксарах прошел Чемпионат России по лёгкой атлетике среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, в котором студентка медицинского института Белгородского госуниверситета Евгения Высоцкая победила в беге на дистанциях 100 и 200 метров.

В июле в Суздале Владимирской области завершился самый масштабный в России трейл-марафон Golden Ring Ultra Trail-100, в котором принимали участие несколько тысяч человек со всей страны. Соревнования включали в себя экстремальный трейл-старт и ночной бег с препятствиями на дистанциях от 10 до 100 километров. По итогам состязаний в возрастной группе 18-30 лет студент факультета физической культуры педагогического института Никита Ющик занял второе место на дистанции 35 км, выиграв серебряную медаль турнира.

В августе 2025 года в Санкт-Петербурге на Чемпионате России по тяжёлой атлетике, в котором участвовали более 200 сильнейших спортсменов страны, студентка педагогического факультета Старооскольского филиала Белгородского госуниверситета Мария Груздова поднялась на высшую ступень пьедестала почёта в весовой категории до 81 кг. Девушка показала результат 100 кг в «рывке» и 125 кг в «толчке», набрав по сумме двоеборья 225 кг.

В Абакане (Республика Хакасия) в августе завершилась VI летняя Спартакиада молодёжи России по гиревому спорту, в которой участвовали 80 сильнейших спортсменов из 21 региона страны. По итогам соревнований студентка факультета физической культуры

педагогического института Алеся Щекина стала бронзовым призёром в весовой категории до 68 кг.

В селе Нижнекаянча Алтайского края на Первенстве России по спортивному туризму студентка факультета физической культуры пединститута Елизавета Лучникова в составе команды Белгородской области стала серебряным призёром в личной дистанции, на дистанции «связка» и в группе.

В августе 2025 года в подмосковном Раменском завершился турнир по айкидо в рамках VI летней Спартакиады молодёжи России, в котором за победу боролись 54 сильнейших спортсмена из 14 регионов страны. По итогам соревнований студентка педагогического института факультета физической культуры Александра Тен стала абсолютным победителем, завоевав три золотые медали. Студент института экономики и управления Вадим Иванов выиграл две золотые и одну бронзовую медаль, а студентка медицинского колледжа Полина Кияницина стала двукратным серебряным призёром.

В Южно-Сахалинске в августе на Всероссийских и международных соревнованиях по чир-спорту «Сердце мира» студентки факультета физической культуры педагогического института Ольга Нелюбова и Алина Сикачева, выступавшие в дисциплине «чир-джаз-двойка», поднялись на вторую ступень пьедестала почёта, выиграв серебряные награды.

В 2024-2025 учебном году в НИУ «БелГУ» работало 192 секции по элективным видам физической культуры. Общий охват обучающихся составил 4152 человека. Наибольшее количество секций по атлетической гимнастике – 39, плаванию – 28, многоборью ГТО – 19, волейболу – 15, корригирующей гимнастике – 13.

В течение 2024-2025 учебного года в университете проводилось тестирование в рамках мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Количество принявших участие составило 1669 обучающихся. Количество студентов, получивших знаки отличия за успешное выполнение испытаний в течение 2024-2025 учебного года, составило 75 человек (из них 32 золото, 21 серебро и 21 бронзы).

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ГИПОДИНАМИЯ И «ЦИФРОВОЕ» ПОКОЛЕНИЕ: КАК ВЕРНУТЬ ИНТЕРЕС К ДВИЖЕНИЮ ЧЕРЕЗ ВНЕДРЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ?

Адамчик Д.М., Дубовикова Ю.Д., Вашкевич В.И.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Республика Беларусь, г. Гродно
dashaslonim1984@gmail.com

Аннотация. В жизни человека преобладает сидячий образ жизни, учебы и досуга перед экранами, снижается мотивации к традиционным видам спорта. Мы провели опрос, с помощью которого выявили, что современному поколению для активной физической жизни необходимо внедрение технологий.

Ключевые слова: гиподинамия, технологии, «цифровое» поколение, метод опроса.

В XXI в. современные технологии должны были облегчить нашу жизнь, но технический прогресс породил гиподинамию. В «Большом энциклопедическом словаре» данный термин трактуется как «нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, снижении силы, сокращения мышц» [2, с.306]. Если раньше молодые люди чаще проводили время на улице, увлекаясь активными видами спорта, то теперь можно заметить, что их досуг вращается вокруг смартфонов, компьютеров и планшетов.

Гиподинамия – это не просто отсутствие движения, это проблема, которая приводит к целому ряду заболеваний: ожирению, сердечно-сосудистым патологиям, диабету, заболеваниям опорно-двигательного аппарата и даже к депрессии. Цифровое поколение, которое неразрывно связано с технологиями, воспринимает виртуальный мир более привлекательным. Социальные сети и видеоигры конкурируют за их внимание. К сожалению, в этой борьбе не осталось места традиционным видам физической активности. Таким образом, возникает проблема: спорт и физкультура воспринимается как скучная, рутинная и энергозатратная обязанность на фоне яркого и доступного цифрового контента. При этом именно студенты имеют низкий уровень знаний о физической культуре и ведут малоактивный образ жизни [1, с.150]. Исходя из этого, целью нашей работы является анализ причин потери интереса к движению у цифрового поколения и поиск эффективных путей его возвращения. Для исследования использовали метод опроса.

Первый блок включал в себя общую информацию о респонденте: возраст (только студенты), пол (мужской/женский).

Второй блок: Диагностика проблемы.

– Уровень физической активности (очень высокий, высокий, умеренный, низкий, очень низкий).

– Сколько времени в среднем вы проводите сидя? (менее 4 часов, от 4 до 8 часов, от 8 до 12 часов, более 12 часов).

– Что является основной причиной недостатка движения в вашей жизни? (три из перечисленных: большая учебная нагрузка; усталость, стресс; отсутствие компании для занятий; отсутствие интереса к физкультуре; недостаток информации о том, чем можно заниматься; финансовые причины; предпочтение цифрового досуга; назвать своё).

Третий блок подразумевал отношение к занятиям по физкультуре в вузе.

– Как вы относитесь к текущим занятиям по физической культуре? (с удовольствием посещаю; нейтрально, это обязательная рутина; отрицательно, стараюсь избегать; не посещаю по уважительной причине).

– Что могло бы сделать занятия по физкультуре для вас более интересными и полезными? (три из перечисленных: возможность выбора современных видов активности; внедрение технологий; более гибкий график занятий; акцент на оздоровление и снятие стресса; занятия на свежем воздухе; танцевальные направления; турпоходы и мастер-классы на природе; назвать своё).

Четвёртый блок: Поиск решений.

– Какие форматы физической активности вам лично наиболее интересны? (три из перечисленных: командные виды спорта; индивидуальный фитнес в зале; циклические виды спорта; ракеточные виды спорта; танцы; “умные” практики; экстремальные виды спорта; квесты).

– Что является для вас главным мотиватором к регулярным занятиям? (улучшение физической формы и внешности; забота о здоровье; снятие стресса; общение, командный дух; соревновательный элемент; достижение личных целей; получение удовольствия от процесса).

– Как цифровые технологии могли бы помочь вам быть активнее? (три из перечисленных: мобильные приложения для тренировок и отслеживания прогресса; онлайн-челленджи и соревнования между студентами; использование фитнес-браслетов с системой поощрения от вуза; игровые форматы; онлайн-марафоны здоровья с экспертами; мне технологии не помогут, нужен «живой» формат).

Для исследования данной темы мы опрашивали студентов 1-3 курса основной и подготовительной группы в количестве 150 человек. Создав онлайн-опрос Google Forms, разместили его в социальных сетях, указав целевую аудиторию.

Результаты опроса.

Большинство студентов оценило свой уровень физической активности как умеренный(41,5%), 26,2% студентов с низким уровнем, 24,6% с высоким уровнем, оставшиеся с очень низким уровнем физической активности. Исследование показало, что в основном студенты проводят время сидя от 4 до 8 часов (46,2%), 55 человек из нашего опроса проводят сидя от 8 до 12 часов, оставшиеся – более 12 часов. Основные причины недостатка движения по результатам опроса – предпочтение цифрового досуга (56,9%), усталость и стресс(55,4%), большая учебная нагрузка (55,4%). Большинство студентов воспринимают занятия по физкультуре как обязательную рутину(49,2%), 40 человек посещают с удовольствием, а оставшиеся стараются избегать. Студенты считают, что занятия по физической культуре были бы интереснее с внедрением технологий (64,6%). При этом многие предпочитают индивидуальные занятия(75,4%). Мотиваторы к регулярным занятиям – улучшение физической формы и внешности (32,8%) и забота о здоровье (32,8%). Исследование показало, что мобильное приложение для тренировок и отслеживание прогресса(53,8%), использование фитнес-браслетов с системой поощрения от вуза(50,8%) и игровые форматы(32,3%) улучшили бы интерес к здоровому образу жизни у «цифрового» поколения.

Таким образом, для эффективного повышения уровня физической активности у студентов необходим переход от традиционных подходов к воспитанию физической активности через интеграцию цифровых решений. Например, создание персональных трекеров прогресса и применение игровых технологий. Это позволит превратить рутину в увлекательный и современный процесс.

Литература

1. Верхорунова О.В. и др. Проблема формирования культуры здоровья у студентов / О.В. Верхорунова, О.С. Подлеская // Вестн. Томск. гос. пед. ун-та. – 2013. – № 4. – С. 148-150.
2. Прохоров А.М. Большой энциклопедический словарь / Прохоров А.М. – М: Советская энциклопедия. – 1993. – С. 306.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Амурская О.В., Амурский С.В., Абрамов К.П.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

amurskaya@bsuedu.ru_1951035@bsuedu.ru

Аннотация. Данная статья посвящена изучению концепции и методов атлетической гимнастики как системы оздоровительно-развивающих физических упражнений. Рассмотрены особенности организации и классификации упражнений, их роль в формировании физических качеств и укреплении здоровья. Также проанализировано историческое становление атлетической гимнастики в России и современное её значение для различных возрастных групп. Выделены ключевые различия между терминами «атлетизм» и «атлетическая гимнастика», а также представлены основные группы упражнений, используемых в практике. В статье подчёркивается системный подход к индивидуализации нагрузки и необходимости комплексного развития физических и функциональных качеств человека.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, оздоровление, физическая подготовка, силовые упражнения, системы упражнений, развитие физических качеств, исторические аспекты, виды упражнений, индивидуализация нагрузки.

Атлетическая гимнастика представляет собой традиционный вид оздоровительно-развивающей гимнастики, характеризующийся сочетанием силовых упражнений с разносторонней физической подготовкой, гармоничным развитием и укреплением здоровья в целом. Этот вид гимнастики предназначен для широкого спектра возрастных групп, однако в основном рекомендуется для практически здоровых людей, поскольку выполняемые упражнения предполагают значительные мышечные напряжения и интенсивные нагрузки. В связи с этим атлетическую гимнастику целесообразно рассматривать прежде всего как эффективное средство физического воспитания и развития физических качеств, а во вторую очередь – как инструмент восстановления организма после различных нагрузок или травм. Такой подход позволяет использовать атлетическую гимнастику для формирования гармоничного телосложения, повышения мышечной силы, выносливости и общей физической устойчивости, что способствует улучшению качества жизни и профилактике различных заболеваний. В современной научной литературе подчеркивается важность системного подхода к занятиям, предусматривающего степень индивидуализации нагрузок в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и состоянием здоровья занимающихся.

В практике существует множество методических пособий, использующих термин «атлетическая гимнастика» в широком смысле как совокупность силовых упражнений. Однако многие из них не определяют их как самостоятельный вид гимнастики. В то же время, такие пособия зачастую косвенно затрагивают аспекты, связанные с атлетической гимнастикой, как системой оздоровительных и развивающих воздействий. Поэтому необходимо прояснить лингвистические и концептуальные различия между терминами «атлетизм», «атлет» и «атлетическая гимнастика».

«Атлетизм» – это направление в физическом совершенствовании, направленное на достижение высокого уровня силового развития и результативных показателей в силовых видах спорта спортивного типа. Этот термин характеризует специальные упражнения, систему подготовки и специфику спортивных достижений.

«Атлетическая гимнастика» – более широкое и объемное понятие, отражающее систему оздоровительно-развивающих воздействий, направленных на укрепление здоровья, улучшение функционального состояния организма и повышение общей

жизнеспособности человека. В отличие от «атлетизма», она преследует преимущественно оздоровительные и гармонизирующие цели, а не только спортивные достижения.

Таким образом, важно разграничивать эти понятия, чтобы не допускать их смешения в научных и практических контекстах. «Атлетизм» сосредоточен на силовых результатах, тогда как «атлетическая гимнастика» предполагает комплексность оздоровительно-развивающих средств, включающих силовые упражнения как один из элементов системы.

Зарождение атлетической гимнастики в России связано с развитием систематических подходов к укреплению здоровья посредством упражнений с отягощениями, направленных на коррекцию недостатков телосложения и осанки. Основанием для этого послужила деятельность врача В.М. Краевого, который в 1885 году организовал в Санкт-Петербурге «Кружок любителей атлетики». Его подход основывался на сочетании естественных движений, таких как ходьба и бег, со специально подобранными упражнениями для рук, ног и туловища, а также включал закаливающие процедуры. Это свидетельствует о ранних этапах формирования приверженности к комплексам физических упражнений, ориентированных на оздоровление и гармонизацию телосложения.

Выдающийся российский ученый и практик, профессор И.М. Черкизов-Сераини, подчеркивал эффективность атлетической гимнастики: «Атлетическая гимнастика – это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делают это важное средство оздоровления доступным для людей всех возрастов. А эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает ее к подлинному искусству». Такой подход подчеркивает не только оздоровительную и функциональную ценность, но и эстетические аспекты данной системы, что способствует ее популяризации и развитию.

Современное российское понимание атлетической гимнастики условно делится на два направления: массово-оздоровительное и спортивное. Каждое из них характеризуется своим целевым назначением и специфическими особенностями. Массово-оздоровительное направление акцентирует внимание на формировании навыков силовых перемещений собственного тела в различных режимах, что имеет важное значение для повседневной жизнедеятельности и профилактики заболеваний. Эти умения способствуют развитию силы, выносливости и гибкости, укрепляя здоровье и повышая качество жизни населения.

В целом, основная ценность атлетической гимнастики заключается в формировании у занимающихся умений и навыков, позволяющих эффективно управлять силой собственного тела, что является важной составляющей их жизнедееспособности. Это подтверждает значимость систематических упражнений с отягощениями как средства укрепления здоровья, развития физических и психологических качеств человека, а также их роль в профилактике и коррекции недостатков телосложения и осанки.

В атлетической гимнастике выделяют шесть групп специальных упражнений, каждая из которых предназначена для развития определённых физических качеств и обеспечивает разнообразие тренировочного воздействия.

1. Упражнения без отягощений и предметов, направленные на преодоление сопротивлений собственного тела или его звеньев. Эти упражнения включают силовые перемещения и статическую работу с мышцами-антагонистами, например, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, удержание рук в стороны или положение слегка согнувшись с опорой тазом и поднятыми руками. Такой вид занятий подходит для различных групп занимающихся, не требует сложной технической подготовки и легко организуется, что делает его доступным и эффективным средством для начинающих и людей с ограниченными возможностями.

2. Упражнения силового характера на снарядах массового типа, заимствованные из гимнастического многоборья, заключающиеся в перемещениях собственного тела, например, прыжки на брусьях, подтягивания, отжимания на параллелях. Эти упражнения позволяют развивать мощность и выносливость при условии использования стандартных гимнастических элементов.

3. Упражнения с гимнастическими предметами определённой тяжести и эластичности, такие как набивные мячи и эспандеры, что способствует развитию силы и координационных качеств. Использование этих средств помогает расширить диапазон двигательных возможностей и повысить функциональную подготовку.

4. Упражнения со стандартными отягощениями – гантелями, гириями, штангой, предназначенные для целенаправленного развития мышечной силы и массы. Эти упражнения позволяют регулировать уровень нагрузки, что делает их важным компонентом силовых тренировок любой направленности.

5. Упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Эти доступные и простые упражнения не требуют технической подготовки и могут выполняться в условиях, усложнённых искусственными средствами, что способствует развитию командного духа, соработничества и силы в межличностных взаимодействиях.

6. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах позволяют точно дозировать и контролировать нагрузку, повышая эффективность тренинга и уменьшая риск травм.

Для достижения максимального оздоровительного и спортивного эффекта в атлетической гимнастике применяется вспомогательная группа упражнений, включающие средства для расслабления и развития таких физических качеств, как гибкость, ловкость и быстрота. Этот комплекс предназначен для смены нагрузочного режима, активного отдыха и повышения общего уровня работоспособности. Такие «силовые паузы» помогают заменить пассивный отдых, а также увеличить общую тренировочную нагрузку без излишней утомляемости.

Таким образом, атлетическая гимнастика представляет собой систематизированную и многогранную форму физической деятельности, ориентированную на комплексное оздоровление и гармоничное развитие организма. Ее эффективность обусловлена сочетанием разнообразных силовых упражнений, адаптируемых под индивидуальные особенности и уровень подготовленности занимающихся, что позволяет использовать её как средство профилактики заболеваний, коррекции телосложения и повышения общей физической работоспособности. Разделение концепции на массово-оздоровительное и спортивное направления способствует более точной реализации целей и задач данного вида гимнастики, обеспечивая как доступность для широких слоев населения, так и высокие спортивные достижения. Важным аспектом является необходимость дифференцированного подхода к методике, включающего индивидуальную подборку нагрузок, использование различных групп упражнений и средств контроля тренировки, что подтвердили как исторические основания, так и современные исследования. Таким образом, атлетическая гимнастика является важной составляющей системы физической культуры и здоровья, способствуя формированию устойчивых физических и психологических качеств, а также профилактике и коррекции недостатков телосложения и осанки.

Литература

1. Бартош, О.В. Сила и основы методики ее воспитания [Текст]: методические рекомендации / О. В. Бартош. – Владивосток: Мор. Гос. ун-т, 2009. – 148 с.
2. Куликова М. Ю., Новик Г. В. Атлетическая гимнастика студента: учебно-методическое пособие по атлетической гимнастике для преподавателей и студентов [Текст] / М. Ю. Куликова, Г. В. Новик. – Гомель: УО «Гомельский государственный медицинский университет», 2009. – 60 с.
3. Мамбетов З. Ж., Аматов С.А. Атлетическая гимнастика [Текст] / Учебное пособие – Каракол., 2010. – 89 с.
4. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ.высш.учеб.заведений [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., -М.: Академия, 2008. – 480с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЕ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Головина Н.Б., Бутова Т.Л., Латышева Т.А., Луценко С.Г.
МОУ «Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 1»
Россия, Белгородская область, пос. Ракитное
Rus2911rus@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме сохранения и укрепления здоровья школьников в условиях современной системы образования. Авторы анализируют ключевые вызовы, связанные с цифровизацией обучения, такие как гиподинамия, рост психоэмоционального напряжения, ухудшение зрения и снижение иммунитета. Обосновывается необходимость перехода от традиционного подхода, где здоровьесбережение является задачей лишь медицинских работников и учителей физкультуры, к созданию целостной системы, интегрированной в повседневную работу всего педагогического коллектива. В статье подробно рассматривается особая роль учителя-предметника и школьного психолога в этом процессе. Представлен практический инструментарий для интеграции в учебный процесс, включающий динамические паузы, гимнастику для глаз, дыхательные упражнения и методы создания благоприятного психологического климата.

Ключевые слова: интеграция, здоровьесберегающие технологии, психоэмоциональное напряжение, педагогический процесс, физкультминутки, гиподинамия, эмоциональный климат, системный подход, цифровая эпоха, образовательная среда.

Здоровье – не просто отсутствие болезней, это основа успеха. Представьте себе современную школу. Умные доски, новые программы, высокие требования. Но за сверхъестественными достижениями часто скрывается тревожная картина: уставшие глаза детей, сутулые спины, нервозность перед контрольными, нехватка времени на полноценный отдых и движение. Здоровье школьника – это не просто личное дело каждого ребёнка или его семьи, а ключевой педагогический приоритет.

Современная школа стоит перед главным вызовом: как обеспечить качественное образование, не нанося вреда детям? Статистика неумолима – за годы обучения в школе количество здоровых детей снижается в несколько раз. Традиционный подход, когда за здоровье отвечает только учитель физкультуры и медработники, показал свою несостоятельность. Сегодня необходима принципиально новая модель, где забота о здоровье становится общей группой всех участников образовательного процесса. Особую роль в этой системе играют учителя-предметники и школьные психологи, которые уделяют детям большую часть времени и могут оказывать на них косвенное влияние [2].

Интеграция физкультурно-оздоровительной практики в повседневную работу педагогов не требует кардинальных перестроек текущего процесса. Речь идет о внедрении простых, но эффективных методов, которые помогают поддерживать устойчивое и психическое благополучие обучающихся прямо на уроках. Цифровая эпоха принесла в школьную жизнь не только новые возможности, но и серьёзные угрозы для здоровья детей. Длительное сидение за партами, многочасовая работа с гаджетами, снижение двигательной активности. Гиподинамия стала настоящим бичом современного школьника. Дети проводят в статическом положении до 8-10 часов в день, что приводит к ослаблению мышечного корсета, нарушению кровообращения, снижению общего тонуса организма.

Не менее серьёзной проблемой становится психоэмоциональное напряжение. Высокие технологические нагрузки, постоянное измерение, конкуренция между

обучающимися создают хронический стресс. Дети жаловались на усталость, раздражительность, проблемы со сном и так далее. Близорукость среди школьников составляет 30-40%, причём каждый год эти показатели растут. Основная причина – недостаточное освещение, неправильная осанка. Снижение иммунитета делает детей более восприимчивыми к инфекционным заболеваниям. Частые простуды, обострение хронических заболеваний приводят к пропуску занятий и уменьшению качества образования.

Учитель-предметник находится в уникальном положении для здоровья школьников. Он проводит с детьми часть времени, наблюдает за их состоянием, может учитывать признаки утомления или недомогания. Главное – понимать, что забота о здоровье не противоречит формирующим задачам, а наоборот, способствует их развитию.

Организация здоровьесберегающего урока начинается с создания комфортной физической среды: освещение, проветривание, оптимальная температура в классе – базовые условия для поддержания работоспособности обучающихся. Учитель должен следить за посадкой детей, при необходимости корректировать положение тела. Динамические паузы становятся частью современного урока. Это не просто перерыв в учебной деятельности, целенаправленная работа по снятию мышечного и зрительного напряжения. Простые упражнения для глаз, потягивания, повороты головы можно выполнять прямо за партами. Особое внимание следует уделять чередованию различных видов деятельности. Монотонная работа быстро утомляет, учитывает стабильность внимания. Педагог может использовать элементы двигательной активности для дополнения учебного материала. Например, на уроках математики решают задачи в движении, по истории разыгрывать исторические сцены, на иностранном языке проводить подвижные игры с использованием изучаемой лексики. Такой подход делает обучение более эффективным и постоянно способствует развитию детей.

Важную роль играет эмоциональный климат на уроке. Доброжелательная атмосфера, поддержка со стороны учителя, возможность для каждого ребёнка снизить уровень стресса и обеспечить лучшую подготовку материала. Учитель должен уделять должное внимание критике, чаще использовать похвалы и поощрения. Школьный психолог играет ключевую роль в создании системы комплексного здоровьесбережения. Его задача – не только работа с проблемными ситуациями, но и профилактика психоэмоциональных состояний, вызывает у детей навыки саморегуляции и стрессоустойчивости. Диагностика психоэмоционального состояния школьников должна проводиться регулярно, особенно в периоды повышенного спроса – во время контрольных работ, экзаменов, в начале и конце учебного года. Своевременное проявление признаков переутомления, тревожности, депрессивных состояний позволяет принять необходимые меры для развития [1]. Обучение техникам релаксации и саморегуляции становится важной частью работы психолога. Дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация помогают детям справляться со стрессом, улучшают устойчивость внимания, нормализуют сон. Эти навыки особенно важны для подростков, которые часто не умеют правильно реагировать на эмоциональные нагрузки.

Работа с родителями также входит в компетенцию школьного психолога. Семейная атмосфера во многом определяет психологическое благополучие ребёнка. Консультирование родителей по вопросам создания здоровой тихой обстановки, организации режима дня, поддержки детей в труде и так далее.

Успешная интеграция физкультурно-оздоровительной практики требует системного подхода и постепенного развития различных методов в повседневную школьную жизнь.

Физкультминутки на уроках должны стать составной частью учебного процесса. Оптимальное время для их проведения – через 15-20 минут после начала урока, когда в классе появляются первые признаки утомления. Упражнения должны быть простыми, не требующими специального оборудования, направленными на снижение напряжения в теле. Для младших школьников эффективны игровые физкультминутки с элементами

подражания животным, сказочным персонажам. Старшеклассники лучше воспринимают упражнения, связанные с изучаемыми предметами – например, на уроках химии можно имитировать движение молекул [4].

Гимнастика для глаз особенно важна в эпоху цифровых технологий. Простые движения – движения глазами вверх-вниз, влево-вправо, по кругу, делаем взгляд на близких и дальних предметах – помогаем снять напряжение с глазных мышц, улучшая кровообращение, предотвращая развитие близорукости.

Дыхательные упражнения можно использовать не только для релаксации, но и для активизации внимания. Глубокое диафрагмальное дыхание насыщает мозг кислородом, улучшает стабильность, помогает поддерживать волнение перед контрольными.

Элементы самомассажа – растирание ладоней, массаж мочек ушей, поглаживание шеи – стимулируют кровообращение, снимают мышечное напряжение, активизируют работу нервной системы. Эти приемы особенно эффективны в холодное время года для профилактики простудных заболеваний.

Организация подвижных переменных требует предварительной подготовки, но даёт отличные результаты. Вместо пассивного отдыха дети получают возможность разрядиться физически, что положительно отражается на их плохом состоянии и работоспособности на уроках.

Формирование здоровьесберегающей образовательной среды – это комплексная задача, требующая участия всего педагогического коллектива и администрации школы. Речь идет не только о внедрении простых методик, но и о создании целостности системы, где забота о здоровье становится естественной частью образовательного процесса.

Информационная среда также влияет на здоровье обучающихся. Перегрузка информации, постоянное напряжение из-за необходимости готовить большие объемы материалов, создавая хронический стресс. Важно найти баланс между образовательными задачами и возможностями детей.

Социально-психологическая среда определяется характером различий между всеми участниками образовательного процесса. Доброжелательная атмосфера, взаимное уважение, поддержка в трудовых условиях для развития личности. Конфликты, агрессия, излишняя конкуренция, наоборот, отрицательно сказываются на психическом и эмоциональном состоянии [3].

Организация режима дня в школе должна включать биологические ритмы для детей разного возраста. Наиболее сложные предметы лучше положить на вторые-третьи уроки, когда работоспособность максимальна. Питание в школе играет важную роль в поддержании здоровья обучающихся. Сбалансированное меню, соблюдение режима приёма пищи, создание комфортных условий в столовой.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья школьников требует принципиального пересмотра традиционного подхода к организации образовательного процесса. Успешная реализация этой модели возможна только при системном подходе, включающем создание комфортной физической среды, оптимальную организацию учебного дня и формирование благоприятного психологического климата. Интеграция здоровьесберегающих практик является не дополнительной нагрузкой, а стратегической задачей современной школы, направленной на обеспечение качественного образования без ущерба для физического и психического благополучия подрастающего поколения.

Литература

1. Антонова, Л.Н. Психологическое здоровье школьников в условиях цифровизации образования / Л.Н. Антонова // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25. – № 2. – С. 63-74.
2. Макарова, Л.П. Профилактика школьных болезней / Л.П. Макарова, А.Г. Сухарев. – Н. Новгород: НГМА, 2018. – 288 с.
3. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование, 2018. – 255 с.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ППРО, 2022. – 156 с.

РОЛЬ ГОСУДАРСТВЕННОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Дегтярева Д.Р., Кабанова И.А.

ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»

Россия, г. Москва

realdarina@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются особенности развития физической культуры и спорта в современной России в рамках образовательного процесса. Анализируется действующее законодательство, организационные меры и экономические инструменты, используемые государством для стимулирования развития физической культуры и спорта.

Ключевые слова: государственно-частное партнерство (ГЧП), физическая культура и спорт, развитие, государство.

Современная система образования в России стремится не только передать профессиональные знания и опыт от старшего поколения, но и создать условия для полноценного развития личности. Физическая культура и спорт (ФКС) играют в этом процессе важную роль. Способствуют не только укреплению здоровья, но и помогают развивать командный дух, лидерские качества и ответственность.

На сегодняшний день в России наблюдается растущий интерес к здоровому образу жизни, который активно пропагандируется через социальные сети, телевидение, книги и другие средства массовой информации. Эта деятельность помогает формировать у граждан осознанное отношение к своему здоровью и побеждает стереотипы, связанные с неактивным образом жизни. В целом, развитие физической культуры и спорта является важным направлением государственной политики, направленной на созидательное и гармоничное развитие общества России. Важно подчеркнуть, что повышение эффективности функционирования государственных структур Российской Федерации неизменно включает внимание к вопросам совершенствования управленческой системы в сфере физической культуры и спорта. Президент РФ Путин В.В. неоднократно подчеркивал в своих ежегодных посланиях Федеральному Собранию РФ, выступлениях на форумах и конференциях, что успешное развитие государства зависит не только от экономических показателей, но также существенно определяется уровнем духовного и физического здоровья населения.

Здоровье нации является фундаментом сильного государства. Физическая культура и спорт должны стать неотъемлемой частью жизни каждого человека, начиная от государственной политики и заканчивая личными привычками. Необходимо возродить лучшие традиции отечественного физкультурно-оздоровительного движения, а также постоянно искать новые подходы и инновации в развитии спортивной системы. Важно создать условия, при которых каждый человек, независимо от возраста, социального статуса и физических возможностей, сможет активно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. Главная задача государственного регулирования в сфере физической культуры и спорта – создать эффективную систему, в которой четко распределены полномочия и функции, а также налажена связь между государственными органами и субъектами федерации. В России эту задачу выполняют Министерство спорта РФ, Министерство просвещения РФ, Министерство науки и высшего образования РФ, Министерство здравоохранения РФ и другие федеральные органы. На региональном уровне действуют соответствующие органы субъектов РФ, а на местном – муниципальные органы.

В зарубежных странах сформировалась многоуровневая система управления сферой физической культуры и спорта. В США на уровне отдельных штатов действуют специализированные комитеты и комиссии по спорту. Они выполняют функции исполнительных органов, координируя и регулируя спортивную деятельность в пределах

юрисдикции. На федеральном уровне в США функционирует Президентский совет по спорту, физической активности и здоровому питанию. Этот совет – консультативный орган при Управлении по профилактике заболеваний и укреплению здоровья в Министерстве здравоохранения и социальной политики. Совет предоставляет рекомендации и поддержку для разработки и реализации федеральных программ, направленных на популяризацию здорового образа жизни и спорта среди населения.

В Указе Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» отмечены два показателя национальной цели «Сохранение населения, укрепления здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи»: снижение к 2030 году суммарной продолжительности временной нетрудоспособности граждан в трудоспособном возрасте на основе формирования здорового образа жизни, создания условий для своевременной профилактики заболеваний и привлечения граждан к систематическим занятиям спортом; повышение к 2030 году уровня удовлетворенности граждан условиями для занятий физической культурой и спортом. По данным Министерства спорта Российской Федерации доля граждан, занимающихся физической культурой и спортом, в 2020 году составляла 45,4 %, а к 2030 году ожидается достичь 70 %. Вместе с тем ожидаемая продолжительность жизни вырастет с 71,5 лет (показатель на 2020 год) до 78 лет к 2030 году. В стратегии народосбережения в Российской Федерации на период до 2050 года ключевых приоритетов является популяризация здорового образа жизни и активного долголетия. Для достижения этой цели особое внимание уделяется: формированию культуры здоровья; борьбе с вредными привычками (курение и злоупотребление алкоголем); профилактике заболеваний. Чтобы достичь ощутимых результатов будут развиваться инфраструктуры для занятий спортом (строительство спортивных объектов: физкультурно-оздоровительные комплексы, спортивные площадки и бассейны), организовываться массовые мероприятия и будут поддерживаться инициативы по физической активности. Особое значение в ФКС имеет профилактика и доступ к качественной медицине для граждан всех возрастов.

В настоящее время сохраняются территориальные неравенства среди муниципальных образований субъектов РФ в обеспеченности объектами и в доступности для населения услуг физкультурно-оздоровительного характера. Потому новым регионам России Правительство РФ выделило 150 млн руб. на развитие физической культуры, проведение мероприятий и строительство физкультурно-оздоровительных комплексов.

Для совершенствования государственной политики в сфере физической культуры и спорта необходимо применять такой механизм как государственно-частное партнерство (ГЧП). Наше государство делает определенные усилия как для привлечения граждан к занятию физической культуры, так и для обеспечения данной возможности. Для достижения наилучших результатов в сфере физической культуры и спорта целесообразно предпринять следующие шаги:

1. Строительство и обустройство спортивных площадок в непосредственной близости от многоквартирных домов, это сделает занятия спортом более доступным для жителей;
2. Активная информационная кампания по популяризации здорового образа жизни. Важно не только спортивные объекты, но и информировать людей о пользе физической активности;
3. Создание условий для привлечения частного бизнеса в сферу физической культуры и спорта. Это может включать в себя предоставление льгот и субсидий для спортивных организаций и клубов, а также разработку совместных проектов с бизнес-инвесторами для развития спортивной инфраструктуры.

В центральной части России особых проблем с этим нет, только в Москве по состоянию на 2025 год спортивных объектов насчитывает 7 415, а до конца 2026 года достроят еще 39. В периферийных регионах показатели значительно ниже, например, рассмотреть Свердловскую область, там спортивных объектов по состоянию на конец 2024 года насчитывают 1 637, при том что численность населения более 4 млн человек.

Для выравнивания положений между субъектами в сфере ФКС необходимо привлекать частных инвесторов, то есть внебюджетные источники финансирования.

Каждая сторона из ГЧП извлекает для себя определенную выгоду, для государства выгода состоит в следующем:

1) привлечение частного капитала для создания объектов общественного пользования;

2) рост надежности государственных инвестиций и повышение вероятности ожидаемого результата;

3) оптимизация затрат на формирование и поддержание социальной и общественно значимой инфраструктуры;

4) доступ к альтернативным вариантам создания (развития) того или иного общественно значимого объекта;

5) возможность получать дополнительные налоговые поступления в бюджет.

Бизнес также видит преимущества в участии в ГЧП:

1) Частные компании получают возможность долгосрочного владения и пользования государственными активами, что обеспечивает стабильный доход и прибыль компаниям;

2) Участие в ГЧП позволяет частным компаниям внедрять инновации и повышать производительность труда что способствует увеличению прибыли для бизнеса в течение всего срока действия контракта с государством;

3) Частные компании могут получить доступ к отраслям, которые ранее были закрыты для частных компаний, что откроет новые возможности для развития и роста;

4) Повышение имиджа компании.

Привлечение частных инвестиций – один из надежных путей увеличения спортивных объектов, а в следствии и повышение вовлеченности населения в здоровых образ жизни. В стратегии развития физической культуры и спорта в России четко прослеживается понимание значимости это сферы как для государства, так и для каждого гражданина. Основная задача на сегодняшний день – создать условия для развития физической культуры и спорта, которые будут способствовать укреплению здоровья населения и раскрытию человеческого потенциала. Государство стремится обеспечить всестороннее и гармоничное развитие этой области. Важный момент при реализации политики — это иметь единое информационное пространство, позволяющее обеспечить равный доступ для всех в разных субъектах Российской Федерации.

Литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

2. Постановление Правительства РФ от 30.09.2021 1661 (ред. от 30.08.2025) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации».

3. Распоряжение Правительства РФ от 24.07.2025 № 1976-р.

4. Стратегия народосбережения в Российской Федерации на период до 2050 года, 2019.

5. Методические рекомендации субъектам Российской Федерации, направленные на повышение эффективности вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом, 2023.

6. Мацюк Е.С. Проблемы государственного управления спортом в Российской Федерации, 2020 / с. 52-55.

7. Якубов Д.Ю. Роль государства в развитии спортивной системы современной России, 2013 / с. 193-200.

8. Кучеров Д.А. Государственное регулирование в сфере физической культуры и спорта в субъекте Российской Федерации, 2019.

ГИДРОАЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дорожко К.Г., Обелевский А.А.

Гродненский университет имени Янки Купалы

Республика Беларусь, г. Гродно

akisida13@gmail.com, cucher2003@mail.ru

Аннотация. В условиях современных образовательных вызовов, характеризующихся повышенной учебной нагрузкой и гиподинамией, актуальным становится поиск эффективных и доступных средств поддержания и укрепления здоровья студентов. Гидроаэробика, благодаря уникальным физическим свойствам водной среды, представляет собой перспективное направление оздоровительной физической культуры, способное решить комплекс задач, связанных с физическим и психоэмоциональным благополучием студенческой молодежи.

Ключевые слова: гидроаэробика, оздоровительная физическая культура, студенты, здоровье, физическая работоспособность, водные упражнения.

Для написания научной статьи были использованы следующие материалы и методы:

- анализ литературы: были изучены научные статьи, монографии и учебники по теме лечебной физкультуры и её связи с гидроаэробикой;
- анализ статистических данных: были проанализированы статистические данные. Данные были получены из различных источников.

Актуальность данной статьи заключается в необходимости научного обоснования и популяризации гидроаэробики как эффективного средства оздоровительной физической культуры для студентов, а также в выявлении ее конкретных преимуществ и особенностей применения в данной возрастной и социальной группе.

Современный студент в большинстве своем подвержен комплексу факторов, негативно влияющих на его физическое и психическое здоровье. Высокая учебная нагрузка, длительное пребывание в статичных позах, стресс, зачастую недостаточный уровень двигательной активности – все это создает предпосылки для развития различных заболеваний, снижения работоспособности и ухудшения общего качества жизни. В связи с этим, поиск и внедрение эффективных, доступных и безопасных форм физической активности, студентов, направленных на оздоровление и профилактику, становится одной из приоритетных задач системы высшего образования.

Одним из таких перспективных направлений является гидроаэробика – комплекс физических упражнений, выполняемых в водной среде. Вода обладает уникальными свойствами, которые делают занятия в ней особенно привлекательными для широкого круга лиц. Это и сниженная ударная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, и гидравлическое сопротивление, обеспечивающее равномерную проработку всех мышечных групп, и благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему, а также релаксирующий и антистрессовый эффект. Все это делает гидроаэробику полезной не только для студентов или школьников, но и для людей уже пожилого возраста.

Однако есть противопоказания к занятиям гидроаэробикой. Это, например, наличии таких состояний, как эпилепсия, аллергические реакции (непереносимость хлорной извести), бронхиальная астма, остеохондроз с сопутствующими тошнотой и головокружениями, заболевания кожи, патологии сердца и сосудов, травмы позвоночника.

Наиболее популярными видами гидроаэробики являются:

1. традиционный (включает стандартный набор упражнений для общего укрепления мышц и коррекции фигуры. Дополнительно могут использоваться спортивные аксессуары: гантели, манжеты и т. д.);

2. продвинутый уровень (физкультура с аквапалкой для тренировки работоспособности);
3. аквасила (кардиотренировка, растяжка и укрепление всей мышечной системы организма);
4. гимнастика для беременных (облегченный комплекс упражнений);
5. реабилитационная гидроаэробика для пожилых людей.

Водная среда оказывает комплексное воздействие на физиологические системы организма. Основные механизмы оздоровительного эффекта гидроаэробики включают:

– снижение нагрузки на суставы и позвоночник: в воде нагрузки на суставы и опорно-двигательный аппарат незначительны, но при этом нагрузка на мышцы заметно возрастает, что содействует их укреплению и росту. При выполнении упражнений в воде, нагрузка на организм человека достигается сопротивлением воды. Занимающийся, выполняя упражнение в воде, получает щадящую нагрузку на опорно-двигательный аппарат, что придает аквааэробике оздоровительное действие. Таким образом осуществляется профилактика заболеваний суставов и позвоночника человека, что особенно важно для студентов, которые часто страдают от нарушений осанки и болей в спине, вызванных длительным сидением [3];

– кардиореспираторная адаптация: гидростатическое давление воды оказывает легкое компрессионное воздействие на тело, что способствует перераспределению крови от периферии к центру. Это увеличивает венозный возврат и нагрузку на сердечную мышцу, стимулируя развитие ее силы и выносливости. Регулярные занятия улучшают показатели максимального потребления кислорода, что свидетельствует о повышении общей аэробной работоспособности;

– массаж и микроциркуляция: постоянное движение воды вокруг тела оказывает легкий массажный эффект, улучшая микроциркуляцию крови и лимфы, способствуя выведению токсинов и улучшению трофики тканей.

Занятия в бассейне обладают сильным антистрессовым воздействием на организм за счет бережной стимуляции церебрального (мозгового) кровообращения. Упражнения в прохладной воде выравнивают психоэмоциональное состояние, снимают возбуждение, способствуют нормализации сна и улучшению настроения. При этом возможно даже снижение внутричерепного и артериального давления, склонность к повышению которого у современных студентов встречается сегодня довольно часто [2].

Упражнения гидроаэробики могут быть представлены в виде самостоятельной программы, полностью реализуемой в воде, и являться частью комплексного занятия, в состав которого входят различные варианты аэробных упражнений (ходьба, бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, подвижные игры, бодибилдинг, стретчинг и др.). Основные движения гидроаэробики выполняются в следующих исходных положениях: стоя, в полуприседе, лежа, с подвижной и неподвижной (бортиком бассейна) опорой, на мелководье (глубине 30-50 см), средней глубине (уровень воды от пояса до плеч), при безопорном положении на глубоком месте, с предметами и поддержкой партнеров.

Применение гидроаэробики в качестве средства оздоровительной физической культуры для студентов имеет ряд преимуществ:

1. широкая доступность, т. е. для занятий не требуется высокого уровня физической подготовки или специфических навыков. Программы могут быть адаптированы для студентов с разным уровнем физического развития, включая тех, кто имеет проблемы со здоровьем;
2. минимальный риск травматизма;
3. комплексное воздействие: гидроаэробика позволяет одновременно решать задачи по улучшению физического и психического состояния;
4. повышение мотивации: новизна и увлекательность занятий в воде, а также ощутимые результаты способствуют повышению мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой;

5. Возможность реабилитации, т. е. гидроаэробика может быть рекомендована студентам, проходящим реабилитацию после травм и заболеваний, связанных с опорно-двигательным аппаратом, или имеющим хронические заболевания.

В заключение хочется сказать, что гидроаэробики является мощным и многогранным инструментом для оздоровления не только студентов, но и людей других возрастных групп. Она позволяет эффективно решать актуальные проблемы, связанные с гиподинамией, стрессом и повышенной учебной нагрузкой, способствуя формированию устойчивых навыков здорового образа жизни, повышению физической работоспособности и улучшению психоэмоционального благополучия. Интеграция гидроаэробики в программы оздоровительной физической культуры вузов является стратегически важным шагом на пути к повышению общего уровня здоровья и конкурентоспособности будущих специалистов.

Литература

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.

2. Колпакова, Е.М. Двигательная активность и её влияние на здоровье человека / Е.М. Колпакова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №1 (8). – С. 94–109.

3. Монахова, Е.Г. Аквааэробика как средство повышения мотивации обучающихся вузов к занятиям плаванием / Е.Г. Монахова // Образование и физическая культура. – 2020. – №2. – С. 183–191.

4. Саловникова, В.В. Комплексы упражнений по аквааэробике: пособие / В.В. Саловникова. – Минск: БГУФК, 2008. – 24 с.

5. Степанова, Л.М. Аквааэробика: теоретические и практические аспекты: учебно-методическое пособие / Л.М. Степанова. – Оренбург, 2020. – 77 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДДЕРЖАНИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Дубанос Д.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Республика Беларусь, г. Гродно
daradubanos@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматривается роль физической культуры в поддержании психического здоровья и благополучия. Исследование подчеркивает важность регулярной физической активности для улучшения эмоционального состояния, снижения уровня стресса и повышения общей психоэмоциональной устойчивости. Анализируются механизмы, через которые физическая культура влияет на психическое здоровье, включая выработку эндорфинов, улучшение качества сна.

Ключевые слова: психическое здоровье, психическое благополучие, физическая культура.

В современном мире люди регулярно сталкиваются с множеством проблем, задач. На решение этого необходимо много сил. В последнее время умственный труд играет большую роль, чем физический, что связано с научно-техническим прогрессом и компьютеризацией. Повышается значимость умственного труда для работы, учебы, жизни в целом. Все это влечет за собой ряд последствий, в основном, для психики. Физическая культура помогает в достижении физического совершенства человека, укрепляет здоровье. Но, помимо этого, она так же является регулятором настроения человека и его психического благополучия.

Психическое благополучие представляет собой состояние и процесс удовлетворенности своей жизнью, осознанности реализации своих возможностей [1].

У людей, которые большую часть своего дня проводят сидя, не сдвигаясь с места по несколько часов, могут развиваться различные заболевания. Гиподинамия олицетворяет собой малоподвижный образ жизни, который может привести к заболеваниям сердечно-сосудистой системы (снижая тонус кровеносных сосудов, рабочую активность миокарда), опорно-двигательного аппарата (риск развития остеохондроза, остеопороза, артритов, артрозов), нарушениям метаболизма, снижению функциональных показателей дыхательной системы, что в свою очередь может спровоцировать нарушения психоэмоционального характера [2].

По данным различных организаций здравоохранения за последние годы увеличилось количество людей испытывающих тревогу, стресс, депрессию, суицидальные мысли. Больше 5 % взрослым каждый год ставят диагноз какой либо формы психического расстройства. Помимо взрослых, дети и подростки так же имеют риск развития психического расстройства.

Возросшая распространенность психических заболеваний обусловила необходимость использования потенциально эффективных решений для решения этой растущей проблемы. Молодым людям, а в особенности студентам, необходимо предоставить план лечения, который обещает улучшить их ментальное состояние [3]. Как правило, такой план лечения включает курс медикаментов и психотерапевтические методы. Тем не менее, многие не осознают, что регулярные физические нагрузки и занятия спортом также способны оказать положительное влияние и помочь студентам укрепить их психологическое благополучие. Часто при возникновении нарушений психического здоровья люди обращаются к медикаментозному лечению, не учитывая пользу от физических нагрузок и спортивной активности. Однако многие исследователи утверждают, что регулярные занятия спортом способны оказывать не менее выраженное влияние на психику, чем фармакологическая терапия.

Физические нагрузки могут вызывать разнообразные биохимические изменения в организме человека. Эти изменения предназначены для обеспечения мышц и других тканей достаточным количеством энергии и регулирования множества процессов, необходимых для поддержания физической активности [4]. Ниже приведены основные биохимические процессы, происходящие в организме во время физических нагрузок:

1. Активация процесса гликолиза. Этот процесс является для организма быстрым источником энергии.

2. Повышение потребления кислорода. При выполнении упражнений организму требуется больше кислорода для окисления жиров и углеводов, что приводит к учащению дыхания и ускорению сердечного ритма.

3. Образование молочной кислоты. В мышечной ткани может накапливаться молочная кислота, что иногда вызывает ощущение боли в мышцах, жжения, усталости.

4. Расщепление жиров. При длительных физических нагрузках жиры начинают активно расщепляться и служить дополнительным источником энергии.

5. Выработка адреналина и норадреналина. Надпочечники выделяют эти гормоны для стимуляции сердечной деятельности и ускорения кровотока к мышцам.

6. Колебания уровня глюкозы в крови. В зависимости от продолжительности и интенсивности тренировки уровень глюкозы может повышаться или снижаться за счет ее использования мышцами или мобилизации из запасов.

7. Повышение температуры тела. В процессе тренировки усиливается кровообращение и обмен веществ, что способствует нагреванию мышц, ускоряет восстановление тканей и улучшает работу внутренних органов.

8. Повышение выработки эндорфинов. Эти вещества улучшают настроение, снижают уровень стресса и усталости.

Эти биохимические изменения помогают организму адаптироваться к физической активности и обеспечивают энергией и ресурсами мышцы и другие органы. Однако важно помнить, что уровень интенсивности и продолжительность физических нагрузок может сильно варьировать, и это влияет на характер биохимических изменений [5].

Физическая активность способствует значительному снижению уровня депрессии, тревожности, стресса, помогает восстановить эмоциональное равновесие. При регулярных тренировках улучшается настроение, появляется чувство расслабления, уверенности за счет выработки эндорфинов – “гормонов счастья”. Занятия спортом также отвлекают от негативных мыслей, тем самым улучшая качество жизни человека [5]. Различные формы физической активности по-разному влияют на психоэмоциональное состояние человека. Кардионагрузки – такие как бег, плавание, езда на велосипеде – особенно полезны для снижения уровня тревожности, депрессии и стресса, а также улучшения настроения. Силовые тренировки, в свою очередь, помогают укрепить уверенность в себе, формируют положительное восприятие собственного тела, улучшают выносливость. Практики йоги и медитации наиболее эффективны для снижения уровня тревожности и повышения способности к эмоциональной саморегуляции. Такие занятия способствуют внутреннему равновесию и снижению психоэмоционального напряжения. Командные виды спорта обеспечивают социальные связи и создают социальную поддержку в дополнение к физическим преимуществам.

Для интеграции физической культуры в поддержание психического здоровья рекомендуется регулярно заниматься физической активностью. Это может включать в себя прогулки, бег, плавание, занятия в спортзале. Участвовать в групповых спортивных мероприятиях для социальной интеграции и улучшения настроения. Включение различных видов физической активности (танцы, йога, командные виды спорта) помогает поддерживать интерес и мотивацию. Постановка реалистичных и достижимых целей в физической активности может повысить самооценку и чувство удовлетворения. Также

рекомендуется регулярно оценивать состояние психического здоровья и физической активности для корректировки программы и подходов.

Таким образом, физическая культура и спорт благоприятно влияют на здоровье и психическое состояние. Спорт повышает стрессоустойчивость, помогает разгрузиться, повышает настроение.

Литература

1. Данилова, М.А Психологическое благополучие личности: понятие и основные уровни / М.А. Данилова // "Форум молодых ученых". – 2019. – №4(32). – 285 с.
2. Коломиец, О. И. Влияние занятий спортом на качество жизни студентов / О. И. Коломиец // Человек. Спорт. Медицина. – Челябинск, 2006. – 22 с.
3. Копылова, Н. Е. Влияние физической активности на психологическое здоровье человека / Н. Е. Копылова, С. И. Бочкарева // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 19–20 мая 2020 года / Российский экономический университет ; редкол.: Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – М.: РЭУ, 2020. – С. 546-550.
4. Кудинова, Ю. В. Влияние различных факторов на работоспособность студентов / Ю.В. Кудинова, Д.Д. Ракитянская // Система менеджмента качества в ВУЗе: здоровье, образованность, конкурентоспособность : материалы X Международной научно-практической конференции, Челябинск : УралГУФК, 2021. – С. 260-262.
5. Кудинова, Ю. В. Спортивная физиология / Ю.В. Кудинова, Н.Е. Курочкина, А.С. Семёнова // Olym Plus. Гуманитарная версия, 2022. – С. 59-62.
6. Юдашкина, Е.Е. Средства скиппинга для развития скоростно-силовых качеств у девушек-баскетболисток 11-12 лет / Е. Е. Юдашкина, В. А. Зайцев, С. М. Носов, Т. П. Высоцкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – С. 379-383.

СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЁРСТВО КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ АГРОПРОМЫШЛЕННОГО КОМПЛЕКСА

Жирная О.В., Белова Д.Д.

Калужский филиал Российского государственного аграрного университета –

МСХА имени К. А. Тимирязева

Россия, г. Калуга

olga.zhirnaya@yandex.ru, abdullaevadarina7@gmail.com

Аннотация. Спортивное волонтерство – это добровольческая деятельность, направленная на помощь в проведении физкультурных и спортивных мероприятий, проектов по популяризации спорта и здорового образа жизни. В статье рассмотрено данное направление, проанализирована его польза для будущих работников агропромышленного комплекса. Целью исследования является определение необходимости направления для будущих работников сельскохозяйственной сферы.

Ключевые слова: спорт, агропромышленный комплекс, волонтерство, личностные качества, студенты, стрессоустойчивость, коммуникабельность.

Развитие современных отраслей сельского хозяйства требует высококвалифицированных кадров, обладающих необходимыми профессиональными компетенциями и сформированными социальными качествами. Важными характеристиками успешных специалистов являются способность эффективно взаимодействовать в коллективе, проявлять инициативу, уметь брать на себя ответственность за принятые решения, и стремиться к постоянному улучшению собственных навыков. Одной из форм развития таких социальных качеств является участие студентов аграрных учебных заведений в спортивных мероприятиях на правах волонтеров.

Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «добровольцы (волонтеры) – граждане Российской Федерации и иностранные граждане, участвующие на основании гражданско-правовых договоров в организации и (или) проведении физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий без предоставления указанным гражданам денежного вознаграждения за осуществляемую ими деятельность»[1]. По статистике, в России в 2024 году насчитывалось свыше 21 миллионов волонтеров. Среди всех добровольцев 30% – это молодёжь в возрасте от 14 до 25 лет [2]. Спортивное волонтерство является одним из самых популярных среди студентов. На основе статистических данных волонтеров в сфере физической культуры и спорта в Калужской области 3033 человека [3].

Спортивное волонтерство – это добровольческая деятельность, направленная на поддержку спортивных мероприятий и организаций. Волонтеры оказывают существенную помощь в организации, выступают в качестве ассистентов судей, координаторов зон отдыха, организаторов досуга. Студенты получают уникальный опыт участия в крупных мероприятиях. Самостоятельная инициативная общественная деятельность спортивного волонтерства студентов является способом самоопределения, утверждения себя как личности, возможностью проверки и развития способностей, самореализации [4, 5]. Студенты имеют возможность общаться с специалистами высокого уровня, обмениваться опытом и устанавливать полезные связи, что открывает новые перспективы трудоустройства и карьерного продвижения.

Работодатели всё чаще обращают внимание на кандидатов, обладающих таким уникальным набором компетенций. Организация социальных проектов, участие в волонтерских программах помогают студентам выделяться среди конкурентов и демонстрировать готовность к профессиональному росту.

Основными целями спортивного волонтерства являются: развитие навыков коммуникации и сотрудничества, которые необходимы специалисту для эффективной работы в коллективе; выработка стрессоустойчивости; улучшение дисциплины и организованности, проявляющихся в своевременном выполнении заданий и ответственном подходе к делу.

Далее рассмотрим качества, которые необходимы для будущих специалистов агропромышленного комплекса, выработке которых способствует спортивное волонтерство.

1. Развитие мышления. Волонтерство способствует развитию системного и критического мышления, поскольку оно требует анализа различных точек зрения, принятия самостоятельных решений, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений, а также планирование действий для достижения цели. Разработка и реализация проектов – одно из направлений организации волонтерского движения. В процессе разработки проектов и программ по популяризации олимпийских идеалов, спорта, пропаганде здорового образа жизни и физической культуры студент осуществляет сбор и анализ информации, развивает креативное мышление, ищет нестандартные решения, реализует свои творческие замыслы. Организация спортивных соревнований представляет собой сложный процесс, включающий координацию множества деталей. Добровольцы получают уникальный опыт планирования и управления проектами, распределения обязанностей и контроля над выполнением задач. Эти знания полезны для повышения эффективности сельскохозяйственного производства, особенно с территориальной рассредоточенностью на больших площадях. Они позволяют рационально использовать ресурсы (землю, трудовые ресурсы, средства производства) и достигать намеченных целей при минимальных затратах труда. Это требует самостоятельности, как всего коллектива, так и отдельных работников в принятии оперативных решений по изменению вида деятельности, например, в зависимости от погодных условий.

2. Коммуникативные способности. Работа в команде требует умения взаимодействовать с разными людьми, выстраивать диалоги и находить общий язык даже в условиях стресса. Волонтеры учатся быстро адаптироваться к новым людям, оперативно разрешать конфликтные ситуации и координировать совместные усилия команды. Такие навыки нужны в разных профессиях, и работники сельскохозяйственной сферы – не исключение.

3. Ответственность и самостоятельность. Волонтерам часто поручают выполнение конкретных заданий, ответственность за которые несут исключительно они. Умение брать инициативу, своевременно решать проблемы и отвечать за конечный результат формирует чувство ответственности и умение самостоятельно действовать в стрессовых ситуациях. Это качество высоко ценится работодателями в любых сферах занятости.

4. Стрессоустойчивость и гибкость. Работа в сельском хозяйстве часто связана с тяжелым физическим трудом, недопониманием между сотрудниками; а нестабильные цены на урожай, потери из-за погодных условий могут привести к финансовым трудностям, переживаниям и стрессу. Поэтому режим многозадачности помогает развивать способность справляться с давлением и сохранять спокойствие в сложных обстоятельствах.

5. Творческое мышление тоже важно для агропромышленного комплекса, так как позволяет генерировать новые идеи, находить нестандартные решения проблем и применять инновационные подходы к работе. Это важно для агрономов, агроинженеров и других работников, которые должны уметь видеть ситуацию с нескольких сторон.

Таким образом, активное участие в спортивном волонтерстве необходимо для будущих работников агропромышленного комплекса и позволяет сформировать важные профессиональные компетенции, востребованные современными организациями. Именно поэтому многие специалисты советуют начинать свою карьеру именно с участия в волонтерском движении, которое способно значительно повысить шансы молодых специалистов на успешное будущее.

Литература

1. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 № 329-ФЗ, с изм. на 05.04.2021 г.). URL: <https://base.garant.ru/12157560/>
2. Волонтерство в России статистика – Яндекс [Электронный ресурс]. URL: https://vk.com/wall-208951477_322
3. Аналитика волонтерства [Электронный ресурс]. – URL: <https://dobro.ru/analytics>
4. Вардамацкая К.В., Жирная О.В. Спортивное волонтерство как способ самореализации/ Спорт, здоровье и физическая культура в современном обществе: перспективы развития. Сборник научных статей 3-й Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2025 С.55-59
5. Матчинова Н.В., Жирная О.В. Спортивное волонтерство как форма проявления социальной активности студентов/ Материалы Всероссийской (национальной) научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 150-летию со дня рождения Алексея Григорьевича Дояренко – Калуга: ИП Якунина В.А., 2024.- с. 292-295

САРКОПЕНИЯ КАК МИШЕНЬ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И НУТРИТИВНОЙ ПОДДЕРЖКИ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Жих П.П., Кривецкая Д.М.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Республика Беларусь, г. Гродно

lolanmk6@gmail.com, sviristvolka@gmail.com

Аннотация. В работе выполнен системный анализ современных отечественных исследований и обзорных публикаций, посвящённых саркопении у лиц пожилого и старческого возраста, с целью обоснования комплексной стратегии профилактики и коррекции данного состояния посредством сочетания дозированной физкультурно-оздоровительной деятельности и целенаправленной нутритивной поддержки. Рассмотрены современные представления о патогенезе и клинических последствиях саркопении, методы скрининга и оценки мышечной массы и функции, а также доказательная база вмешательств, включающих увеличение белкового обеспечения, применение пероральных нутритивных добавок и организованные программы физической нагрузки. На основе анализа литературы предложены практические принципы интеграции скрининга, питания и упражнений в работу специалистов, обеспечивающих оздоровительную деятельность для пожилых пациентов. Сделан вывод том, что только междисциплинарный и синергетический подход способен обеспечить значимое улучшение функционального статуса и снижение риска неблагоприятных исходов при саркопении.

Ключевые слова: саркопения, старческая астения, нутритивная поддержка, белок, резистивные тренировки.

Демографическое старение населения и рост доли лиц пожилого и старческого возраста диктуют необходимость разработки и внедрения эффективных стратегий, направленных на сохранение функциональной независимости и качества жизни в старшем периоде жизни. Саркопения как прогрессирующее снижение массы, силы и функции скелетных мышц выступает ключевым компонентом старческой астении и является важным предиктором падений, переломов, госпитализаций и повышенной смертности. Распространённость саркопении нарастает с возрастом и в отдельных популяциях достигает значимых уровней, что требует системного скрининга и целенаправленных мер по её профилактике и лечению [1, 3].

Определение и патогенетические основы. Саркопения определяется как синдром, характеризующийся прогрессирующим снижением мышечной массы и функции, сопровождающимся повышенным риском неблагоприятных клинических исходов. В основе развития саркопении лежит нарушение баланса анаболических и катаболических процессов в мышечной ткани, что реализуется через многоуровневые механизмы: снижение чувствительности мышечных клеток к анаболическим сигналам, нарушение метаболизма аминокислот, хроническое системное воспаление, оксидативный стресс, снижение анаболических гормонов и нейронно-мышечная дегенерация. Важную роль играют сопутствующие факторы, такие как недостаточность питания, гиподинамия, полиморбидность и полифармакотерапия, которые усиливают процессы потери мышечной ткани и снижения её функции. В ряде случаев патогенетические механизмы саркопении перекрываются с таковыми при кахексии, однако при кахексии ведущая роль принадлежит воспалительному компоненту, тогда как при возрастной саркопении ключевым является сочетание возрастных метаболических изменений и недостаточной физической стимуляции [3].

Эпидемиология и клиническая значимость. Анализ эпидемиологических данных показывает, что потеря мышечной массы начинается уже после третьего десятилетия жизни и

с возрастом ускоряется; у лиц старше семидесяти лет темпы снижения массы могут существенно возрастать. В популяционных исследованиях доля лиц с клинически значимой саркопенией варьирует, в специализированных группах и стационарных условиях частота значительно выше. При этом у госпитализированных и реанимационных пациентов отмечается более высокая распространённость саркопении, что связано с совокупностью факторов риска и тяжестью соматической патологии. Клинически саркопения ассоциируется со снижением физической выносливости, повышением частоты падений и переломов, ухудшением способности к самообслуживанию и увеличением летальности [3].

Диагностика и скрининг. Для раннего выявления лиц с риском саркопении в амбулаторных условиях целесообразно использовать короткие опросные формы и простые функциональные тесты, оценивающие изменение переносимости физических задач, динамику массы тела и самочувствие при выполнении повседневных действий. Для объективной оценки силы рекомендуется применять динамометрию хвата, тогда как для оценки физической функции целесообразно использовать тесты ходьбы на короткую дистанцию и тесты подъёма с кресла. Инструментальные методы, позволяющие количественно оценить мышечную массу и её распределение, включают компьютерную и магнитно-резонансную томографию на уровне поясничного отдела для расчёта скелетно-мышечного индекса, денситометрию и биоимпедансный анализ. Ультразвуковая диагностика приобретает всё большее значение как доступный и безопасный метод для оценки толщины и структуры мышечной ткани и может служить эффективным инструментом в условиях ограниченного доступа к томографическим методам. Параллельно с оценкой мышечной системы обязательна оценка нутритивного статуса с использованием валидированных шкал, позволяющих выявить недостаточность питания как ключевой фактор вторичной саркопении [1, 3].

Принципы нутритивной поддержки. Нутритивная стратегия при саркопении должна быть направлена на обеспечение адекватного энерго- и белкового обеспечения, коррекцию дефицитов микронутриентов и, при необходимости, на применение специализированных пероральных питательных добавок. Современные рекомендации отечественных и международных экспертных сообществ указывают на необходимость увеличения потребления белка у лиц пожилого возраста по сравнению с традиционными нормами; ориентиры варьируют, однако для поддержания и стимулирования мышечного белкового синтеза чаще предлагаются значения порядка 1,2–1,5 грамма белка на килограмм массы тела в сутки, а при тяжёлых состояниях и выраженной недостаточности питания — дополнительные увеличения до двух граммов на килограмм. Важным аспектом является равномерное распределение белкового потребления в течение суток и обеспечение адекватного поступления ключевых аминокислот, прежде всего лейцина, который обладает выраженным анаболическим потенциалом. У пациентов с ограниченным аппетитом или нарушением приёма пищи эффективным решением может служить назначение концентрированных пероральных питательных препаратов малых объёмов, обогащённых высококачественным белком, лейцином, витамином D и полиненасыщенными жирными кислотами. Роль полиненасыщенных жирных кислот омега-3 заключается в их противовоспалительном эффекте и способности усиливать анаболическую реакцию мышечной ткани на питание и физическую нагрузку. Констатация недостаточности витамина D и её коррекция являются обязательными компонентами комплексной терапии в силу важной роли этого витамина в нервно-мышечной функции и метаболизме костной ткани [2, 3, 4].

Физкультурно-оздоровительная составляющая. Физическая нагрузка представляет собой основной немедикаментозный фактор, способный обусловить прирост силы и частичное восстановление мышечной массы у пожилых лиц. Наиболее выраженный эффект достигается при включении резистентных нагрузок, направленных на прогрессивное увеличение мышечной силы, в сочетании с аэробной работой, направленной на улучшение функциональной выносливости и метаболического статуса. Упражнения на поддержание равновесия и координации снижают риск падений и являются обязательной частью программ для пожилых людей. Индивидуализация программ на основе оценки

коморбидности и исходного функционального уровня пациента, постепенное наращивание интенсивности и междисциплинарный контроль со стороны медицинских специалистов обеспечивают безопасность и эффективность вмешательства [4].

Синергетический эффект сочетания питания и упражнений. Сочетание адекватного белкового обеспечения и целенаправленных физических упражнений обеспечивает синергетический анаболический эффект: физическая нагрузка формирует метаболический сигнал для синтеза мышечного белка, тогда как повышенное поступление аминокислот, особенно лейцина, обеспечивает субстратную базу для реализации этого сигнала. Клинические исследования и обзорные работы подтверждают, что без одного из компонентов достижение устойчивого улучшения мышечной массы и силы затруднено. Следовательно, интегрированные программы, включающие скрининг, нутритивную коррекцию и систематические упражнения, представляют собой оптимальную стратегию ведения лиц с саркопенией или риском её развития [2, 3].

Практические рекомендации для организации оздоровительной деятельности. Специалистам, осуществляющим оздоровительную работу с пожилыми лицами, следует внедрять в рутинную практику элементарные средства скрининга риска саркопении и недостаточности питания, проводить функциональные тесты и при необходимости направлять пациентов для дополнительной медицинской и нутрициологической оценки. Инструкторы обязаны информировать подопечных о значении белка для сохранения мышечной функции, поощрять включение белковых приёмов пищи равномерно в течение дня и при наличии показаний рекомендовать специализированные пероральные добавки совместно с лечащими врачами и диетологами. На организационном уровне целесообразно создание условий, способствующих соблюдению назначений по питанию и регулярным занятиям, включая групповые занятия и мероприятия, стимулирующие аппетит и социальную активность. Такой подход повышает приверженность программам и улучшает клинические результаты [2, 3, 5].

Саркопения представляет собой важнейшую причину функционального снижения у пожилых людей и одновременно благоприятную мишень для вмешательств, направленных на поддержание активного долголетия. Эффективная стратегия включает системный скрининг, коррекцию нутритивных недостатков с акцентом на адекватное белковое обеспечение и коррекцию дефицита ключевых микронутриентов, а также индивидуализированные программы физической нагрузки с доминированием резистентной работы. Междисциплинарная координация между специалистами по оздоровительной деятельности, диетологами и клиницистами является необходимым условием успешной реализации таких программ. Внедрение описанных подходов в практику позволит снизить частоту неблагоприятных исходов, связанных с потерей мышечной массы и функции, и повысить качество жизни лиц пожилого и старческого возраста [1-5].

Литература

1. Кочкорова Ф.А., Сомкулова Э. Дж. Роль питания в сохранении и укреплении здоровья пожилых и старых людей (обзор литературы) / Ф.А. Кочкорова, Э. Дж. Роль Сомкулова // Евразийский журнал здравоохранения. – 2024. – № 1. – С. 108–116.
2. Курмаев Д.П., Булгакова С.В., Тренева Е.В. Нутритивная поддержка в комплексной программе профилактики и лечения саркопении (обзор литературы) / Д.П. Курмаев, С.В. Булгакова, Е.В. Тренева // Российский журнал гериатрической медицины. – 2023. – Т. 1, № 13. – С. 29–38.
3. Новикова Т.В., Пасечник И.Н., Рыбинцев В.Ю. Саркопения и нутритивная поддержка больных пожилого и старческого возраста / Т.В. Новикова, И.Н. Пасечник, В.Ю. Рыбинцев // Лечащий врач. – 2021. – № 12. – С. 57–61.
4. Сараева Л.А. Актуальные проблемы питания лиц пожилого и старческого возраста / Л. А. Сараева // Редакционная коллегия. – 2016. – № 2. – С. 139.
5. Ткачева О.Н., Тутельян В.А., Шестопапов А.Е., Котовская Ю.В. и др. Недостаточность питания (мальнутриция) у пациентов пожилого и старческого возраста. Клинические рекомендации / О.Н. Ткачева, В.А. Тутельян, А.Е. Шестопапов, Ю.В. Котовская и др. // Российский журнал гериатрической медицины. – 2021. – № 1. – С. 15–34.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕСУРСОВ НЕЙРОСЕТИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ирхина И.В., Симонова М.Н.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород
1691696@bsuedu.ru, irhina@bsuedu.ru

Аннотация. В статье рассматривается применение ресурсов нейросети в системе подготовки и повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта. Анализируются ключевые направления интеграции искусственного интеллекта в образовательный процесс, включая автоматизированный анализ спортивной техники, индивидуализацию обучающих программ и интеллектуальную обработку данных. Рассматриваются конкретные и доступные уже сегодня ресурсы нейросетей, применяемые в системе подготовки и повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: подготовка и повышение квалификации, специалисты в области физической культуры и спорта, ресурсы нейросети.

Современная система подготовки и повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта сталкивается с необходимостью постоянного обновления знаний, приобретения новых компетенций. В этом контексте нейросетевые технологии предлагают принципиально новые возможности для непрерывного профессионального развития, открывают перспективы, позволяющие педагогам получать поддержку, точно направленную на соответствие индивидуальным потребностям и уровню подготовки [7]. Однако, в условиях цифровой трансформации образования, система непрерывного профессионального образования специалистов в сфере физической культуры и спорта остается одной из наименее автоматизированных областей. Это создает разрыв между техническими возможностями и реальной педагогической практикой. В данной статье рассматриваются существующие ресурсы нейросетей, которые можно использовать в процессе подготовки будущих специалистов.

Важно отметить, что важным результатом профессиональной подготовки специалиста в области физической культуры и спорта является организационно-методическая компетентность, способность использовать современные образовательные технологии, проектировать и осуществлять как коллективную, так и индивидуальную работу по развитию ключевых компетенций у разных групп обучающихся с учетом их возрастных и психофизических характеристик» [1], а также особых образовательных запросов. Однако, на сегодняшний день мы можем наблюдать проблему недостаточного применения современных компьютерных технологий для подготовки и повышения квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта, которая связана с комплексом технологических, методологических и организационных барьеров [2].

Современные трансформации в образовательной сфере привели к формированию ряда особенностей в образовательном процессе, одной из которых стала возрастающая роль индивидуализации обучения, на основе которой строится процесс подготовки и повышения квалификации. В свою очередь индивидуализация в области физической культуры и спорта требует учета индивидуальных физиологических показателей каждого из обучающихся, (пульс, давление), биомеханика движений, прогресс, субъективные ощущения. Сбор этих данных вручную трудоемок и часто неточен.

Стоит отметить сложность, а порой и невозможность подбора упражнений для обучающихся с различными психофизиологическими особенностями: разные типы

телосложения, метаболизма, психологического настроя и др. На сегодняшний день нейросети могут анализировать огромные массивы данных от датчиков (пульсометры, акселерометры, гироскопы в smart-часах и телефонах) и видео в реальном времени. Алгоритмы камер, на базе искусственного интеллекта могут с высокой точностью анализировать технику выполнения упражнений (например, присед, бег, бросок мяча), сравнивая ее с эталонной моделью и выявляя ошибки (сгибание спины, угол в колене, постановка стопы). Нейросети способны генерировать индивидуальные рекомендации, основанные на данных о конкретном человеке (возраст, пол, вес, история нагрузок, цели, медицинские противопоказания) и, исходя из этого, составлять индивидуальный план тренировок на день, неделю или месяц, динамически адаптируя его под текущее состояние ученика. Современные нейросети обладают предсказательной аналитикой и могут прогнозировать риски возникновения травм или, наоборот, недостаточной эффективности нагрузки [3, 7].

Рассмотрим конкретные и доступные уже сегодня ресурсы нейросетей, применяемые в системе подготовки и повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта.

1. Приложения «умного» анализа техники движений, которые используют компьютерное зрение и искусственный интеллект, чтобы оценивать качество выполнения упражнений по видеозаписи. Среди популярных приложений, предоставляющих такие функции, выделяются FitStars и GymUp, а также специализированные сервисы, такие как Muscle & Motion. Они предлагают библиотеку упражнений с 3D-моделями, детальные разборы техник и персонализированную обратную связь для улучшения техники. Пользователь снимает себя, выполняющего упражнение, а алгоритмы искусственного интеллекта анализируют видео, сравнивая движения с эталонными моделями. Нейросеть оценивает правильность выполнения, выявляя ошибки в технике, например, в положении тела, амплитуде движения или координации.

2. Персональные цифровые тренеры и адаптивные программы. Подобного рода приложения собирают данные о пользователе (цель: похудеть, набрать массу, подготовиться к нормативу), его текущей форме и прогрессе. Нейросеть составляет уникальную программу для каждого пользователя, а не общую для всех. На отечественном рынке можно выделить такие разработки, как «Яндекс. Здоровье» – приложение для контроля физической активности и здоровья, а также «Workout Trainer» – приложение с виртуальными тренерами, которые следят за техникой и мотивируют пользователей. Последнее, обладает рядом адаптивных программ, в том числе для людей с ОВЗ.

3. Оценка психоэмоционального состояния. Приложения для оценки психоэмоционального состояния фокусируются на отслеживании настроения и психического здоровья, предлагая инструменты для самоанализа, медитации, дыхательные упражнения и техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) для снижения стресса и тревожности. Среди популярных приложений: Moodfit, Happify, Headspace, Calm, а также русскоязычные варианты, такие как «Дневник ментального здоровья». Благодаря подобным приложениям, обучающиеся совместно с тренером, могут выбрать удобные даты или время для максимально эффективных тренировок, без вреда ментальному и физическому здоровью.

4. Формирование индивидуальных образовательных траекторий. Искусственный интеллект анализирует успехи обучающегося в разных дисциплинах (гимнастика, игровые виды, легкая атлетика), его склонности и интересы. Система рекомендует перестановки игроков в групповых видах спорта в зависимости от их способностей. Из самых известных разработок можно выделить нейросеть OpenAI CLIP, которая обрабатывает видео с тренировок и предоставляет текстовые отчеты для тренера.

Несмотря на возможности использования ресурсов нейросети, они до сих пор не используются в полной мере в процессе подготовки и повышении квалификации

специалистов в области физической культуры и спорта. И на это есть ряд причин. В первую очередь – неготовность кадров работать с цифровыми инструментами и интерпретировать данные, которые предоставляют нейросети. Во вторую очередь – неудобство использования множества сторонних ресурсов. Кроме того, разработка и внедрение точных и надежных AI-решений требует значительных инвестиций в ПО, аппаратуру (камеры, датчики) и инфраструктур. В третьих, недостаточная доказательная база. Пока еще не проведено достаточного количества исследований, доказывающих эффективность и безопасность подобных систем в долгосрочной перспективе в образовательных организациях.

Таким образом, проблема недостаточного применения нейросетей для подготовки и повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта – это не вопрос дефицита технологий, а проблема их интеграции в уже устоявшуюся систему образования, требующая государственной поддержки. В перспективе использование ресурсов нейросетей позволит существенно повысить эффективность образовательного процесса за счет точного соответствия образовательных программ профессиональным потребностям специалистов. Современные цифровые технологии открывают новые возможности для создания индивидуальных обучающих сред в сфере физической культуры и спорта.

Литература

1. Гончаренко, Н.Ю. Система подготовки специалистов физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / Н.Ю. Гончаренко. – URL: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/sistema-podgotovki-specialistov-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 19.09.2025).
2. Иванцов, П.П. Искусственный интеллект в спортивной тренировке : монография / П.П. Иванцов. – Санкт-Петербург : СПбГИКиТ, 2021. – 16 с.
3. Соловьев, А. Н. Применение искусственного интеллекта в спорте: тенденции и перспективы / А. Н. Соловьев, А. В. Рябов // Известия Академии наук. – 2021 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.isaak.ru> (дата обращения: 15.09.2025).
4. Сябитова, К.О. Искусственный интеллект в системе профессионального образования / К.О. Сябитова, С.О. Филатова // Профессиональное самоопределение молодежи инновационного региона: проблемы и перспективы : сборник статей (г. Москва, 2023 г.). – Москва, 2023. – С. 132–134.

ВАЖНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Кадач К.Д., Строк А.Н.

Гродненский Государственный университет имени Янки Купалы
Республика Беларусь, г. Гродно
kostyasenya824@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассказывается про важность физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни человека, ведь недостаточное количество двигательной активности или нарушение функций организма при ограничении двигательной активности отрицательно влияют на организм в целом.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, физическая культура, спорт, здоровье, развитие.

В современном мире человек все больше времени проводит в положении сидя (сидячий образ жизни), меньше двигается (малоподвижный образ жизни), что в конечном итоге отрицательно сказывается на его здоровье. В частности, такой образ жизни может привести к целому ряду проблем, которые могут включать в себя: серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы, проблемы с опорно-двигательным аппаратом (ухудшение осанки, боли в спине, остеохондроз, грыжи), метаболические нарушения (ожирение, диабет) и ухудшение психического состояния (усталость, бессонница, плохая память). Чтобы уменьшить риск появления данных проблем необходимо обеспечить физическую нагрузку в жизни человека. Лучшим видом физической нагрузки является занятие спортом и физической культурой.

Физическая культура — это часть культуры общества, которая представляет собой деятельность человека, направленную на укрепление здоровья, физическое развитие и формирование здорового образа жизни. Занятия физической культурой очень важны и необходимы человеку на протяжении всей жизни [1]. В детском и юношеском возрасте они способствуют слаженному развитию организма. У взрослых увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых, помимо всего перечисленного задерживаются неблагоприятные возрастные изменения. Постоянные занятия физической культурой и спортом помогают людям всех возрастов использовать своё свободное время с пользой, а также способствуют отказу от таких социально и биологически вредных привычек, как курение и употребление спиртных напитков. Кроме перечисленного, занятия физической культурой стимулируют кровоток в головном мозге. В результате улучшается снабжение его клеток питательными веществами и кислородом. Также активизируется процесс образования и укрепления новых нейронных связей, восстановления поврежденных и изменения имеющихся, играет ключевую роль в повышении умственной работоспособности, развитии памяти и обучаемости.

Помимо физической культуры существует такой род физической нагрузки как спорт, который является хорошим способом получения необходимой физической нагрузки. Спорт представляет собой специфический род физической (или интеллектуальной) активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём тренировки. Регулярное занятие спортом положительно влияет на здоровье и иммунную систему людей, защищая их от многочисленных вирусных инфекций и заболеваний [2].

Так же помимо спорта существует еще один вид физической нагрузки – зарядка. Зарядка — это комплекс физических упражнений, выполняемый в утренние часы для перевода организма из состояния сна к бодрствованию. Этим видом физической активности могут заниматься люди любого возраста и физических возможностей. Зарядка полезна для всего организма, так как укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы,

улучшает кровообращение, повышает мышечный тонус и подвижность суставов. Регулярные упражнения улучшают концентрацию внимания, настроение и метаболизм, а также помогают поддерживать здоровый вес и правильную осанку. Комплекс упражнений для утренней зарядки может быть очень разнообразным. Утренняя зарядка должна включать разминку, основную часть с силовыми и кардио-упражнениями, и заминку. По времени зарядка может длиться 10-15 минут.

Согласно рекомендациям ВОЗ, каждый взрослый человек должен выполнять следующий объем физической нагрузки [3]:

150 минут в неделю (2 часа 30 минут)
аэробные физические нагрузки средней
интенсивности. **х 2 раза** в неделю (*1 час 15 минут*)

ИЛИ

75 минут в неделю (1 час 15 минут)
аэробной физической нагрузки высокой
интенсивности. **х 1 раз** в неделю (*1 час 15 минут*)

+

2 дня в неделю силовые нагрузки. **х 2 раза** в неделю (*с вовлечением всех
основных групп мышц*)

Таким образом, формирование здорового образа жизни заключается в поддержке организма физической нагрузкой. Физическая нагрузка должна быть постоянной и разнообразной.

Литература

1. «Физкультура и труд». А.В.Жеребцов. Москва.1986.
2. Основы физической культуры: учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак.2016
3. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
4. <https://www.skokov-water.ru/antinarkoticheskaya-profilaktika/rol-sporta-v-zhizni-lyudej>

МЕТОДИКА ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Король А.И., Колесников Д.С., Миронова Т.А.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород
korolbelgorod@mail.ru

Аннотация. В настоящее время отмечается значительное повышение интереса людей к различного рода тренировочным занятиям. Во многом этому способствует повышение качества услуг в фитнес индустрии, разнообразие предложений, которые могут удовлетворить потребности и желания людей любого пола, возраста и подготовленности. По нашему мнению, одним из триггеров является также естественная потребность человека в двигательной активности, которая в обычной трудовой жизни снижается за счет повышения автоматизации труда, желание человека «продлить молодость», выглядеть более привлекательно. Не менее важным аспектом является появление большого количество исследований, касающихся влияния двигательной активности на показатели физического здоровья. В данной научной статье раскрываются особенности влияния высокоинтенсивного тренинга на функциональные показатели организма девушек.

Ключевые слова: фитнес, функциональные показатели, физической развитие, спортивная тренировка, интенсивность.

В современных условиях развития фитнес индустрии большую популярность приобретают самые различные системы тренировочного процесса. Во всех средних и крупных городах работают фитнес центры, тренажерные залы, спортивные залы фитнес направленности, а также комплексы, которые аккумулируют в себе различные спортивные направления и возможности разноплановых тренировок. Популяризация здорового образа жизни привела к тому, что, по сути, выполняя социальный заказ, самые различные слои населения все чаще обращаются в фитнес индустрию и возможности приобщения к модным спортивным тенденциям.

Вне различий по гендерным характеристикам растущая популярность различных функциональных видов тренинга, а также работа с отягощениями присуща и различным возрастным категориям девушек и женщин. Несмотря на то, что цели занятий различными физическими упражнениями у девушек и женщин имеют отличия от мужских, средства и методы их достижения зачастую тождественны. Однако в настоящее время актуальна проблема методического обеспечения тренировочного процесса, который не всегда может отвечать требованиям качества и результативности. Во многом такие составляющие связаны с недостатком должного образования специалистов в сфере физического воспитания, причем подкатегориями таких вопросов могут стать незнание простейших основ физиологии человека, базовых основ в целом тренировочного процесса, ориентированность на исключительное денежное вознаграждение за пребывание в зале с завуалированной красотой и модой данного направления индустрии. Современными лжеспециалистами тренировочный процесс строится интуитивно, опираясь на субъективный опыт нахождения в данной сфере со стороны объекта, визуальную красоту и ложную эффективность отдельных упражнений, их неординарность и т.д.

На начальных этапах тренировочного процесса возможно получение определенных результатов в силу исходной не тренированности людей (клиентов зала): снижение общей массы тела, локальных уменьшений объемов либо наоборот, в зависимости от цели, увеличение структуры тела и мышечной массы. В конечном итоге приводит в лучшем случае к не стойким негативным эффектам на организм человека (перетренированности,

истощения причем как физического, так и морального), либо к возможно более худший вариант травматизма. И в целом целенаправленность различных категорий людей (клиентов зала) не одинакова и как следствие тренировочный процесс должен быть выстроен по специфическим индивидуальным характеристикам [3].

Другой проблемой, возникающей в данном направлении, является излишняя монетизация и гонка за прибылью, смещение к групповой составляющей процесса, что не позволит в должной мере контролировать функциональное состояние каждого человека и проводить оценку его здоровья прежде всего и эффективность работы. Отсюда вывод – каждый человек осуществляющий и вовлеченный в тренировочный процесс должен иметь спортивную «фитнес грамотность». По сути, каждый должен понимать анатомию человека, многие протекающие физиологические процессы в организме, иметь представление о способах, средствах, формах, методах, принципах и в целом планах тренировок [1, 2].

Не секрет, что основная цель пребывания различных категорий девушек и женщин в тренажерных залах и фитнес центрах является похудение. Сгонка веса и приведение в должную форму своего тела посредством снижения процента жировой ткани в организме заставляет делать выбор в отношении оптимальных систем тренировок в короткие сроки и с большим эффектом. Причем классические варианты процесса зачастую не используются. Продолжительные аэробные нагрузки не всегда приносят желаемый результат, поскольку имеют специфическую узкую направленность и конкретные двигательные действия.

Особую популярность в последнее время из разновидностей функциональных тренировок приобрела методика «Табата». Она представляет собой интервальный тренинг высокой интенсивности. В процессе подобного тренинга следует осуществлять как можно больше заданных движений в максимально короткие сроки [5].

Цели, организация и применяемые методы исследования. Основная цель исследования состоит в том, чтобы определить специфические особенности тренировочного по методике «Табата». Респондентами исследования выступили девушки в возрастной категории 18-25 лет, которые имели опыт участия в различных тренировках по направлениям двигательной активности в рамках действия фитнес центров (тренажерных залов). Базовая задача всей категории стояла коррекция своего телосложения. Второстепенные задачи: повышение общей привлекательности и подтянутости, улучшение показателей здоровья, самочувствия, а также повышение в целом двигательной физической активности. В рамках исследования была сформирована контрольная и экспериментальная группа по 8 девушек в каждой. С каждой группой проведено диагностирующее тестирование. В качестве контрольных испытаний и методик нами были избраны индекс массы тела (ИМТ), проба Руфье, сгибание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Таким образом избранные нами контрольные испытания и методики позволили охватить несколько критериев тренировочного эффекта, что позволяет более полноценно оценить тренировочный эффект от применения методики «Табата».

Экспериментальная методика «Табата», применяемая нами при занятиях с девушками экспериментальной группы, включала в свое содержание шесть разработанных тренировочных комплексов, применяемых в определенной последовательности и с заданными интервалами работы и отдыха [4]. Тренировки проходили 3 раза в неделю по 45 минут на протяжении 4 месяцев. Каждое тренировочное занятие начиналось с разминки не менее 10 минут. Разминка включала в свое содержание упражнения общеразвивающего характера для всех мышечных групп. Основная часть тренировки менялась в процессе времени прохождения эксперимента.

В первый месяц тренировочных занятий занимающиеся выполняли на первой тренировке три комплекса упражнений последовательно по следующей схеме:

- в каждом комплексе упражнения выполнялись по 20 секунд динамики, через 10 секунд отдыха;
- каждый комплекс упражнений выполнялся 2 раза;

- после выполнения комплекса упражнений номер 1, применялся активный отдых (упражнения для развития гибкости) в течение 2 минут;
- таким же образом, далее выполнялись 2 и 3 комплексы упражнений;
- после этого все вышеуказанное повторялось еще раз.

На второй тренировке следующие три комплекса упражнений последовательно по аналогичной схеме. Таким образом, общее время основной части тренировки составляло не менее 30 минут.

Во второй месяц тренировок и далее каждый месяц последовательность тренировочных комплексов постоянно менялась для внесения разнообразия в тренировочный процесс. Кроме того, занимающиеся в процессе каждого занятия стремились к выполнению максимального количества повторений в каждом упражнении. Девушки контрольной группы в это время занимались по групповым программам.

В процессе педагогического эксперимента мы применяли педагогическое наблюдение, которое позволяло корректировать экспериментальные комплексы упражнений, а также интенсивность выполнения упражнений на отдельном тренировочном занятии. Кроме того, таким образом, осуществлялся текущий контроль результатов в избранных методиках. После 4 месяцев тренировок нами было проведено итоговое тестирование всех анализируемых параметров. Анализ результатов, полученных по итогам тестирования после педагогического эксперимента, свидетельствует о достаточно большом прогрессе в исследуемых показателях у обеих групп.

Результаты и их обсуждение. Обработка результатов при помощи методов математической статистики свидетельствует о статистически значимых улучшениях показателей в обеих группах. Но результаты, продемонстрированные девушками экспериментальной группы, занимавшихся с применением методики высокоинтенсивного тренинга «Табата» отмечаются как более значимые.

В методике «Индекс массы тела» (ИМТ) у девушек контрольной группы результат за время проведения педагогического эксперимента изменился на 5,23 %. За аналогичный промежуток времени у девушек экспериментальной группы изменения отмечаются на уровне 11,81 %. Из этого следует, что процесс снижения массы тела (как компонента расчета, который изменился в процессе эксперимента), был более стремительным у девушек экспериментальной группы.

В контрольном испытании «Сгибание туловища из положения лежа на спине за 30 сек» у девушек контрольной группы результат за время проведения педагогического эксперимента изменился на 24,14 %. За аналогичный промежуток времени у девушек экспериментальной группы изменения составили 40,43 %.

В методике «Проба Руфье» у девушек контрольной группы результат за время проведения педагогического эксперимента изменился на 20 %. За аналогичный промежуток времени у девушек экспериментальной группы изменения отмечаются на уровне 55,56 %. Таким образом, мы можем сделать вывод о лучшей функциональной подготовленности девушек экспериментальной группы.

В контрольном испытании «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» у девушек контрольной группы результат за время проведения педагогического эксперимента изменился на 30,51 %. За аналогичный промежуток времени у девушек экспериментальной группы изменения составили 70,34 %. Данный факт указывает на более значимые изменения в показателях силовой выносливости мышц плечевого пояса у девушек экспериментальной группы.

Результаты, полученные по итогам педагогического эксперимента, свидетельствуют о том, что разработанная методика показала свою высокую эффективность, что подтверждено математическим анализом результатов. Девушки экспериментальной группы значительно улучшили показатели во всех исследуемых компонентах.

Таким образом, экспериментальная методика может успешно применяться как для развития показателей силовой выносливости, функциональной тренированности, так и снижения жирового компонента у девушек 18-25 лет, занимающихся в фитнес-центрах.

Литература

1. Дорохин А.Ю. Роль физической культуры и спорта в восстановлении и оздоровлении курсантов и слушателей в послеучебный (послерабочий) период / А.Ю. Дорохин, И.И. Лопатин, И.С. Беляев, С.И. Горелкин // В сборнике: Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. сборник статей Всероссийского круглого стола. 2019. С. 111-116.
2. Колобышко А.Е. К вопросу о включении элементов системы кроссфит в занятия физической культурой посредством элементов методики «Табата» / А.Е. Колобышко // Аллея науки. 2018. Т. 2. № 6 (22). С. 437-440.
3. Кулик А.П. Внедрение фитнес-системы Табата в процесс обучения студентов / А.П. Кулик, А.С. Наумова // В сборнике: Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки. Электронный сборник статей по материалам LXV студенческой международной научно-практической конференции. 2018. С. 370-374.
4. Савельев Д.С. Эффективное применение тренировок по протоколу Табата у студентов вузов / Д.С. Савельев // В сборнике: наука в современном обществе: закономерности и тенденции развития. Сборник статей Международной научно-практической конференции: в 2-х частях. 2016. С. 213-215.
5. Шиленко О.В. Система Табата и ее воздействие на организм человека / О.В. Шиленко, Н.Н. Пьянзина // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Материалы VIII международной научно-практической конференции. Под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. 2019. С. 105-110.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА БЕЛГОРОДЧИНЕ

Кутергин Н.Б., Крамской С.И., Кулиничев А.Н.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

Россия, г. Белгород

Kutergin-nb@rambler.ru

Аннотация. Актуальность данной работы обусловлена утверждением в 2023 году нового постановления о государственной программе "Развитие физической культуры и спорта в РФ", направленного на повышение уровня вовлеченности населения в занятия спортом. Это постановление стало важным шагом в реализации государственной политики, направленной на популяризацию физической активности и создание условий для занятий спортом на всех уровнях. В рамках данной программы предусмотрены различные инициативы, которые будут способствовать развитию спортивной инфраструктуры, организации массовых мероприятий и повышению доступности спортивных секций для всех категорий граждан.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, Белгородская область, развитие, занимающиеся, популяризация, занятия, система, здоровье, спортсмены, население.

Спорт является неотъемлемой частью жизни общества, играя важную роль в формировании здорового образа жизни, укреплении физического и психического здоровья, а также в развитии социальной сплоченности и патриотизма. В последние годы в России наблюдается активное внимание к вопросам развития физической культуры и спорта, что связано с необходимостью повышения уровня вовлеченности населения в занятия спортом, а также с желанием страны занять достойные позиции на международной спортивной арене. В этом контексте особое внимание уделяется регионам, где развитие спорта может стать важным фактором социально-экономического прогресса. Одним из таких регионов является Белгородская область, которая на протяжении последних лет демонстрирует значительные успехи в области физической культуры и спорта, а так же спортивного строительства.

Важным аспектом работы является анализ стратегии социально-экономического развития Белгородской области до 2030 года, которая подчеркивает лидерство региона в Центральном федеральном округе по количеству занимающихся физической культурой. Это лидерство не только свидетельствует о высоком уровне вовлеченности населения в занятия спортом, но и открывает новые возможности для дальнейшего развития спортивной инфраструктуры и программ.

Важно отметить, что успешная популяризация спорта требует комплексного подхода, включающего взаимодействие различных государственных и частных структур, а также активное участие самих граждан. Не менее значимым аспектом работы станет анализ достижений спортсменов Белгородской области на высоком уровне. Регион славится своими талантливыми спортсменами, которые добиваются успехов на всероссийских и международных соревнованиях. Важно проанализировать, какие изменения могут произойти в спортивной политике региона и как они повлияют на дальнейшее развитие спорта в нашем регионе.

Таким образом, данная работа направлена на всесторонний анализ текущего состояния и перспектив развития спорта в Белгородской области, что позволит не только выявить существующие проблемы, но и предложить пути их решения.

Популяризация спорта требует комплексного подхода, направленного на различные группы населения. Важно учитывать интересы и потребности населения, создавать

доступные условия для занятий физической культурой и спортом. Развитие активного образа жизни начинается с формирования положительного имиджа спорта и физической активности в сознании граждан.

Одним из эффективных методов популяризации является организация массовых спортивных мероприятий. Спортивные праздники, фестивали, турниры и чемпионаты привлекают внимание зрителей и участников, создают атмосферу единства и соперничества. Регулярные старты, к которым могут присоединиться все желающие, помогают выявить таланты и вдохновить людей на занятия спортом. Важно обеспечить доступность этих мероприятий для всех слоев населения, что можно реализовать через опору на местные спортивные и социальные организации.

Образовательные программы в сфере физической культуры на базе школ и вузов также активно способствуют популяризации спорта. Учебные заведения могут активно вовлекать учащихся в разные виды деятельности, начиная с уроков физкультуры и заканчивая спортивными секциями и клубами после школы. Важно, чтобы педагоги не только преподавали основы физической культуры, но и предлагали учащимся возможность участвовать в командных играх, что формирует чувство командного духа и ответственности.

Средства массовой информации имеют огромную роль в формировании общественного мнения о спорте. Продвижение успешных спортсменов через телевидение, радио и интернет помогает создать положительный имидж спорта. Интервью с атлетами, репортажи с соревнований и программы, посвященные фитнесу и здоровому образу жизни, могут вдохновить молодежь и разбудить интерес к физической активности. Символично, что спортивные достижения белгородских спортсменов могут служить примером для молодежи, показывая, что упорство и труд приносят свои плоды.

Необходимо развивать программы привлечения трудовых коллективов и организаций к занятиям спортом. Корпоративные спортивные соревнования, к которым могут подключаться предприятия и организации, содействуют физической активности работников, что, в свою очередь, способствует укреплению командного духа и улучшению атмосферы в коллективе. Занятия спортом на рабочем месте помогают снизить уровень стресса, повысить производительность и способствуют взаимодействию между коллегами.

Популяризация спорта также включает в себя создание современных инфраструктурных объектов. Спортивные площадки, стадионы, тренажерные залы и открытые панели для занятий различными видами спорта должны быть доступны в каждом районе. Предоставление разнообразных условий для занятий физической культурой и спортом может стать стимулом для повышения интереса к активному образу жизни. Это требует координации усилий между государственными учреждениями, частным бизнесом и общественными организациями.

Во многих странах удается внедрить программы, способствующие вовлечению женщин и детей в спортивные занятия. Специальные программы, направленные на семью, такие как «Семейные спортивные дни», помогают привлекать родителей и детей к совместным занятиям спортом. Это не только способствует укреплению здоровья, но и формирует более крепкие семейные связи и создает устойчивую культурную традицию.

Работа над популяризацией спорта должна быть системной и целенаправленной. Только через комплексные меры можно изменить общее отношение общества к физической культуре и спорту, повысить уровень вовлеченности населения, а также сформировать культуру здорового образа жизни, которая будет отражаться в различных сферах жизни регионов. Необходимо принимать во внимание местные условия, интересы и культурные традиции, чтобы акции по популяризации спорта имели как можно более широкий охват и стали понятными и привлекательными для всех граждан Белгородской области.

Спортивные достижения Белгородской области накладывают значительный отпечаток не только на репутацию региона, но и на формирование спортивной идентичности, способствуя повышению уровня занятий физической культурой и спортом

среди населения. Это не только радует глаз, но и вдохновляет молодое поколение следовать примеру успешных спортсменов, такие как: Куценко Юрий, Хоркина Светлана, Соколова Елена, Тетюхин Сергей, Тищенко Евгений, Зуева Наталья, Емельянинко Федор и многие другие.

На протяжении последних лет спортивные коллективы и отдельные атлеты Белгородской области демонстрируют впечатляющие результаты на российских и международных соревнованиях. Такое разнообразие спортивных дисциплин, как легкая атлетика, борьба, бокс, плавание, футбол, гандбол, волейбол, художественная и спортивная гимнастика и другие, делает регион многообразным в плане достижений. Это результат комплексной работы тренеров, спортивных школ и системы подготовки, ориентированных на достижение выдающихся результатов. Стремление к успеху в этих видах спорта становится стимулом для подрастающего поколения. В каждой из этих дисциплин выделяются спортсмены, чьи успехи вызывают уважение и гордость у местных жителей. Особое внимание уделяется работе с юными спортсменами, что позволяет воспитывать новое поколение атлетов, готовых добиваться высоких результатов. Спортивные школы и секции активно привлекают молодежь, что способствует формированию спортивного резерва.

Спортивные достижения региона не ограничиваются только индивидуальными успехами. Белгородская область также известна проведением множества соревнований, в которых участники получают уникальную возможность продемонстрировать свой потенциал и объединяться для достижения общего успеха. Проведение турниров различного уровня не только привлекает внимание к спорту, но и служит стимулом для местных спортсменов, общение с конкурентами и обмен опытом становясь важной частью их роста. Кроме того, факторы, способствующие достижению высоких результатов, обусловлены не только талантом и усердием спортсменов, но и наличием современной инфраструктуры, подкрепленной профессиональными тренерами, которые помогают осуществлять подготовку. Команды и клубы активно используют инновационные технологии, основываясь на достижениях науки и практики, что дает возможность оптимизировать процесс подготовки как атлетов, так и их тренеров.

В городе Белгороде успешно реализуются различные инициативы по популяризации спорта и здорового образа жизни. Участие в таких мероприятиях представляет собой важную часть социального взаимодействия, привлекая внимание к достижениям местных спортсменов и формируя общий интерес к спорту на уровне всей области. Кроме того, результаты на уровне спортивных школ и спортивных федераций, показывающие растущее количество студентов, добывающих отличных результатов на всероссийских соревнованиях, становятся основой для новаторских идей в области подготовки и развития. Налаженное сотрудничество между учебными заведениями и спортивными организациями создает условия для интеграции спортивной подготовки в образовательный процесс региона, что в свою очередь способствует более глубокому пониманию значимости физической активности для здоровья и благополучия.

В заключение данной работы можно отметить, что современные методы популяризации спорта среди населения, такие как организация массовых спортивных мероприятий, создание спортивных клубов и секций, а также активное использование социальных сетей и медиа, способствуют повышению интереса к физической культуре. Эти методы позволяют не только привлечь внимание к спорту, но и создать сообщество единомышленников, что является важным аспектом для формирования устойчивых привычек к занятиям физической культурой.

Достижения спортсменов Белгородской области на высоком уровне также заслуживают отдельного внимания. Спортсмены региона регулярно демонстрируют высокие результаты на всероссийских и международных соревнованиях, что подчеркивает высокий уровень подготовки и профессионализма. Эти успехи служат примером для подрастающего поколения и вдохновляют молодежь заниматься спортом, что, в свою очередь, способствует

формированию здорового образа жизни. Будущее развития спорта в Белгородской области выглядит многообещающим. С учетом всех вышеупомянутых факторов, можно ожидать, что регион продолжит укреплять свои позиции в Центральном федеральном округе и станет примером для других областей. Важно, чтобы все заинтересованные стороны, включая государственные органы, спортивные организации и общественность, продолжали активно сотрудничать и работать над реализацией поставленных целей и задач. Это позволит не только повысить уровень физической активности населения, но и создать условия для формирования здорового и активного общества, что является основой для устойчивого социально-экономического развития региона.

Таким образом, развитие спорта в Белгородской области является многогранным процессом, который требует комплексного подхода и взаимодействия различных структур. Успехи, достигнутые в последние годы, служат хорошей основой для дальнейшего прогресса, и с учетом новых инициатив и программ можно с уверенностью говорить о том, что спорт в регионе будет продолжать развиваться, привлекая все больше людей к занятиям физической культурой и способствуя формированию здорового образа жизни.

Литература

1. Смирнов, А. А. Спорт в жизни жителей Белгородской области: социальные и экономические аспекты / А. А. Смирнов. – Текст : электронный // dzen.ru : [официальный сайт]. – 2019. – URL: https://dzen.ru/a/ZJMMNJU3YjSaUUU_ (дата обращения: 17.03.2025).
2. Кузнецов В. Е. Развитие массового спорта в Белгородской области: достижения и перспективы / В. Е. Кузнецов. – Текст : электронный // elibrary.ru : [официальный сайт]. – 2020. – URL: https://www.elibrary.ru/ip_restricted.asp?rpage=https%3A%2F%2Fwww%2Eelibrary%2Eru%2Fitem%2Easp%3Fid%3D39242530 (дата обращения: 17.03.2025).
3. Иванова Н. П. Поддержка молодежного спорта в регионе: опыт Белгородской области / Н. П. Иванова. – Текст : электронный // vcht.center : [официальный сайт]. – 2020. – URL: <https://vcht.center/wp-content/uploads/2022/02/9.-Opyt-Belgorodskoj-oblasti-1.pdf> (дата обращения: 18.03.2025).
4. Соловьев И. П. Спортивная инфраструктура Белгородской области: состояние и тенденции развития / И. П. Соловьев. – Текст : электронный // bel.ru : [официальный сайт]. – 2020. – URL: <https://bel.ru/news/2023-11-12/v-2023-godu-belgorodskaya-oblast-popolnilas-chetyrmya-sportob-ektami-3097125> (дата обращения: 19.03.2025).
5. Борисова М. В. Влияние физической активности на здоровье населения Белгородской области / М. В. Борисова. – Текст : электронный // no-vpered.ru : [официальный сайт]. – 2022. – URL: <https://no-vpered.ru/articles/obshestvo/2024-01-12/belgorodskiy-vrach-ob-yasnila-kak-fizicheskaya-aktivnost-pomogaet-spravitsya-s-napryazheniem-367059> (дата обращения: 19.03.2025).
6. Лаврентьев Г.Я. Организация спортивных мероприятий в Белгородской области: нововведения и результаты / Г.Я. Лаврентьев. – Текст : электронный // sport.belregion.ru : [официальный сайт]. – 2018. – URL: <https://sport.belregion.ru/dokumenty/vse-dokumenty/> (дата обращения: 19.03.2025).
7. Петрова О. А. Спорт и образование: роль спортивных секций в развитии детей в Белгороде и области / О. А. Петрова. – Текст : электронный // belnovosti.ru : [официальный сайт]. – 2019. – URL: <https://www.belnovosti.ru/101976.html#> (дата обращения: 19.03.2025).
8. Киселев А. Д. Экономическое значение спортивной индустрии для Белгородской области / А. Д. Киселев. – Текст : электронный // openbelgorod.ru : [официальный сайт]. – 2021. – URL: <https://openbelgorod.ru/news/sport/2024-12-09/gladkov-poruchil-uskorit-razvitie-bazovyh-dlya-belgorodskoy-oblasti-vidov-sporta-419957> (дата обращения: 19.03.2025).
9. Самсонова Р. Н. Программа развития спорта на территории Белгородской области / Р. Н. Самсонова. – Текст : электронный // belpressa.ru : [официальный сайт]. – 2020. – URL: <https://www.belpressa.ru/sport/drugoe/56950.html#> (дата обращения: 19.03.2025).
10. Андреев Д. П. Спортивные таланты Белгорода: выявление и поддержка / Д. П. Андреев. – Текст : электронный // bel.kp.ru : [официальный сайт]. – 2022. – URL: <https://www.bel.kp.ru/online/news/5106686/?ysclid=m8gfx1189i967985661> (дата обращения: 19.03.2025).

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Лазарев А.А., Лазарев А.Н.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород
МБОУ «Чернянская СОШ № 1 с углубленным изучением отдельных предметов»
Россия, Белгородская область, п. Чернянка
toxan-92@mail.ru

Аннотация. В настоящем исследовании проводится анализ концепции здорового образа жизни как основополагающего фактора, обеспечивающего всестороннюю и эффективную физическую подготовку курсантов МВД России. Автором проводится установление взаимосвязи между соблюдением ключевых принципов здорового образа жизни и успешным освоением программы физической подготовки в контексте формирования физически и психологически готового сотрудника органов внутренних дел к профессиональной деятельности. На основе проведенного анализа предлагаются рекомендации, направленные на совершенствование компонентов здорового образа жизни в системе физической подготовки курсантов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая подготовка, курсанты образовательных организаций МВД России, рациональное питание, отказ от вредных привычек, мотивация, профессиональная готовность, правоохранительная деятельность.

В современных условиях тяжелой геополитической обстановки, повышенных требований к профессиональной компетенции, физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, а также значительной учебной нагрузкой курсантов МВД России, компонент здорового образа жизни является неотъемлемой частью для успешного выполнения задач служебной деятельности.

Бесспорно, качественное и эффективное выполнение оперативно-служебных задач находится в прямой зависимости от способности сотрудников переносить как физические, так и психологические нагрузки, при этом оставаясь на высоком уровне работоспособности, быть готовым к действиям в экстремальных ситуациях.

На сегодняшний день отсутствует единый подход к определению дефиниции «здоровый образ жизни», однако, однозначно можно сказать, что данная категория состоит из таких компонентов как здоровье, образ жизни, гигиена и профилактика и пр. Мы придерживаемся следующего определения здорового образа жизни – совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека [1, с. 297].

Для курсантов образовательных организаций МВД России формирование устойчивых принципов здорового образа жизни является неотъемлемым компонентом профессионального становления, поскольку эффективность занятий по физической подготовке существенно снижается без их соблюдения. Минимальный фундамент здорового образа жизни курсантов образовательных организаций МВД России должен включать: соблюдение оптимального режима труда и отдыха; отказ от вредных привычек; физическая активность внеучебное время; правильное питание. Понимание курсантами безусловной важности соблюдения данных принципов создаст благоприятные условия для полного и качественного освоения программы физической подготовки, формирования необходимых профессионально значимых качеств, двигательных навыков, развития психологической устойчивости к стрессовым факторам служебной деятельности.

В данном случае здоровый образ жизни необходимо рассматривать не как самоцель, а в качестве необходимого, фундаментального условия обеспечения профессиональной надежности молодых сотрудников. Ориентация на здоровый образ жизни является актуальной задачей и важным результатом образовательного процесса в образовательных организациях МВД России, важным условием личного благополучия и профессиональности сотрудников полиции [2, с. 61].

Для выяснения отношения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к такой категории как здоровый образ жизни, нами был проведен опрос в виде анкетирования. В опросе приняли участие 30 курсантов различных курсов обучения. Опрос проводился анонимно, возраст респондентов составил от 18 до 23 лет.

Перейдем к рассмотрению результатов опроса:

1. Придерживаетесь ли вы принципов правильного питания?

– Да, полностью соблюдаю режим питания и следую принципам здорового питания – 5 человек (16,7%);

– Стараюсь питаться правильно, но иногда нарушаю режим – 14 человек (46,7%);

– Редко задумываюсь о правильном питании – 8 человек (26,6%);

– Не придерживаюсь принципов правильного питания – 3 человека (10%).

2. Соблюдаете ли вы режим сна (7-8 часов в сутки)?

– Всегда соблюдаю режим сна – 3 человека (10%);

– Чаще соблюдаю, но бывают исключения – 12 человек (40%);

– Часто не высыпаюсь из-за учебной нагрузки – 13 человек (43,3%);

– Постоянно испытываю недостаток сна – 2 человека (6,7%).

3. Имеете ли вы вредные привычки (курение, употребление алкоголя)?

– Не имею вредных привычек – 14 человек (46,7%);

– Изредка употребляю алкоголь по праздникам – 10 человек (33,3%);

– Курю, но не употребляю алкоголь – 3 человека (10%);

– Имею несколько вредных привычек – 3 человека (10%).

4. Занимаетесь ли вы физическими упражнениями помимо обязательных занятий?

– Регулярно занимаюсь спортом (3-5 раз в неделю) – 9 человек (30%);

– Стараюсь заниматься дополнительно 1-2 раза в неделю – 12 человек (40%);

– Занимаюсь физическими упражнениями только на обязательных занятиях – 7 человек (23,3%);

– Стараюсь избегать физических нагрузок – 2 человека (6,7%).

5. Как вы справляетесь со стрессом и психологическими нагрузками?

– Использую здоровые методы релаксации (прогулки, медитация, хобби) – 8 человек (26,7%);

– Обращаюсь за поддержкой к друзьям или близким – 11 человек (36,7%);

– Иногда прибегаю к нездоровым способам снятия стресса – 7 человек (23,3%);

– Испытываю постоянные трудности в борьбе со стрессом – 4 человека (13,3%).

На основе полученных результатов можно прийти к выводу, что большинство курсантов, как правило, понимают важность ведения здорового образа жизни, однако не всегда соблюдают его принципы. По итогам опроса самой проблемной зоной оказалось соблюдение режима сна – почти половина опрошенных (43,3%) часто не высыпается из-за учебной нагрузки. Однако, стоит отметить, что в отношении вредных привычек ситуация выглядит значительно лучше – почти половина курсантов (46,7%) отмечают, что не имеют вредных привычек.

Таким образом, подводя итог, стоит отметить, что, несмотря на достаточно неплохие результаты опроса, исследование указывает на необходимость совершенствования дальнейшей работы по пропаганде здорового образа жизни среди курсантов. На занятиях по физической подготовке преподавателям необходимо уделять особое внимание на

данные аспекты, мотивировать обучающихся к соблюдению данных фундаментальных принципов. Только при таком подходе получится формировать профессиональных сотрудников органов внутренних дел, готовых как к физическим нагрузкам, так и психологическим трудностям.

Литература

1. Кузнецов М.Б. К вопросу о здоровом образе жизни курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 4 (40). С. 61-66.
2. Кузнецов М.Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств // Наука-2020. 2017. №2 (13).
3. Шумакова Ю.А. Здоровый образ жизни // Система ценностей современного общества. 2010. №11. С. 297-301.
4. Эгамбердиева Г.Н., Умарова Т.А. Определение понятия здорового образа жизни // Теория и практика современной науки. 2019. № 2 (44).

РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Маклакова А.А., Орехова А.А.

ОГАПОУ «Старооскольский индустриально-технологический техникум»

Россия, Белгородская область, г. Старый Оскол

a.maklackowa@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается роль здорового образа жизни и физического воспитания в процессе обучения студентов, актуальность проблемы воспитания трудных подростков в учреждениях СПО, характеризуются подходы к профилактической социальной работе с трудными подростками, аргументируется необходимость обеспечения совершенствования и развития всех сущностных человеческих сфер подростка.

Ключевые слова: образовательная система, занятость обучающихся, физическая культура.

Современный мир ставит все новые задачи передачи знаний и навыков новому поколению – подросткам, переживающим сложный период становления и самоопределения. И хотя образовательная система стремится создать условия для успешного развития каждого учащегося, нередко возникают ситуации, когда подростки попадают в категорию «трудных». Взаимодействие с этой группой становится сложным и требует особых подходов.

Цель: найти решение одной из ключевых проблем в СПО – недисциплинированность и нежелание трудных подростков учиться. Неумение сосредоточиться на уроках и выполнить поставленные задачи снижает их результативность и влечет за собой низкую успеваемость. В такой ситуации важно понять, что поведение подростков является следствием различных факторов: от личностных особенностей до воспитательной среды, в которой они выросли.

Велика и роль здорового образа жизни подростка и семьи, а также физического воспитания. Поэтому применение индивидуальных подходов к каждому обучающемуся становится частью сегодняшней воспитательной компоненты в системе СПО.

Еще одной проблемой, с которой могут столкнуться преподаватели, занимающиеся с трудными подростками, является конфликтность и плохая адаптивность к образовательному процессу. Например, студенты, находящиеся в сложной жизненной ситуации или имеющие повышенную агрессивность, могут выражать свое недовольство путем конфликтов с преподавателями и одноклассниками. При этом они создают дестабилизирующую атмосферу, отвлекая других от учебы и ослабляя педагогический процесс в целом. Чтобы справиться с таким поведением, можно, например использовать методы работы с агрессивностью и конфликтами, прибегая, по возможности, к помощи психологов и социальных работников, а также работников физической культуры.

Результаты наблюдений: здесь на помощь и приходят преподаватели физической культуры, путем вовлечения подростков в кружки и секции по формированию здорового образа жизни. При чередовании умственной и физической работы протекание психических процессов имеет положительное развитие.

Так как активная двигательная деятельность регулирует процессы возбуждения и торможения центральной нервной системы, человек при смене напряженной умственной работы на физическую, нейтрализует ранее появившиеся негативные эмоциональные переживания. Из чего следует стабильное психологическое состояние личности.

Еще великий русский писатель Л.Н. Толстой писал: "Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым морально". Этот взгляд справедлив, как мне кажется,

физическая культура помогает нам создавать правильные нравственные ценности, которые помогают справляться с трудными жизненными ситуациями, делать верные выводы, а главное при этом уважать и принимать мнения и поступки других. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, поддержанием его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации проведения, но как следствие влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, эстетических идеалов и ценностных ориентаций.

Выводы. Перед учреждением СПО стоит важная задача – организовать разносторонний практический опыт и занятость обучающихся. В противном случае все словесные воспитательные воздействия окажутся бесполезными, неэффективными, лишенными реальной практической базы. Слабости и недостатки положительного опыта ведут к отрицательному: обману родителей и преподавателей, бесцельному время препровождению, хулиганским действиям, употреблению спиртных напитков и др.

Асоциальный опыт деятельности и поведения всегда вытекает из педагогических ошибок, недостатков в работе: обучающийся теряет интерес к учению из-за своих неудач, неумения учиться, думать и поступать самостоятельно, критически относиться к отрицательному опыту некоторых взрослых. [1, с. 38].

Таким образом, взаимодействие с трудными подростками в среднем профессиональном образовании представляет собой сложный и многогранный процесс. Для эффективности такого взаимодействия необходим индивидуальный подход к каждому ученику, использование различных методов и подходов работы всего педагогического коллектива, а также помощь в определении целей и планов на будущее.

Литература

1. Панова, В. Н. Профилактика девиантного поведения подростков в системе СПО / В. Н. Панова. — Текст : непосредственный // Образование и воспитание. — 2019. — № 5 (25). — С. 38-41. — URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/139/4480/>.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Мельников В.Л., Бисалиев С.А., Макашев Ш.А.

Западно-Казахстанский инновационно-технологический университет

Республика Казахстан, г. Уральск

melnikovvladimir@mail.ru, Serik_1982sport@mail.ru, Makashev7676@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается вопрос об уровне физического состояния граждан Республики Казахстан. Проведены исследования как на микроуровне (отдельном высшем учебном заведении), так и на макроуровне (стране). Полученные результаты демонстрируют недостаточный уровень физической подготовленности граждан страны. Этот факт свидетельствует о сложностях, с которыми может столкнуться государство в реализации стратегической задачи – вхождению в тридчатку самых развитых стран мира к 2050 году.

Ключевые слова: физическая подготовленность, продолжительность жизни, здоровье, индекс развития человеческого потенциала.

Физическая подготовленность населения и, как следствие, высокий уровень функциональных возможностей, является основой здоровья нации. Несомненно, каждое государство заинтересовано в решении подобной задачи.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Следует отметить, что здоровье человека зависит от многих факторов. По данным [3] оно на 50% зависит от режима (питания, сна, труда, двигательной активности и др.). На 20% от экологического состояния региона проживания. На 20% от наследственности (генетический фактор) и на 10% от состояния здравоохранения.

Многочисленные исследования по этой проблеме [1,2,4] свидетельствуют о значимости физической культуры и спорта в повышении функционального состояния организма человека и, как следствие, увеличение продолжительности жизни.

В Послании Главы государства народу страны в 2012 году была представлена Стратегия развития Республики Казахстан до 2050 года. В соответствии с ней Казахстан должен войти в тридчатку самых развитых стран мира. Данный рейтинг осуществляется на основе индекса человеческого развития (ИЧР). Следует отметить, что он включает в себя три показателя: валовый внутренний продукт на душу населения, уровень образования и продолжительность жизни. По данным [5] на 2023 год Казахстан находится на 60 месте со значением этого индекса 0,837. Чехия, Италия, Сан-Марино, занимающие 29 позицию в этом рейтинге, имеют индекс 0,915. Поэтому предстоит серьезная работа не только в сфере экономики, образования, но и в решении вопроса повышения продолжительности жизни. Средняя продолжительность жизни граждан Казахстана по данным [6] на 2023 год составила 72,53 года. По этому показателю страна находится на 152 месте в мире. Именно поэтому роль физической культуры и спорта в решении поставленной задачи – очевидна.

Законом «О физической культуре и спорте» Республики Казахстан предусмотрено обязательное проведение занятий по физическому воспитанию в дошкольных организациях, организациях среднего, технического и профессионального. В высших учебных заведениях оно осуществляется только на первых и вторых курсах не менее трех часов в неделю. Обязательные же занятия для студентов третьих и четвертых курсов не предусмотрены.

Что касается взрослого населения, то пунктом 3 статьи 17 данного закона в трудовых коллективах могут создаваться на добровольной основе и по отраслевому принципу ведомственные физкультурно-спортивные общества, объединяющие физических лиц для

занятия спортом. То есть, как таковых обязательных занятий физической культурой и спортом не предусмотрено. Что касается людей пенсионного возраста, то какого-либо предписания относительно привлечения их к систематическим занятиям физической культурой и спортом в данном документе нет.

В этой связи нами была проведена оценка уровня физического состояния (УФС) студентов и преподавателей высшего учебного заведения.

Для оценки уровня физического состояния (УФС) использовалась формула: $УФС = (700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times АД\text{ ср.} - 2,7 \times В + 0,28 \times m) / (350 - 2,6 \times В + 0,21 \times h)$, где: ЧСС – частота сердечных сокращений в минуту в состоянии покоя; АД ср. – среднее артериальное давление (определяется как сумма диастолического давления + 1/3 разности между систолическим и диастолическим давлением); В – возраст в годах на момент обследования; m – масса в кг; h – рост в сантиметрах.

В исследовании приняли участие студенты в возрасте 18-22 года (58 человек) и преподаватели в возрасте 40-55 лет (46 человек). На рис. 1, 2 представлены результаты обследования.

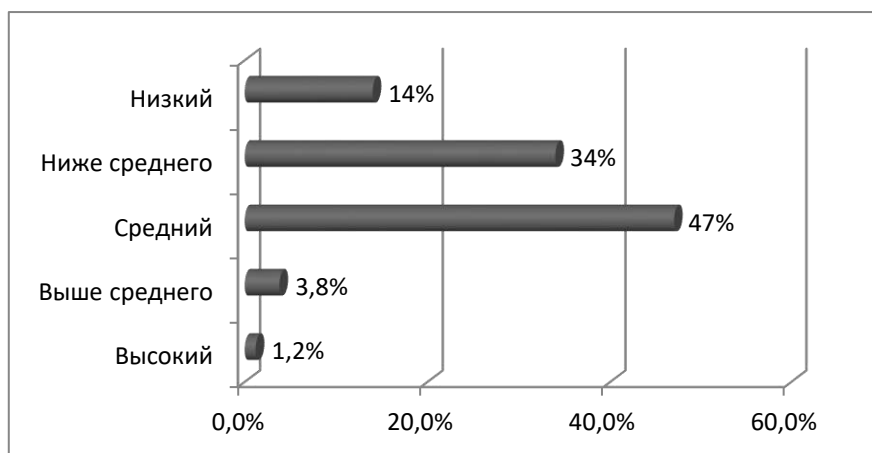


Рисунок 1 – Уровень физического состояния студентов

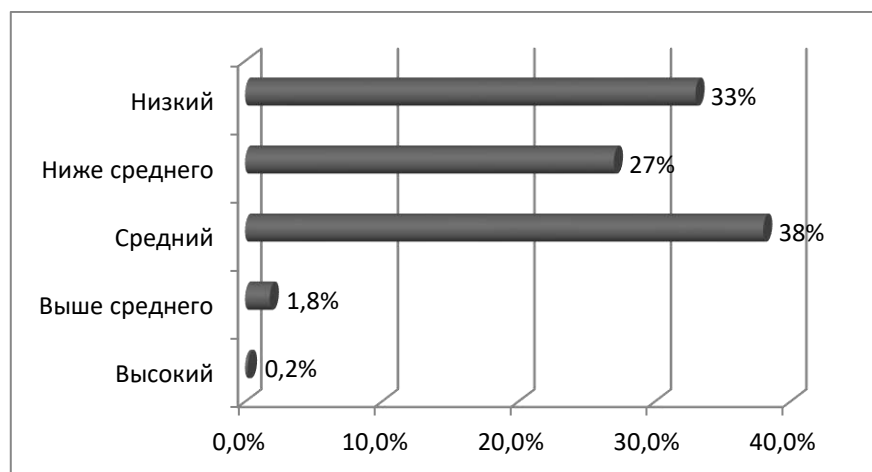


Рисунок 2 – Уровень физического состояния преподавателей

Полученные данные свидетельствуют о невысоком уровне физической подготовленности как студентов, так и преподавателей высшего учебного заведения. Подобная ситуация коррелирует с итогами тестирования уровня физической подготовленности населения Республики Казахстан, посредством сдачи Президентских тестов.

Так, по данным министерства туризма и спорта РК, в 2023 году эти тесты сдавало 3850000 казахстанцев. Из них президентский уровень прошли – 89 855 человек (2,3%), национальный – 184 575 человек (4,8%), начальный уровень готовности сдали – 452 139 человек (11,7%). Число граждан не уложившихся в нормативы Президентских тестов составило 81,2% (Рис. 3).

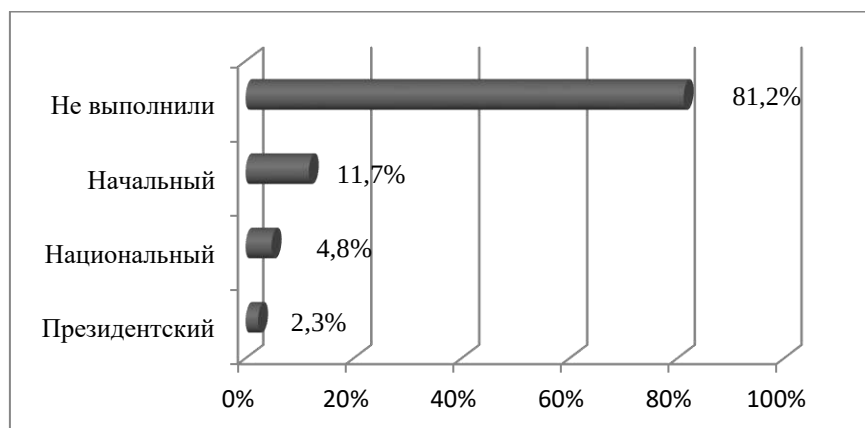


Рисунок 3 – Результаты сдачи Президентских тестов в Республике Казахстан 2023 год

Таким образом, оценка уровня физической подготовленности населения Казахстана посредством Президентских тестов свидетельствует о недостаточном его уровне. Свыше 80% казахстанцев не укладываются в установленные нормативы. Подобная ситуация предполагает серьезные изменения нормативно-правовых документов, способствующих не просто к привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом, а и к выполнению установленных нормативов физической подготовленности.

В этой связи становится очевидным использования, в частности, опыта Российской Федерации по созданию мотивационных механизмов для не только привлечения населения страны к занятиям физической культурой и спортом, но и достижению соответствующих результатов. Серьезная оценка и осмысление текущей ситуации в сфере физической подготовленности граждан страны позволит предпринять соответствующие действия, направленные на выполнение стратегической задачи государства – вхождение в тридцатку самых развитых стран мира к 2050 году.

Литература

1. Аданов К.Б., Абилмажит Б.М., Степанов В.И., Гринцова О.В., Мониторинг физического состояния обучающихся в учреждениях профессионально-технического образования // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современном мире: материалы Междунар. науч.- практ. конф. (г. Караганда 16–17 февраля 2023 г.). С. 6-10.
2. Астапов Р.В. Физическая активность как образ жизни // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции (г. Белгород, 22 ноября 2024 г.). С. 49-41.
3. Мельников В.Л., Альмуханов Б.У. – Физиологические основы физического воспитания и видов спорта. Учебное пособие – Уралск: Издательский центр и СМИ ЗКГУ им. М. Утемисова, 2010 – 232 с.
4. Определение уровня физического состояния студентов биологического факультета [Электронный ресурс] // Режим доступа <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/157286/1/565-570.pdf> (дата обращения: 21.09.2025)
5. Список стран по индексу человеческого развития [Электронный ресурс] // Режим доступа <https://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения: 30.09.2025)
6. Рейтинг стран по продолжительности жизни 2023 [Электронный ресурс] // Режим доступа <https://basetop.ru/rejting-stran-po-prodolzhitelnosti-zhizni/> (дата обращения: 15.10.2025)

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Панов Е.В.

Сибирский юридический институт МВД России
Россия, г. Красноярск

Аннотация. В данной статье описано одно из главных условий здорового образа жизни, эффективного средства сохранения и укрепления здоровья – двигательной активности, её роли и необходимости оптимизации в жизни человека.

Ключевые слова: Здоровье, двигательная активность, здоровый образ жизни, продолжительность жизни, физические упражнения, физическая нагрузка.

В современном обществе, где автоматизация процессов и производств все больше заменяет тяжелый ручной труд, люди подвергаются риску ограничения состояния движения. Именно эта ситуация широко считается основным фактором широкого распространения так называемых «болезней цивилизации».

Положительное влияние физических нагрузок на здоровье известно уже много веков. Например, древний философ Платон подчеркивал важность физических нагрузок, заявляя, что «Отсутствие активности разрушает хорошее состояние каждого человека, в то время как движение и методичные физические упражнения спасают и сохраняют его» [2].

Фактически, это утверждение так же актуально сегодня, как и в древние времена. Современный образ жизни не только привел к снижению физических нагрузок при выполнении обычных повседневных дел, но и способствовал зависимости людей от машин: например, людям не нужно ходить на работу или в школу, вместо этого они зависят от транспортных средств. Этот образ жизни принес много комфорта, конечно, но за счет физического благополучия людей: снижение физических нагрузок вызвало большую обеспокоенность по поводу общественного здоровья и благополучия.

Фактически, снижение физических нагрузок, также в сочетании с режимами питания, богатыми фаст-фудом и жареной пищей, увеличило показатели ожирения до тревожных уровней почти во всем мире.

Сердечно-сосудистые заболевания продолжают оставаться распространенной проблемой, несмотря на достижения в области профилактических рекомендаций и методов лечения. Главные факторы риска включают гипертонию, диабет и ожирение. Эти упомянутые факторы риска охватывают почти 50% доли смертности. Отсутствие физических упражнений, как правило, ухудшает негативные последствия этих факторов риска. С другой стороны, ежедневные упражнения снижают уровень смертности. Кроме того, отсутствие физических упражнений напрямую связано с ожирением, диабетом 2 типа и гипертонией.

Недостаточная двигательная активность и малоподвижность у детей школьного возраста особенно вредны для их растущего организма. Вызывает так называемую уменьшение или замедление движений, вызывающую многие серьезные изменения в организме, приводящие к снижению функциональной активности многих органов и систем: недостаточность сердечно-сосудистой системы: ухудшается кровообращение, снижается артериальное давление, ослабляется тонус миокарда и сосудов, застаивается кровь в сосудах [5].

Для кого особенно важно движение – конечно же, для тех, у кого малая активность в течение дня. Также необходимо двигаться людям, больным атеросклерозом и гипертонией. Это необязательно должны быть занятия в спортивном или тренажерном зале. Достаточно простых пеших прогулок. Неоценимую пользу принесет двигательная активность работникам умственного труда. Она активизирует работу мозга и снимает психоэмоциональное перенапряжение. В этом контексте спорт играет эффективную и

важную роль в сохранении и улучшении здоровья человека. Благотворное влияние физической активности на организм человека поистине безгранично.

Упражнения вызывают значительное увеличение потребности организма в энергии по сравнению с состоянием покоя. В состоянии покоя автономная нервная система имеет тенденцию благоприятствовать тону, что снижает частоту дыхания и сердечных сокращений. Нервная система активируется во время упражнений, что приводит к комплексному ответу, который помогает поддерживать соответствующий уровень гомеостаза для удовлетворения возросшей потребности в клеточном метаболизме.

Как же сегодня определяют двигательный режим? Самое простое определение – это способ, которым нервная система – двигательные, сенсорные и центральные процессы – контролирует позу и движение для выполнения двигательных задач. Упражнения направлены на изменение способа, которым человек контролирует свое тело, часто в отношении нагрузки на позвоночник.

Исследования показали, что упражнения, наряду с другими изменениями образа жизни, могут снизить риск гипертонии, независимо от врожденной генетической предрасположенности. Кроме того, упражнения повышают чувствительность к инсулину при лечении диабета.

Достижение здорового веса тела может снизить смертность от сердечно-сосудистых заболеваний. Упражнения – это неинвазивное и нефармацевтическое вмешательство, которое улучшает качество жизни. Движение требует скоординированной реакции множества систем органов. Когда тело занимается регулярной физической активностью, все физиологические системы подвергаются определенным адаптациям для повышения эффективности движения и физической работоспособности.

Несмотря на то, что ходьба – привычное дело для каждого, здесь есть некоторые нюансы, которые необходимо учитывать, чтобы получить максимум эффекта и пользы. Шаг должен быть твердым, пружинистым, бодрым. Ходьба должна активно задействовать мышцы стоп, голени и бедра. Также в работу включаются пресс и спина. Всего, чтобы совершить один шаг, необходимо задействовать около 50 мышц. Не нужно делать слишком широкие шаги, т. к. это приведет к быстрому утомлению. Также нужно следить за осанкой: держать спину прямо, расправить плечи. Дыхание при ходьбе должно быть ровным, глубоким, ритмичным. Очень важна правильная организация двигательной активности. Ходьба прекрасно тренирует сосуды, улучшает капиллярное и коллатеральное кровообращение.

Мышечная адаптация к упражнениям включает изменения в составе и функции мышечных волокон, обусловленные конкретными требованиями физической активности. Эти адаптации, наряду с реакциями скелета, такими как увеличение минеральной плотности костей, необходимы для оптимизации стратегий тренировок, улучшения спортивных результатов и поддержания долгосрочного здоровья опорно-двигательного аппарата. Например, опорно-двигательная система отвечает за регулирование силы, скорости и координации, необходимых для выполнения физических задач.

Режимы движения являются обязательными процессами двигательной активности на протяжении всей жизни человека, а задачи и методы варьируются в зависимости от состояния здоровья, возраста и подготовленности занимающегося. Популярные виды спорта для отдыха включают в себя:

1. Щадящий – режим низкой физической активности (подходит новичкам и больным). Некоторые упражнения выполняются с опорой на стул или стену [1].

2. Оздоровительно-восстановительный – целью является не лечение, а устранение или уменьшение остаточных явлений травм и болезней, физических дефектов, хронических заболеваний, возвращение основных показателей на средненормальный физиологический уровень, укрепление здоровья и повышение уровня здоровья. Особое внимание уделяется развитию или восстановлению утраченных качеств и навыков, но без особого давления.

3. Общая физическая подготовка – это система упражнений, таких как: ловкость, выносливость, гибкость, скорость, сила, с целью повышения общей физической подготовленности человека [3].

4. Тренировка – это режим высокой нагрузки для подготовленных людей. Выполняются разнообразные упражнения в среднем темпе, обычно задействуя большие группы мышц. Широко используется спортивное оборудование, тренажеры, гантели и т.д.

5. Поддержание тренированности и долголетия. Нагрузки разнообразны, но не вредят здоровью, учитывают возраст и акцент делается на поддержании общего хорошего самочувствия.

Под влиянием физической активности улучшается строение и деятельность различных органов и систем организма человека, улучшается самочувствие и повышается работоспособность. Механизм упражнений является важным фактором здоровья человека, поскольку он предназначен для стимулирования защитной системы организма и улучшения физической формы. Привычки к физическим упражнениям являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и оказывают существенное влияние практически на все аспекты жизни человека.

Итак, физические тренировки повышают потребность организма в кислороде, что, в свою очередь, увеличивает «жизненную емкость» легких и подвижность грудной клетки, помогая предотвратить респираторные заболевания [4].

Существует несколько принципов, которые позволят правильно организовать физическую активность. Все они используются при построении тренировочного процесса. Главных всего три: постепенность, последовательность, регулярность и систематичность. Правильная нагрузка необходима для обеспечения нормальной жизнедеятельности. Когда мышцы включаются в работу, организм начинает выделять эндорфины. Поддержание организма в тонусе необходимо для сохранения здоровья.

Литература

1. Бойко, Г. М. Двигательный режим и его значение / Г. М. Бойко, А. Н. Турлак. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 52 (394). – С. 284-285.
2. Корниенко, Г. А. Двигательная активность в контексте формирования физической культуры личности / Г. А. Корниенко, К. Н. Дементьев // Инновации. Наука. Образование. – 2022. – № 53. – С. 196–199.
3. Колпакова Е. М. Двигательная активность и её влияние на здоровье человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №1(8). – С. 94-109.
4. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – М. : Академия, 2020. – 256 с.
5. Ценность здоровья сбережения и режим двигательной активности как показатель физической культуры / А. И. Коробченко, Р. С. Лыженкова, Г. М. Голубчиков, М. Р. Арпентьева // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 2. – С. 37–42.

ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММНОГО ПРОДУКТА ФИНГЕРФИТ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Померанцев А.А., Фаренбрух С.В.

Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского,

Россия, г. Липецк

ldclipetsk@mail.ru, serenkiifarenbruh@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема профилактики профессиональных заболеваний и снижения утомляемости работников посредством организации производственной гимнастики. Приводится пошаговая технология внедрения производственной гимнастики на основе использования программного продукта «Ладощки – ФингерФит». Описываются преимущества данного подхода перспективы использования.

Ключевые слова: Мелкая моторика, когнитивные способности, искусственный интеллект, нейро-гимнастика, мышечные синергии, производственная гимнастика.

Введение. Современные условия труда, характеризующиеся высокой интенсивностью, монотонностью и часто неоптимальными эргономическими параметрами, неизбежно приводят к развитию профессиональных заболеваний, снижению производительности труда и увеличению числа случаев временной нетрудоспособности [3]. Одним из наиболее эффективных и доступных способов противодействия этим негативным тенденциям является производственная гимнастика [2].

Производственная гимнастика – это набор физических упражнений, которые выполняются на рабочем месте, и включается в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления [4]. В комплекс производственной гимнастики входит вводная гимнастика, физкультурная минутка, физкультурная пауза, микропауза. Производственная гимнастика может проводиться в различных формах: пилатес, цигун, стретчинг, аэробика.

Традиционные подходы к организации физических пауз зачастую сталкиваются с проблемами низкой мотивации сотрудников, отсутствия индивидуализации и недостаточной информативности [5].

В последние годы наблюдается активное развитие цифровых технологий, которые открывают новые возможности для совершенствования традиционных методов поддержания здоровья на рабочем месте [1].

Инновационные программные комплексы, использующие методы искусственного интеллекта, биометрические данные и интерактивные элементы, позволяют сделать производственную гимнастику более персонализированной, увлекательной и, как следствие, результативной [7].

Результаты исследования. Специалистами А.А. Померанцевым и В.Э. Беспяткиным была разработана компьютерная система «Ладощки-ff» для тестирования и совершенствования мелкой моторики [6]. Название программы содержит аббревиатуру ff, которая отсылает к лежащему в основе её функционирования запатентованному методу ФингерФит (FingerFit).

Эта система универсальна и может применяться людьми с различной степенью развития моторных навыков благодаря наличию 15 уровней разной степени сложности. Программное обеспечение распространяется свободно и основано на защищённом патентом методе. Загрузить приложение «Ладощки-ff-0.8-alfa-setup.exe» возможно через портал ladoshki.org. Текущая версия предназначена для установки на компьютер. Для её работы необходимо наличие веб-камеры (рис. 1).



Рисунок 1 – Интерфейс компьютерного приложения «Ладочки-ff», 2023 год

Основной функционал программы заключается в измерении качества мелкомоторных синергий – то есть степени скоординированности пальцевых движений при выполнении моторных действий. Оценка происходит путём анализа переходов между различными жестами и определения способности пользователя совершать эти переходы точно и быстро. Работа с системой основана на выполнении простой двигательной задачи – повторении жеста. Благодаря технологии компьютерного зрения удаётся оценить моторику с высокой точностью. Встроенные вычислительные функции дают возможность оценить также быстроту восприятия и обработки информации. По окончании тестирования система формирует отчёт с ключевыми параметрами и даёт персонализированные советы по проведению тренировок пальцевой гимнастики (рис. 2).

Технология внедрения в производство. На основе применения программы «Ладочки – ФингерФит» на различных производственных площадках предлагается использование этого программного продукта для организации производственной гимнастики на рабочем месте в офисных и других условиях.

Для успешного внедрения программы ФингерФит в практику производственной гимнастики рекомендуется следующий поэтапный подход:

1. Провести обучающую сессию для сотрудников, показать принцип работы программы, важность регулярных занятий, объяснить формы организации соревнований.
2. Установить на рабочие компьютеры сотрудников программу «Ладочки-ФингерФит» (ladoshki@org).
3. Установить напоминания на каждые два-три часа о необходимости приступить к выполнению упражнений.
4. Определить для всех единый уровень для организации корпоративных соревнований.
5. Определить систему отчета о проделанной работе (отправка отчета ФингерФит раз в день, в неделю и так далее на почту руководителя) для осуществления контроля выполнения заданий;
6. Создать положение о корпоративных соревнованиях. С определением возрастных групп, уровня подготовки, а также командных соревнований между отделами производства или других форм комплектования команд.
7. Определить систему поощрения отличившихся сотрудников, а также победителей и призеров корпоративных соревнований.



Авторы идеи и приложения Померанцев А.А., Беспяткин В.Э // finger.fit@yandex.ru

Рисунок 2 – Отчет и рекомендации, получаемые по завершению занятий производственной пальчиковой гимнастикой

Преимущества использования в производстве:

- минимальные системные требования позволяют использовать программу на любом современном компьютере;
- сотрудники могут осуществлять производственную гимнастику в любой момент рабочего дня;
- отсутствие необходимости покидать рабочее место;
- минимальные временные затраты (упражнения занимают 5-15 минут);
- многоуровневая система сложности делает программу подходящей для людей любого возраста и уровня мелкой моторики;
- не требует денежных затрат на покупку и установку программы, так как «Ладшки-Фингерфит» относится к свободно распространяемому программному приложению.

Контроль и управление производственной гимнастикой. Система предусматривает эффективный контроль со стороны руководителей за выполнением производственной гимнастики благодаря получению детализированных отчётов о выполнении сотрудниками упражнений производственной гимнастики. Эти отчёты содержат: время проведения занятий, количество выполненных упражнений, качество выполнения (число ошибок), достигнутые результаты, динамику развития навыков.

Повышение мотивации через корпоративные соревнования. Для повышения интереса и мотивации сотрудников может быть организована система корпоративных соревнований как между отдельными сотрудниками, так и между отделами,

подразделениями или филиалами компании. Результаты выводятся на общую доску лидеров для дополнительной мотивации и признания достижений.

Формы организации соревнований:

- личные рейтинги по результатам точности выполнения;
- командные соревнования между отделами;
- еженедельные и ежемесячные чемпионаты;
- турниры с награждением победителей;
- системы набора баллов и рейтинговые таблицы.

Укрепление корпоративной культуры и командного духа. Все организуемые мероприятия способствуют сплочению коллектива, так как командные соревнования: стимулируют невербальное общение внутри коллектива, создают условия для позитивного взаимодействия между сотрудниками, формируют здоровую конкурентную среду, повышают корпоративный дух и чувство принадлежности к организации, создают положительный имидж компании как заботящейся о здоровье своих сотрудников.

Возможные варианты применения: групповые сеансы производственной гимнастики в начале рабочего дня, индивидуальные тренировки во время перерывов, интеграция в программы корпоративного здоровья и благополучия, использование в программах реабилитации после трудовых травм.

Выводы. Программные продукты семейства ФингерФит позволяют внедрить интеллектуальную систему производственной гимнастики без дополнительных затрат; делают возможным разработку индивидуализированных программ развития мелкой моторики на основе результатов тестирования и с учетом особенностей производства; позволяют отслеживать статистику использования программы, собирать обратную связь от сотрудников и оценивать достигнутые результаты; позволяют проводить командные соревнования – объединяют коллег, тем самым улучшая микроклимат внутри коллектива; имеют удобный пользовательский интерфейс с наглядной визуализацией, а так же наличие 15 уровней сложности, которые позволяют их использовать для лиц разного возраста и уровня подготовленности.

Литература

1. Ермакова, Е. Г. Методические требования к составлению комплекса производственной гимнастики / Е. Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 5-3(44). – С. 126-129. – DOI 10.24411/2500-1000-2020-10564. – EDN PXIWMM.
2. Ермакова, Е. Г. Роль производственной гимнастики в снижении развития производственных заболеваний / Е. Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 6-1(45). – С. 115-119. – DOI 10.24411/2500-1000-2020-10661. – EDN OFJOXU.
3. Кочетова, С. В. Производственная гимнастика, её роль в повышении работоспособности и укреплении здоровья офисных работников / С. В. Кочетова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 10-1. – С. 76-78. – DOI 10.24411/2500-1000-2018-10067. – EDN YNMPCH.
4. Малыхин, А. В. Физическая культура в трудовом коллективе: значение и роль, средства по восстановлению организма / А. В. Малыхин, И. О. Павлов // Молодежный вестник ИрГТУ. – 2023. – Т. 13, № 1. – С. 179-186. – EDN RNKEGE.
5. Организационно-дидактическое обеспечение производственной гимнастики в современных социально-экономических условиях / К. Э. Столяр, Т. Н. Шутова, С. Ю. Витько, Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 2. – С. 80-82.
6. Померанцев, А.А. Оценка мелкой моторики рук на основе авторского метода и программного приложения FingerFit / А. А. Померанцев, Т. В. Бахтиярова. – Текст: непосредственный // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 4(21). – DOI 10.51871/2588-0500_2022_06_04_18. – EDN VINIVW.
7. Шутова, Т. Н. Модернизация производственной гимнастики в современных условиях труда / Т. Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 3. – С. 49-57. – EDN NYEGDM.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНСТРУМЕНТ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ МЕЖДУ АКТИВНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ И ЭКОЛОГИЧЕСКИМ СОЗНАНИЕМ МОЛОДЁЖИ

Попкова А. Ю., Вашкевич В.И.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Республика Беларусь, г. Гродно
annsklvas@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается проблема взаимосвязи физической активности и экологического сознания современной молодёжи. Целью исследования является выявление влияния физической культуры на формирование экологических ценностей у студентов. В ходе анкетирования студентов в возрасте 18–25 лет было установлено, что молодые люди, ведущие активный образ жизни, чаще проявляют заботу о природе, участвуют в экологических инициативах и осознанно относятся к сохранению окружающей среды. Полученные результаты подтверждают гипотезу о потенциале физической культуры как инструмента экологического воспитания в системе образования.

Ключевые слова: физическая культура, экология, активный образ жизни, молодёжь, метод анкетирования.

Современная система образования призвана не только формировать знания и навыки, но и воспитывать ценностное отношение личности к миру. Одним из важнейших направлений является развитие экологической культуры, подразумевающей осознание взаимосвязи человека и природы. Физическая культура традиционно рассматривается как средство укрепления здоровья и социализации. Однако в последние годы исследователи отмечают её потенциал в формировании мировоззренческих установок, включая экологические. Активный образ жизни, особенно связанный с пребыванием на природе, способствует формированию бережного отношения к окружающей среде.

Проблема экологического воспитания в педагогике рассматривается как процесс формирования у личности ответственного отношения к природе и осознания своей роли в сохранении окружающей среды.

Физическая культура может выступать элементом экологического воспитания, поскольку именно она формирует бережное отношение к собственному телу как к части природы, способствует гармонии человека с природной средой через движение и активный отдых и предполагает формы активности, связанные с непосредственным взаимодействием с природой (туризм, велоспорт, ориентирование, скандинавская ходьба и др.). Исследователи (В. К. Бальсевич, А. Г. Пономарева и др.) отмечают, что природно-ориентированные формы физической активности развивают эмпатию к природе и осознание личной ответственности за сохранение окружающей среды. Физическая культура может рассматриваться не только как средство укрепления здоровья, но и как инструмент формирования экологической идентичности личности. В связи с этим представляется актуальным изучить, каким образом уровень физической активности связан с экологическим сознанием современной молодёжи. На основе данного подхода было проведено исследование (метод опроса), направленное на выявление зависимости между участием студентов в различных формах физической активности и их отношением к вопросам охраны окружающей среды, устойчивого потребления и сохранения природных ресурсов.

В исследовании принимала участие молодёжь в возрасте 18–25 лет – студенты различных высших учебных заведений Беларуси. Объектом исследования выступала молодёжь как социально-демографическая группа, а предметом – взаимосвязь между

уровнем физической активности и экологическим сознанием. Для сбора данных был использован метод опроса, позволивший выявить особенности отношения студентов к физической культуре и вопросам экологии. Респондентам предлагалось ответить на вопросы, касающиеся частоты занятий физической активностью, отношения к экологическим привычкам (таким как сортировка отходов, участие в экологических акциях, использование экологичного транспорта), а также восприятия природы во время спортивных занятий и личных установок, связанных с взаимосвязью здоровья человека и состояния окружающей среды. В общей сложности в исследовании приняли участие 120 студентов, представляющих разные направления подготовки, что позволило получить разносторонние данные и провести анализ рассматриваемой проблемы.

Анализ анкет показал, что между уровнем физической активности и экологическим сознанием существует положительная взаимосвязь. Среди опрошенных студентов 62% вели активный образ жизни и регулярно занимались физической культурой, тогда как 38% можно было отнести к группе с низким уровнем активности. Также анкетирование показало, что физически активные студенты значительно чаще демонстрируют устойчивое экологическое поведение. Так, более половины из них (54%) участвуют в экологических мероприятиях, таких как уборка природных территорий или посадка деревьев, тогда как среди менее активных студентов этот показатель составляет лишь 26%. Схожая тенденция наблюдается и в отношении сортировки отходов: 61% активных студентов практикуют раздельный сбор мусора против 28% среди неактивных.

Особое внимание привлекла разница в выборе транспортных средств. Среди студентов, ведущих активный образ жизни, 68% предпочитают экологичные виды передвижения – велосипед, пешие прогулки, общественный транспорт, тогда как в группе неактивных этот показатель не превышает 20%.

Кроме того, 53% физически активных респондентов стараются избегать использования одноразового пластика, что также можно рассматривать как проявление более высокого уровня экологической ответственности. В то же время среди неактивных студентов подобное поведение демонстрируют лишь 27%.

Наиболее выраженное различие наблюдается в отношении к сохранению природных зон. Подавляющее большинство физически активных участников (85%) считают важным сохранять природные территории для занятий спортом и отдыха, тогда как среди неактивных студентов такого мнения придерживаются только 57%.

Результаты подтверждают, что регулярная физическая активность способствует формированию более осознанного отношения к природе. Большинство активных студентов отмечают, что занятия спортом на свежем воздухе помогают им почувствовать личную связь с окружающей средой и укрепляют желание беречь её. А также подтверждается гипотеза о том, существует прямая связь между физической активностью и уровнем экологического сознания молодежи.

Наиболее выраженная зависимость наблюдается среди студентов, регулярно занимающихся вне помещений, где физическая активность тесно связана с природной средой (туризм, бег, велоспорт). Эти виды деятельности формируют чувство сопричастности природе и стимулируют экологически ответственное поведение.

Важно отметить, что тип мотивации играет ключевую роль. Если занятия физической культурой воспринимаются как способ гармонии с миром, а не только как средство улучшения формы, то и уровень экологического сознания оказывается выше. Так, физическая культура выполняет двойную функцию: укрепляет здоровье и воспитывает экологическую культуру личности.

Анализ результатов исследования показал, что молодежь, ведущая активный образ жизни, в целом проявляет более высокий уровень экологического сознания и чаще реализует устойчивые экологические практики. Особенно заметное влияние на

формирование экологических установок оказывают виды физической активности, связанные с пребыванием на природе, такие как туризм, бег, велосипедные прогулки и занятия на свежем воздухе. Эти формы активности способствуют осознанному отношению к окружающей среде, укрепляют чувство сопричастности к природе и развивают личную ответственность за её сохранение. Занятия физической культурой при правильной педагогической организации могут рассматриваться как эффективный инструмент экологического воспитания. Включение в образовательные программы экоориентированных элементов (эко-забегов, туристических походов или тренировок на природе) позволяет повышать уровень экологической осознанности и формировать устойчивые ценности у студентов.

Результаты исследования могут быть использованы при разработке образовательных программ, курсов и факультативов по физическому воспитанию, что позволит не только повысить интерес студентов к занятиям физической культурой, но и сформировать экологически ответственное поколение, способное гармонично взаимодействовать с окружающей средой.

Литература

1. Аров Х.Н., Котло С.А., Поветкина С.Р. Роль физического воспитания в формировании экологической культуры молодежи // Теория и практика современной науки. – 2021. – №6 (72). – С. 359-362
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. -№4.
3. Пономарева А.Г., Полтавская Е.Ю., Медведев В.М. Влияние окружающей среды на физиологические показатели спортсменов, тренирующихся в различных спортивных помещениях // Вестник спортивной науки- 2011. С. 34-37.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И КУЛЬТУРЫ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА В ЛЕТНИЙ КАНИКУЛЯРНЫЙ ПЕРИОД

Скидан С.Б., Ничипорко Н.Н., Величко Е.Б.

ГУО «Средняя школа № 16 г. Мозыря»

Белорусский государственный университет

Республика Беларусь, Мозырь

skidan.s.b.1980@mail.ru, natalanichiporo@gmail.com, lenka_velichko@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается вопрос организации физкультурно-оздоровительных мероприятий по формированию навыков здорового образа жизни и культуры семейного досуга в летний каникулярный период. Проводится анализ представленной модели.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, оздоровительные мероприятия, каникулярный период, семья.

Одной из приоритетных задач нашего государства является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Согласно Кодексу Республики Беларусь об образовании учащиеся учреждений общего среднего образования обязаны заботиться о своем здоровье, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию. Кроме того, в соответствии с положениями Кодекса Республики Беларусь об образовании субъектами образовательных отношений являются не только педагоги, но и родители или законные представители учащихся [1].

Одна из главных задач современной школы заключается в создании единого воспитательного пространства путем организации сотрудничества семьи и школы, в основе которого лежит согласование целей и методов. В этих целях в учреждении общего среднего образования организуются и проводятся мероприятия, направленные на формирование навыков здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) и культуры семейного досуга. Отметим, что такие мероприятия проводятся в учреждении общего среднего образования не только в учебный период, но и во время каникул. Летом учащиеся имеют возможность для коллективных и индивидуальных занятий на свежем воздухе, что является действенным фактором укрепления здоровья учащихся. Использование этого ресурса создает положительный опыт взаимодействия в непосредственном контакте с окружающей средой.

Цель исследования – разработка модели организации физкультурно-оздоровительных мероприятий по формированию навыков ЗОЖ и культуры семейного досуга в летний каникулярный период в Государственном учреждении образования «Средняя школа №16 г.Мозыря».

Ценностной основой взаимодействия семьи и школы является создание условий для успешной самореализации ребенка, его личностного роста, формирования мотивации к учению, сохранения физического и психического здоровья, социальной адаптации.

Решать задачи формирования навыков ЗОЖ, культуры семейного досуга, а также популяризации видов спорта призваны физкультурно-оздоровительные мероприятия, в которых могут участвовать учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к разным медицинским группам, и члены их семей.

Физкультурно-оздоровительное мероприятие – совокупность действий оздоровительного характера, направленных на физическое развитие человека, совершенствование его двигательной активности, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, укрепление здоровья и рациональное проведение досуга. В реальной практике взаимодействие семьи и учреждения общего среднего образования, направленное на формирование навыков ЗОЖ, культуры семейного досуга, а также популяризацию видов спорта в летний каникулярный период, может быть успешным, если представляет собой четко выстроенную систему.

В Государственном учреждении образования «Средняя школа №16 г. Мозыря» разработана и внедрена модель организации физкультурно-оздоровительных мероприятий по формированию навыков ЗОЖ и культуры семейного досуга в летний каникулярный период (рисунок 1). Документом, регулирующим реализацию модели организации физкультурно-оздоровительных мероприятий по формированию навыков здорового образа жизни и культуры семейного досуга в летний каникулярный период, является приказ директора школы «Об организации в 2025 году летнего отдыха и оздоровления детей» от 31.05.2025 № 680.

Физкультурно-оздоровительная работа в летний каникулярный период осуществляется ежедневно с понедельника по пятницу с 17.00 до 20.00. Понедельник приурочен футболу, вторник – волейболу, среда – баскетболу, четверг – мероприятиям с семьей, пятница – подвижным играм и эстафетам. У учащихся школы и их законных представителей имеется возможность принять участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях как теоретического, так и практического характера, а также организовать свой активный отдых в соответствии с интересами и потребностями.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
17.00–20.00	17.00–20.00	17.00–20.00	17.00–20.00	17.00–20.00
День футбола	День волейбола	День баскетбола	День семьи	День подвижных игр и эстафет

				
Футбольные эстафеты	Волейбольные эстафеты	Баскетбольные эстафеты	Квест «Юные туристы»	Эстафеты
Футбол	Волейбол	Баскетбол	Семейный квест	Подвижные игры

Рисунок 1 – Модель организации физкультурно-оздоровительных мероприятий по формированию навыков ЗОЖ

Для формирования навыков ЗОЖ и культуры семейного досуга, для популяризации видов спорта в летний каникулярный период применялись такие спортивные игры, как футбол, волейбол, баскетбол, а также подвижные игры.

Важно отметить, что подвижные игры, проводимые в виде комплексных соревнований, т.е. эстафет являются результативным средством приобщения обучающихся навыкам ЗОЖ. Выполняя игровые физические движения, которые благотворно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма, ребенок развивается физически. Подвижные игры укрепляют мышцы, улучшают обмен веществ. Высокая эмоциональность игры усиливает физическую активность и мотивацию к достижению цели, а также делает процесс физического развития более эффективным и привлекательным для детей.

Основу содержания эстафет составляют различные двигательные умения и жизненно важные навыки в сочетании с интеллектуальными задачами. В летний каникулярный период проводились футбольные, волейбольные и баскетбольные эстафеты.

Особой популярностью у участников летнего досуга пользовались квесты. Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме квеста пользуется особой популярностью среди разных возрастных категорий.

Квест – это игра, связанная с поиском чего-либо, направленная на решение поставленной задачи через преодоление различных препятствий. Спортивный квест требует не только интеллектуальных способностей, но и физической подготовки. Именно поэтому в зависимости от сюжетной линии в квест включались задания, направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата, развитие физических качеств, например, «Юные туристы».

Следует отметить, что в ходе проведения квеста лежит принцип сотрудничества. Выполнение заданий невозможно без взаимодействия между игроками команды. Перспектива выстроить партнерские отношения и наладить успешное взаимодействие в команде участников мероприятия, становится возможной при условии обучения навыкам взаимовыручки, разделения обязанностей, способности мобилизации усилий и умения быстро решать возникающие по ходу игры неожиданные задачи. Проведение квест-игры способствует сплочению коллектива, воспитанию доброжелательных, дружеских взаимоотношений.

Итак, на основании вышеизложенного можно утверждать, что модель организации физкультурно-оздоровительных мероприятий по формированию навыков ЗОЖ и культуры семейного досуга в летний каникулярный период Государственного учреждения образования «Средняя школа №16 г.Мозыря», разработанная с учетом обеспечения занятости учащихся, учитывающая потребности, возможности и интересы учащихся, а также позволяющая вовлечь законных представителей учащихся и членов их семей в здоровый, физически активный отдых, является эффективной и её можно использовать в учреждениях образования Республики Беларусь.

Литература

1. Кодекс Республики Беларусь Об образовании: 13 января 2011 г. № 243-З : принят Палатой представителей 2 декабря 2010 г.: одобр. Советом Республики 22 декабря 2010 г.: с изм. и доп. вступ. в силу с 11 ноября 2024 г. № 37-З // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 15.11.2024, 2/3123. <H12400037> – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243> – (дата обращения: 05.07.2025).

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ТЕХНОЛОГИЯ АДАПТАЦИИ ВОСПИТАННИКОВ К СТРЕССОГЕННЫМ ФАКТОРАМ СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ

Сотникова И.В.

МБДОУ д/с № 5 «Росточек»

Россия, г. Белгород

sotnikowa.ira2011@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы адаптации воспитанников через русские народные подвижные игры с напевами к стрессогенным факторам социальной среды. Автор поднимает вопросы методики разучивания подвижных игр для разного возраста.

Ключевые слова: подвижная игра, русские народные подвижные игры, методика разучивания игр.

Подвижная игра является ключевым средством для обогащения знаний и представлений детей о мире, развития их когнитивных способностей, физической ловкости и морально-волевых качеств. В процессе подвижных игр создаются широкие возможности для комплексного применения разнообразных педагогических методов, направленных на формирование личности ребенка. Игры способствуют не только развитию и совершенствованию двигательных навыков, но и формированию личностных качеств. Вопросы гармоничного развития детей всегда находились в центре внимания отечественных ученых. В системе физического воспитания, разработанной П.Ф. Лесгафтом, основополагающим был принцип гармоничного развития, при котором физические и духовные аспекты рассматривались как взаимосвязанные стороны единого процесса. По мнению Лесгафта, гармоничное развитие возможно только при наличии научно обоснованной системы физического образования и воспитания, где приоритет отдается принципу осознанности.

Осознанность движений позволяет эффективно использовать их, минимизируя затраты сил и максимизируя результат, а также способствует духовному развитию личности. Гармоничное развитие достигается при целостном и сбалансированном использовании всех потенциальных возможностей человека. Несбалансированное развитие может привести к психологическим или физическим проблемам.

В подвижных играх дети реализуют свободу действий, что является важным фактором формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры считаются важным средством всестороннего развития ребенка. Подвижные игры играют значительную роль в физической и духовной жизни, а также имеют культурное значение для каждого народа. Они представляют собой важнейший педагогический институт, способствующий развитию физических и умственных способностей, а также освоению нравственных норм и этических ценностей общества.

Подвижные игры оказывают значительное влияние на культурное развитие ребенка. В процессе игры дети осмысливают и познают окружающий мир, развивают интеллект, фантазию и воображение, а также формируют социальные качества. Подвижные игры являются творческой деятельностью, в которой ребенок проявляет свою естественную ловкость и необходимость находить решения двигательных задач. В процессе игры ребенок не только познает мир, но и преобразует его. Многие воспитанники интересуются популярными подвижными играми из фильмов, сериалов и приносят эти знания в детский сад. Наблюдая за детьми, при самостоятельной деятельности, мы пришли к выводу, что воспитанники плохо ориентируются в русских народных подвижных играх. Ребенок вспоминает игры только по подсказке педагога. Знакомство детей именно с русскими народными подвижными играми было одной из важнейших задач при работе с воспитанниками на протяжении последних лет.

В МБДОУ д/с №5 «Росточек» г. Белгорода педагоги включают в свою деятельность русские народные подвижные игры на постоянной основе. Наше образовательное учреждение не раз входило в проектную деятельность по дворовым и подвижным играм. Оценив результат прошлых проектов, мы пришли к выводу, что именно русские народные подвижные игры могут решить вопрос с адаптацией воспитанников к стрессогенным факторам социальной среды. Нами были разработаны картотеки с русскими народными подвижными играми для разных возрастов. Особенностью игр является их музыкальное сопровождение. Воспитанники сами поют слова игры. В ходе разучивания и проигрывания игр были выявлены некоторые плюсы. Собственное музыкальное исполнение очень нравится детям, они с удовольствием поют трудные и сложные слова. Для детей с нарушениями речи пропевание слов не вызвало трудностей, воспитанники с интересом были включены в музыкальные игры.

В младшем дошкольном возрасте дети подражают всему, что видят, в подвижных играх. Однако основное отражение в играх малышей находит не общение со сверстниками, а отображение жизни взрослых или животных. Они с удовольствием имитируют полет воробушков, взмахи крыльев бабочки и т.д. Стремление к одухотворению неживой природы объясняется желанием ребенка придание изображаемому образу живого характера. Вживаясь в образ, дети включают механизмы эмпатии, что способствует формированию нравственно ценных качеств: сопереживания, соучастия и сопричастности. Большинство подвижных игр младших дошкольников имеют сюжетный характер благодаря развитой способности к имитации. На пятом году жизни игровая деятельность детей претерпевает изменения. Их начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства и желания, творчески отобразить накопленный двигательный и социальный опыт. Однако подражательность и имитация продолжают играть важную роль и в старшем дошкольном возрасте. Подвижные игры обладают нравственным содержанием, воспитывая такие качества, как доброжелательность, стремление к взаимопомощи, организованность и инициативность. Проведение подвижных игр сопровождается эмоциональным подъемом, радостью и ощущением свободы. Разнообразие подвижных игр позволяет проследить различные подходы к гармоничному развитию детей. Условно можно выделить несколько типов подвижных игр, способствующих всестороннему развитию дошкольников и имеющих различную социальную направленность. Существует огромное количество русских народных подвижных игр с напевами. Приведем пример одной из нами разученных игр (Рис. 1) [2].

Ерыкалище

Очерчивается круг. По считалке выбирается Ерыкалище, на него надевают маску страшного чудовища из бумаги или холста, он становится

новится в круг. Остальные бегают вокруг и напевают:



Эко диво,
Чудо-юдо,
Морская гүба —
Ерыкалище.
Эко диво,
Чудо-юдо,
С горынова дуба —
Хромое логанище.

Неожиданно участник изображающий Ерыкалище выскакивает из круга и, прыгая на одной ноге, ловит бегущих вокруг детей, кого поймают, уводит в плен — в круг, и отдыхает. Затем его снова дразнят и Ерыкалище

уже вместе с пленным прыгают на одной ноге, ловят оставшихся. Игра продолжается — пока Ерыкалище с помощниками не переловит всех детей.

Рисунок 1

Методика проведения данной подвижной игры направлена на формирование эмоционально развитого ребенка, способного действовать осознанно и владеть разнообразными двигательными навыками. Под руководством педагога дети развивают творческое мышление, умение ориентироваться в окружающей среде и преодолевать трудности, проявляя доброжелательность, выдержку и самообладание.

Успешное проведение подвижных игр требует учета индивидуальных особенностей каждого ребенка, включая двигательные навыки и типологические особенности нервной системы. Активная двигательная деятельность способствует тренировке нервной системы и уравниванию процессов возбуждения и торможения. Подбор подвижных игр зависит от условий работы каждой возрастной группы, включая общий уровень физического и умственного развития детей, их двигательные умения, состояние здоровья, типологические особенности, время года, режим дня, место проведения игр и интересы детей. При подборе сюжетных подвижных игр необходимо учитывать сформированность у детей представлений об обыгрываемом сюжете. Подготовка педагога к проведению подвижных игр включает предварительное разучивание движений, как имитационных, так и физических упражнений. Педагог обращает внимание на правильное, раскованное и выразительное выполнение двигательных действий. Для лучшего понимания игрового сюжета педагог проводит предварительную работу, включая чтение художественной литературы, организацию наблюдений за природой, деятельностью людей различных профессий, просмотр видео- и киноматериалов, а также проведение бесед. Значительное внимание уделяется подготовке атрибутов игры, которые могут быть изготовлены вместе с детьми или в их присутствии, в зависимости от возраста.

Организация игры должна учитывать ее содержание и очередность выполнения заданий. Игра может проводиться одновременно со всеми детьми или с небольшой группой. Педагог варьирует методы организации игр в зависимости от их структуры и характера, а также места проведения движений. Он продумывает способы сбора детей на игру и внесения игровых атрибутов. Объяснение новой игры должно быть четким, лаконичным, образным и эмоциональным, продолжительностью 1,5–2 минуты. Объяснение сюжетных подвижных игр проводится после предварительной работы по формированию представлений об игровых образах. Тематика сюжетных подвижных игр разнообразна и может включать эпизоды из жизни людей, явления природы или подражание повадкам животных. Перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мышления, осознанию игровых правил и формированию двигательных навыков. При объяснении игры используется краткий образный рассказ, который изменяется для лучшего перевоплощения ребенка в игровой образ и развития выразительности движений. Сюжетный рассказ аналогичен сказке, вызывающей у детей воссоздающее воображение и стимулирующей их эмоциональное восприятие.

Считалки способствуют развитию таких качеств, как честность, непреклонность, благородство и чувство товарищества. Считалки выполняют познавательную, эстетическую и этическую функции и, вместе с играми, к которым они часто выступают в качестве прелюдии, способствуют физическому развитию детей. Дети часто сами придумывают считалки, что развивает их фантазию, творчество и наблюдательность, поскольку темы для считалок берутся из повседневной жизни, наблюдений за животными и явлениями природы.

Литература

1. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры : Для детей дошкол. и мл. шк. возраста : Практич. пособие / М.Ф. Литвинова. – Москва : Айрис пресс : Айрис дидактика, 2003. – 186 с.
2. Науменко Г. М. Русские народные детские игры с напевами : [Сб. фольклор. материалов] / Г.М. Науменко. – Москва : Изд-во Либерия, 2003 (Твер. полигр. комб. дет. лит.). – 543 с.: нот.
3. Науменко Г.М. Фольклорный праздник в детском саду и в школе: Песни, игры, загадки, театрализ. представления в авт. записи, нот. расшифровке и ред./ Г.М.Науменко. – М.: Линка-ПРЕСС, 2000. – 222с.: нот.
4. Тимошкина Н. А. Методика использования русских народных игр в ДОУ (старший дошкольный возраст) : уч.-метод. Пос. / Н. А. Тимошкина. – М. : Центр пед. образования, 2008. – 62 с.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДООУ И СЕМЬИ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Токарева М.В.

МБДОУ детский сад № 6 «Карусель»

Россия, г. Белгород

mar290180@yandex.ru

Аннотация. В статье раскрыты нетрадиционные формы взаимодействия ДООУ и семьи в вопросах физического и психического здоровья, формирования привычек здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: физическое развитие дошкольника, нетрадиционные формы взаимодействия ДООУ и семьи, родительский клуб, здоровый образ жизни.

В современном дошкольном образовании особое внимание уделяется здоровью детей и формированию у них интереса к физической культуре. Важно не только привить любовь к спорту, но и заложить основы здорового образа жизни, чтобы ребенок осознанно относился к своему здоровью. В этом процессе ключевую роль играет семья, и задача педагогов – оказать ей всестороннюю поддержку. Традиционные методы взаимодействия с родителями, такие как общие собрания и индивидуальные консультации, часто оказываются недостаточно эффективными. Более продуктивным подходом является создание неформальных площадок для общения, где родители могут делиться опытом, получать полезную информацию и вместе с педагогами искать решения возникающих вопросов. Однако современная отечественная наука предполагает, что традиция и современность не только тесно связаны, но и взаимообусловлены [4].

Родительский клуб – является одним из таких эффективных инструментов партнерства семьи и педагогов. Это объединение родителей, заинтересованных в вопросах здоровья и физического развития своих детей. В непринужденной обстановке, с привлечением специалистов, родители могут обсуждать актуальные темы, просматривать видеоматериалы, участвовать в интерактивных играх и мастер-классах.

Цель родительского клуба – вовлечь семьи в единое культурно-оздоровительное пространство детского дошкольного учреждения, где приоритетом является здоровье и физическое развитие дошкольников.

Для достижения этой цели клуб решает следующие задачи:

- повышение родительской компетентности в вопросах здоровья, пропаганда здорового образа жизни и семейных ценностей,
- оказание психолого-педагогической поддержки семьям, увлеченным спортом и физическим развитием детей,
- формирование у дошкольников потребности в здоровом образе жизни, а также обобщение и распространение положительного опыта семей в вопросах сохранения здоровья ребенка.

Наш клуб работает в течение всего учебного года. В этом нам помогают опытные специалисты детского сада: инструктор по физической культуре, педагог-психолог и наши замечательные воспитатели. Благодаря их совместной работе мы можем уделить внимание не только физическому здоровью детей, но и их эмоциональному состоянию, помогая им расти уверенными и счастливыми. В работе клуба используются разнообразные формы: групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия, игры, консультации, игротренинги, экспресс-опросы, эстафеты, мастер-классы. При участии детей в занятия включаются элементы психогимнастики, направленные на снятие напряжения, улучшение коммуникации и понимания своих чувств [1].

Программа клуба предусматривает 9 мероприятий в течение учебного года (одна встреча в месяц). Группа формируется на свободной основе (по желанию родителей). Каждая встреча для родителей рассчитана на 40 – 60 минут. Предложенная программа родительского клуба является вариативной, в случае возникновения необходимости возможно изменение содержания, темы и форм организации занятий.

Конечная цель реализации программы родительского клуба:

– **Помочь родителям стать настоящими экспертами:** Мы хотим, чтобы каждый родитель чувствовал себя уверенно, заботясь о физическом и эмоциональном благополучии своего ребенка. Мы будем делиться знаниями и практическими советами, которые помогут лучше понимать и поддерживать своих детей.

– **Научить строить крепкие отношения с ребенком:** Мы поможем освоить эффективные способы общения и взаимодействия с ребенком на каждом этапе его взросления. Родитель узнает, как лучше понимать потребности и как находить общий язык с ребенком в любой ситуации.

– **Укрепить здоровье всей семьи:** Мы надеемся, что наши совместные усилия помогут снизить количество заболеваний среди воспитанников.

– **Привить любовь к активному образу жизни:** Мы хотим, чтобы вся семья с удовольствием занималась спортом и физической активностью, ведь это залог здоровья и хорошего настроения!

План-программа работы семейного клуба «Здоровье» на 2024-2025 учебный год

Сентябрь

I. Тема: «В здоровом теле – здоровый дух или наоборот?»

1. «Давайте познакомимся» (психологические игры на сближение и раскрепощение участников клуба, психогимнастика).
2. Рисуночный тест «Мое психологическое здоровье».
3. Видео-зарядка «Раз, два, делай так!».
4. Мастер-класс «Как я справляюсь со стрессом».

Октябрь

II. Тема: «Держим спинку»

1. Игра-эстафета «Здоровье ребёнка».
2. Итоги анкетирования «Как я оцениваю здоровье».
3. Видеоролик с ответами детей на вопросы о ЗОЖ.
4. Психогимнастика.

Ноябрь

III. Тема: «Красивая осанка»

1. Подготовка наглядного материала для родителей «10 советов родителям по формированию осанки» (буклеты, памятки)
2. «Танцуй пока молодой!» разучивание танцевальной композиции (флешмоб).
3. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО родителями и детьми старшего дошкольного возраста.
4. Мини-лекция «Пальчиковые игры для родителей с детьми».

Декабрь

IV. Тема: «Зимние забавы»

1. Мастер – класс (зимние игры и спортивные упражнения).
2. Советы и рекомендации по приобретению зимнего спортивного инвентаря (буклеты, памятки).
3. Совместное чаепитие «Новогодние традиции моей семьи»
4. Фото-челлендж «Зимние забавы моей семьи»

Январь

V. Тема: «На лыжи всей семьей»

1. Психогимнастика.
2. Привлечение семейных команд к участию в традиционных соревнованиях «Лыжня России 2025».
3. Видеоролик «Я – на спорте».
4. «Степ аэробика» танцевальный флешмоб на степ – досках.

Февраль

VI. Тема: «Сильные папы и стройные мамы»

1. Упражнения с использованием специального спортивного инвентаря для пап и мальчиков, мам и девочек.
2. Памятки буклеты по гендерному использованию спортивного инвентаря.
3. Организация соревнований «Наша дружная семья!»
4. Конкурс семейного нетрадиционного оборудования для физических упражнений.
5. Фото – выставка «Спортсмены, прославившие Белгородчину»

Март

VII. Тема: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»

1. Выполнение комплекса зарядки родителей и детей на спортивной площадке ДООУ.
2. Презентация семейного опыта проведения утренней гимнастики и подвижных игр.
3. Народные игры Белгородской области.
4. Конкурс семейных рецептов «Блюдо здорового питания».
5. Упражнения на релаксацию.

Апрель

VIII. Тема: «Туристический поход!»

1. Организация экологического туристического похода.
2. Игры с элементами спорта и туризма.
3. Разучивание песни «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!».
4. Ланшафтотерапия.
5. Психогимнастика.

Май

IX. Тема: «Быть здоровым – это модно».

1. Мастер-класс «Закаляйся, если хочешь быть здоров».
2. Конкурс семейных рисунков «Витамины с грядки».
3. Акция «Лето безопасности» (раздача буклетов «Правила безопасного поведения в летний период»).
4. Летняя спартакиада среди семей воспитанников.
5. Рефлексия «Дерево моего успеха».

Литература

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду / Е.А.Алябьева. – М.:2003- 4 с.
2. Выготский, Л.С. Развитие высших психических функций / Л.С.Выготский. – М.: АПН РСФСР, 1960.
3. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых / Е.К.Лютова, Г.Б.Моница.– М.: 2020. – 23 с.
4. Майер А.А., Давыдова О.И., Воронина Н.В. 555 Идей для вовлечения родителей в жизнь детского сада / А.А.Майер, О.И.Давыдова, Н.В.Воронина. – М.: Сфера,2011. – 11 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: АСАДЕМА 2003.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ПОДРОСТКОВ

Бездудная О.Г., Кадуцкая Л.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

Kadutskaya@bsuedu.ru, 1779417@bsuedu.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема нарушений осанки у подростков, которая является одной из наиболее распространенных патологий опорно-двигательного аппарата. Авторы акцентируют внимание на психосоматических аспектах нарушений осанки, подчеркивая влияние социально-психологических характеристик на развитие патологических состояний позвоночника. Предложены современные подходы к коррекции нарушений осанки, включающие лечебную физическую культуру, мануальную терапию, использование ортопедических приспособлений и психотерапевтические методики. Подчеркивается важность комплексного подхода, объединяющего физические упражнения, мануальную терапию, ортопедические средства и работу с психологическими причинами нарушений.

Ключевые слова: коррекция нарушений осанки, психосоматика осанки школьников.

Введение. Нарушение осанки относится к числу наиболее распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата среди подростков. Согласно различным источникам, частота таких нарушений колеблется от 65% до 72% среди детей школьного возраста. Несмотря на широкое распространение, проблема осанки остается недостаточно изучена с точки зрения взаимодействия психологических, социальных и биологических факторов. Настоящая статья посвящена исследованию психосоматических аспектов нарушений осанки у подростков, акцентируя внимание на том, каким образом социально-психологические характеристики оказывают влияние на развитие патологических состояний позвоночника.

Статистические данные о нарушении осанки у подростков. Исследования показывают, что нарушения осанки распространены повсеместно и затрагивают значительное число подростков. Так, согласно результатам масштабного исследования, проведенного на выборке более чем 10 тысяч учеников школ Москвы, Петропавловска-Камчатского и Вологды, выявлено, что социальная ситуация развития и психологические особенности существенно влияют на формирование патологической осанки. Установленная связь между нарушениями осанки и составом семьи демонстрирует, что дети из неполных семей значительно чаще сталкиваются с проблемами осанки 63%. Кроме того, обнаружено, что наличие высшего образования у матери ассоциируется с повышенной частотой нарушений осанки 78%.

Важно подчеркнуть, что отсутствие прямой связи между нарушениями осанки и материальными условиями проживания свидетельствует о необходимости учета именно психологических и социальных факторов в диагностике и лечении подобных расстройств.

Основные типы нарушений осанки, не обусловленные патологическими изменениями. Среди нарушений осанки выделяют следующие распространенные типы, не связанные с органическими поражениями позвоночника:

1. Гиперлордоз – характеризуется чрезмерным прогибом поясничного отдела позвоночника вперед. Он возникает вследствие слабости брюшных мышц и перенапряжения поясничной мускулатуры. Часто гиперлордоз сопровождается болями в нижней части спины и ухудшением общего самочувствия.

2. Гиперкифоз – выражается усиленным изгибом грудного отдела позвоночника назад. Обычно этот тип нарушения встречается у подростков с низкой активностью и плохими навыками самоконтроля осанки. Длительная неподвижность и слабость мышц спины усугубляют ситуацию, способствуя прогрессированию деформации.

3. Скругленное плечо («сутулость»). Скругленность плечевого пояса связана с хроническим напряжением мышц верхней части спины и груди. Такое нарушение обычно наблюдается у подростков, ведущих малоподвижный образ жизни и проводящих много времени перед экранами компьютеров или смартфонов.

4. Асимметричность таза и бедер. Это нарушение проявляется несимметричным расположением тазобедренных костей и бедренных суставов. Оно может возникать вследствие неравномерного распределения веса тела, длительного пребывания в неудобных позах или неправильного подбора обуви.

Психосоматические факторы, влияющие на формирование нарушений осанки

Согласно современным представлениям, нарушения осанки тесно связаны с психоэмоциональным состоянием подростка. Среди ключевых психосоматических факторов выделяются:

1. Семейные отношения. Исследование показало, что восприятие отношений с родителями оказывает существенное влияние на формирование осанки. Дети, ощущающие недостаток внимания и заботы со стороны отца, склонны воспринимать его поведение как враждебное, что негативно отражается на осанке. Аналогично, негативные эмоции, вызванные отношением матери, усиливают риск возникновения нарушений осанки.

2. Воспитательные стратегии. Некорректные воспитательные меры, такие как излишний контроль или непоследовательность требований, провоцируют повышенную тревожность и стресс у подростков. Такие переживания ведут к мышечным спазмам и изменению осанки. Например, исследование продемонстрировало, что у подростков, испытывающих давление со стороны родителей, наблюдаются признаки плоской спины и повышенная склонность к агрессии.

3. Эмоциональный фон. Повышенная агрессия, чувство одиночества и низкая самооценка также выступают факторами риска нарушений осанки. Постоянное напряжение и подавляемые чувства вызывают мышечные блоки, ведущие к асимметрии тела и другим видам нарушений осанки.

4. Конфликт самообесценивания. Концепция конфликта самообесценивания, предложенная новой немецкой медициной, объясняет многие случаи нарушений осанки через внутренние конфликты личности. Например, ощущение собственной недостаточности или недовольство собственным телом провоцирует возникновение патологических изменений в позвоночнике. Причем как могут быть реальные причины недовольства собой так и надуманные подростком, либо внушенные родителями, ты там в чем то не так хорош.

Современные подходы к коррекции нарушений осанки у подростков

Традиционно лечение нарушений осанки основывается на следующих направлениях:

1. Лечебная физическая культура (ЛФК). Лечебная физкультура направлена на укрепление мышц спины и живота, повышение подвижности суставов и восстановление естественного баланса тела. Регулярные тренировки позволяют улучшить осанку и предотвратить дальнейшее развитие деформаций позвоночника.

2. Мануальная терапия и остеопатия. Мануальные техники включают мягкие манипуляции с мышцами и костями, помогая восстановить естественное положение позвонков и устранить мышечные спазмы. Остеопатия позволяет выявить скрытые напряжения и скорректировать их путем специальных техник расслабления тканей.

3. Ортопедические приспособления. Использование ортопедических изделий, таких как корсеты, стельки и подушки, поддерживает правильную форму позвоночника и предотвращает смещение позвонков. Они эффективны в сочетании с другими методами лечения и служат дополнением к физическим нагрузкам.

4. Психотерапевтические методики. Работа с психологом или психотерапевтом помогает снизить уровень стресса и тревоги, повысить самооценку и изменить негативные установки, способствующие возникновению нарушений осанки. Использование когнитивно-поведенческой терапии, арт-терапии и телесно ориентированных практик способствует восстановлению гармонии между телом и сознанием.

Комплексный подход к решению проблемы нарушений осанки. Наиболее эффективным методом борьбы с нарушениями осанки является интеграция всех вышеперечисленных подходов. Такой комплексный подход предполагает одновременное применение физических упражнений, мануальной терапии, использования ортопедических средств и работу с психологическими причинами нарушений. Важно учитывать, что помимо физического аспекта важную роль играет психологический фактор. Нередко причиной появления хронических болей и нарушений становится стресс и психоэмоциональное напряжение. Например, перекос плеч, наблюдаемый в остеопатической практике, часто обусловлен спазмом селезёночного или печёночного угла, что проявляется в виде незначительного наклона или смещения тела, например, влево. Это состояние связано с мышечным спазмом в области поджелудочной железы. Применение остеопатических техник позволяет устранить дисбаланс линии плеч за один-два сеанса. Однако, если не устранить первопричину, которая в описанном случае часто связана с чрезмерно контролирующим или тревожным поведением матери, то возвращение к исходному положению неизбежно. В таких ситуациях эффективен только комплексный подход, включающий работу с эмоциональным напряжением подростка и его привычными реакциями. И так же важно работать с родителями. Для этого могут быть использованы методы психоанализа, остеопатии с опорой на психомиметику, а также палсинг, который является эффективным инструментом как для диагностики и лучшего понимания ситуации, так и для её разрешения.

Особое внимание уделяется работе с детьми и их родителями. Эмпатичные дети, обладающие повышенной восприимчивостью к внешним стимулам, особенно подвержены влиянию эмоционального фона близких людей. Если родители находятся в стрессовом или возбужденном состоянии, ребенок может бессознательно воспринимать эти эмоции и реагировать соответственно. Поэтому повышение уровня психологической грамотности родителей крайне важно для обеспечения здорового развития ребенка.

Таким образом, осознание взаимосвязи между физическим здоровьем и эмоциональным состоянием позволяет специалистам более эффективно помогать пациентам справляться с проблемами и улучшать качество своей жизни. Важнейшую роль в данном процессе играет участие родителей, педагогов и специалистов в сфере здравоохранения. Совместные усилия этих сторон обеспечивают всестороннюю поддержку подростка и повышают шансы на успешное преодоление нарушений осанки.

Заключение. Проблема нарушений осанки у подростков актуальна и многогранна. Ее решение требует интеграции знаний из разных областей медицины и психологии. Учитывая важность психосоматических факторов, необходимо развивать профилактические мероприятия, направленные на устранение негативных воздействий семейного окружения и повышение уровня осведомленности родителей и учителей о важности правильной осанки. Только комплексный подход обеспечит устойчивые положительные результаты в борьбе с нарушениями осанки у подростков.

Литература

1. Аврамова Е.А. Роль нарушений осанки в развитии хронического атрофического гастрита : автореф. дис. канд. мед. наук. – Новосибирск, 2002. – 24 с.
2. Киселева М.В. Клинико-психологические аспекты реабилитации детей с нарушениями осанки : автореф. дис. канд. мед. наук. – СПб., 2004. – 24 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика формирования воспитания. – М. : Рыбари, 2003. – Т. 1. 424 с.
4. Шалавина А.С. Особенность состояния физиологических изгибов позвоночника и показателей внешнего дыхания у детей 7–10 лет с различными типами осанки : автореф. дис. канд. биол. наук. – Казань, 1999. – 25 с.

РАЗВИТИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ КОРРЕКЦИОННЫХ ИГР

Бовинова Г.В., Никифорова И.В.

МБДОУ детский сад № 6 «Карусель»

Россия, г. Белгород

gala.bovinova@yandex.ru, nikiforova-23@inbox.ru

Аннотация. Статья посвящена вопросам развития зрительного восприятия у детей с нарушением зрения посредством коррекционных игр. Рассматриваются теоретические основы формирования зрительных функций и практические методы коррекции, направленные на улучшение пространственного ориентирования, различение форм, цветов и деталей объектов. Описаны особенности психолого-педагогической работы с детьми, имеющими нарушения зрения, подчеркнута важность индивидуального подхода и учета специфики каждого ребенка. Представлены конкретные методики и игры, способствующие развитию зрительно-пространственных представлений, мелкой моторики рук и сенсорного опыта.

Ключевые слова: патология зрения, коррекционные игры, зрительное восприятие.

Зрение – ключевой канал получения информации об окружающем мире. Нарушения зрительной системы существенно влияют на формирование психических процессов, двигательной сферы, физическое и психоэмоциональное развитие ребёнка.

При работе с детьми, имеющими нарушения зрения, необходимо учитывать ряд специфических особенностей их развития и восприятия: отклонения в физическом развитии: нарушения осанки, плоскостопие, дисфункции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; сопутствующие неврологические заболевания, осложняющие физическое развитие; затруднения пространственной ориентировки, что приводит к замедлению формирования двигательных навыков, снижению двигательной и познавательной активности, скованности и неуверенности в действиях, нарушениям позы при ходьбе, беге, подвижных играх, ухудшению координации и точности движений, пониженной выносливости и работоспособности.

Цели и задачи коррекционной работы

Цель: охрана и укрепление здоровья ребёнка средствами физического воспитания.

Задачи:

1. Развивать основные движения и физические качества: равновесие, выносливость, точность, ориентировку в пространстве, координацию движений и др.
2. Корректировать нарушения физического развития, повышать функциональные возможности организма.
3. Преодолевать недостатки, вызванные зрительной патологией: скованность, малоподвижность, неуверенность, боязнь пространства и др.
4. Активизировать и тренировать зрительную функцию в процессе физического воспитания.
5. Формировать интерес к спорту и потребность в здоровом образе жизни.

При построении системы работы с детьми с нарушениями зрения важно учитывать противопоказания к выполнению отдельных упражнений и организации подвижных игр: исключить встречный бег и резкие остановки во время бега; резкие и частые наклоны; движения скоростного характера и силовые напряжения; ограничить количество прыжков; предотвращать переутомление.

Игра – ведущая деятельность дошкольника. Для детей с патологией зрения подвижные игры – эффективное средство: социальной адаптации, коррекции нарушенных функций, компенсации дефицитов развития.

Эффективность подвижных игр выражается:

- в совершенствовании бега, прыжков, ловкости;
- обучении дошкольников с ОВЗ ориентации в меняющейся игровой ситуации;
- овладении пространством;
- приобретении свободы и лёгкости движений;
- формировании уверенности в себе и смелости;
- развитии координации, быстроты, силы, слуха, осязания, внимания.

При организации подвижных игр необходимо учитывать возраст детей, состояние здоровья, уровень двигательной готовности, характер зрительных нарушений, индивидуальную дозировку нагрузок.

Для детей с амблиопией и косоглазием используется специальное оборудование:

- мячи и кубики однотонной окраски (оранжевый, красный, жёлтый, зелёный) – цвета, благоприятно воздействующие на сетчатку;
- объёмные цветные геометрические формы (например, мягкие модули) в качестве зрительных ориентиров, размер которых подбирается с учётом зрительных возможностей детей.

Коррекционные игры

«Цветные крышечки»

Цель: формировать умение целенаправленно различать и правильно называть цветовые тона.

Возраст: младший и средний дошкольный.

Игровой материал: крышки от пластиковых бутылок разных цветов (каждого цвета не менее 10 экземпляров); пластмассовые коробочки (15 × 20 см).

Ход игры: Педагог демонстрирует материал, называет цвета крышечек. Каждому ребёнку даётся коробочка с крышечкой определённого цвета. Остальные крышечки рассыпаются по полу. По сигналу дети собирают в свои коробочки крышечки только своего цвета. Педагог проверяет выполнение задания, хвалит детей.

Правила:

1. Перед началом внимательно рассмотреть цвет своей крышечки.
2. Собирать по одной крышечке только своего цвета.
3. Играть дружно, не ссориться.

Рекомендации педагогам: проводить игру под музыкальное сопровождение; перед повторением напомнить правила и уточнить цвет крышечки у каждого ребёнка; для старших дошкольников усложнять правила (например, «кто соберёт первым», «собери и посчитай»).

Аналогичные игры: «Разноцветные листочки», «Пирамидки», «Грибочки», «Матрёшки».

«Геометрические снежинки»

Цель: развитие зрительного восприятия формы; закреплять знания геометрических фигур; умение различать, группировать фигуры; совершенствовать поисковую функцию зрения и ориентацию в пространстве.

Возраст: старший дошкольный.

Игровой материал: снежинки из плотного картона (диаметр 5–7 см), в центре каждой – геометрическая фигура из цветной бумаги (оранжевый или красный цвет, размер 3 см): квадрат, треугольник, круг и др.; каждая фигура представлена не менее чем в 10 экземплярах.

Ход игры: Дети стоят у исходной линии. Педагог показывает три снежинки с разными фигурами, уточняет их названия. Каждому ребёнку даётся одна снежинка. Остальные снежинки рассыпаются по полу. По сигналу дети собирают снежинки со своей геометрической фигурой. В конце подсчитывается количество собранных снежинок, проверяется правильность выполнения.

Правила:

1. Внимательно рассмотреть свою «геометрическую снежинку» перед началом игры;
2. Собирать только снежинки со своей фигурой;
3. Начинать по сигналу педагога;
4. Быть внимательным, играть дружно.

Рекомендации педагогам: использовать музыкальное сопровождение; усложнять игру, добавляя новые геометрические фигуры.

Вариант игры: «Геометрические цветочки» (используются картонные цветочки разных цветов и оттенков).

«Мячики и кубики»

(развитие осязательного восприятия формы объёмных предметов)

Цель: обучение обследованию предметов зрительным и осязательным способом; развитие умения выделять форму как отличительный признак.

Возраст: младший дошкольный.

Игровой материал: пластмассовые кубики и мячики среднего размера разных цветов (по 25–30 шт. каждого вида); два контейнера или два обруча.

Ход игры: Педагог показывает кубик и мячик, называет их форму. Игровой материал рассыпается по полу. Ставятся два контейнера на расстоянии друг от друга; в один кладётся мячик, в другой – кубик. По сигналу дети берут по одному предмету и относят в соответствующий контейнер. В конце проверяется правильность сортировки, дети хлопают в ладоши при верном выполнении.

Правила:

1. Начинать по сигналу педагога.
2. Брать только один предмет.
3. Класть предмет в определённое место.
4. Играть дружно, не ссориться.

Рекомендации педагогам:

- высыпать материал в один большой обруч в центре зала;
- сортировать предметы не по форме, а по цвету;
- в среднем и старшем возрасте использовать как эстафету.

Аналогичные игры: «Собери свои игрушки» (ёлочки, пирамидки, матрёшки), «Ягодки и сливы», «Грибочки и шишки».

«Найди свой коврик»

(развитие восприятия цвета и формы предметов)

Цель: упражнять в выделении цвета и формы предметов; учить соотносить объёмную форму с плоскостным изображением того же цвета; совершенствовать умение передвигаться в большом пространстве; активизировать зрительный поиск, развивать тактильную чувствительность, слуховое восприятие и чувство ритма.

Возраст: средний и старший дошкольный.

Игровой материал: коврики (прямоугольные кусочки линолеума, 25 × 30 см), количество соответствует числу детей; на каждом коврике – цветная геометрическая фигура (15 × 15 см): квадрат или круг; пластмассовые кубики и мячики средних размеров четырёх основных цветов, соответствующие фигурам на ковриках.

Ход игры: Дети становятся в круг в центре зала, закрывают глаза, руки за спиной. Звучит спокойная музыка, педагог раздаёт каждому объёмный предмет (кубик или мячик). Дети обследуют предмет за спиной обеими руками, определяя его форму. При звучании весёлой музыки дети открывают глаза, смотрят на цвет и форму предмета и занимают свой коврик.

Правила:

1. Стоять в кругу с закрытыми глазами, не подглядывать.
2. Узнавать фигуру только руками.
3. Соблюдать тишину, слушать музыку.

4. Посмотреть на предмет только при звучании весёлой музыки.

5. Не называть предмет и не подсказывать.

Рекомендации педагогам: начинать с одной геометрической формы; в старшем возрасте усложнять, добавляя новые формы.

Предложенные коррекционные игры многофункциональны и доставляют особенному ребёнку положительные эмоции. Именно знания и умения, приобретённые в детских играх, становятся главным фундаментом, на который будет основываться всё дальнейшее становление личности, способное стать полноценным только при гармоничном включении всех сенсорных модулей.

Литература

1. Арбабаева А. Т. Развитие зрительного восприятия детей с нарушением зрения / А. Т. Арбабаева, Н. А. Садвакасова, З. Д. Жусупбекова // Научный альманах. – 2017. – №2-2(28). – С. 26-31.

2. Викторова О. Е. Развитие зрительного восприятия детей дошкольного возраста с нарушением зрения / О. Е. Викторова // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – №54-5. – С.301-307.

3. Дмитренко М. И. Использование цветов для развития зрительного восприятия у дошкольников старшей группы на коррекционно-развивающих занятиях по физической культуре / М. И. Дмитренко // ИРИС – исследование, развитие, инновации, сотрудничество [Электронный ресурс] / СПб ГБУК «Государственная библиотека для слепых и слабовидящих». – Санкт-Петербург : СПбГБСС, 2019. – 7 с.: ил. – Библиогр.: с. 3.

4. Ермаков Е.П. Что и как видят дети от рождения до 10 лет с сохранным и нарушенным зрением. Диагностика, развитие и тренировка зрения. – М., 2017.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Ганиева В.А.

МБОУ «Начальная школа – детский сад «Улыбка»

Россия, г. Белгород

ganieva.viktoria.smail@mail.ru

Аннотация. В рамках данной статьи автор рассматривает психофизиологические особенности детей с нарушением слуха, особенности организации и содержание физического воспитания школьников с нарушением слуха. В статье рассмотрены возможности подвижных игр и танцевально-двигательной терапии как средств развития координационных способностей детей с нарушением слуха.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, нарушение слуха, координационные способности, подвижные игры, танцевально-двигательная терапия.

Актуальность исследования определяется ростом числа детей с нарушениями слуха, которые наблюдаются у 1-2 % новорожденных и у детей раннего возраста, а в целом по планете – у 4-6 % населения. Потеря слуха часто сопровождается поражением вестибулярного аппарата, что приводит к снижению у детей двигательной активности, нарушению равновесия, точности движений, пространственной ориентировки и ритмичности. У глухих и слабослышащих детей отмечаются дисгармоничное физическое развитие, дефекты осанки, плоскостопие, задержка моторного развития и сопутствующие заболевания. При этом даже небольшие остатки слуха могут быть использованы для развития слухового восприятия и познания звукового мира. Эффективная организация физического воспитания с раннего возраста, особенно развитие координационных способностей, играет важную роль в успешной социализации таких детей, поскольку двигательные навыки тесно связаны с формированием речи и являются основой нормальной жизнедеятельности школьников.

Нарушение слуха существенно отражается на психическом развитии ребенка, ограничивая объем внешней информации и снижая восприятие, внимание, память и мышление. У слабослышащих детей объем внимания значительно меньше, а процесс формирования логического мышления замедлен из-за недостаточного участия речи. Они часто проявляют ограниченный спектр эмоций, что сказывается на их социальном взаимодействии. Недостаточность двигательного анализатора также влияет на физическое состояние организма – сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Таким образом, снижение слуха влечет за собой комплексные нарушения в физическом и психическом развитии ребенка, требующие системного подхода к обучению и физическому воспитанию [2].

Физическое развитие школьников с нарушениями слуха характеризуется более низкими показателями роста, массы тела и окружности грудной клетки по сравнению со сверстниками, а также мышечной слабостью, сниженным тонусом и вегетативными расстройствами. У таких детей часто наблюдаются сутулость, плоскостопие, асимметрия тела, неуверенность движений и трудности в освоении двигательных навыков – беге, прыжках, лазании. Они испытывают сложности с равновесием, координацией, пространственной ориентацией и скоростью реакции, что связано с нарушением работы слухового и вестибулярного анализаторов, а также недостаточной речевой деятельностью и сниженным объемом воспринимаемой информации [1].

Физическое воспитание слабослышащих детей является важнейшей частью коррекционно-педагогической работы, направленной на укрепление здоровья, общее физическое развитие и закаливание организма. Оно способствует овладению основными

движениями – ходьбой, бегом, лазаньем, прыжками, метанием, что формирует базу для развития более сложных двигательных навыков. При этом работа ведется в тесной связи с развитием координации, равновесия, ловкости, выносливости и пространственно-временных ориентировок. К коррекционным задачам относят использование в процессе физического воспитания специальных упражнений для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития дыхания, улучшения координации и пространственной ориентировки, что учитывает особенности физического и моторного развития детей с нарушениями слуха. Средствами физического воспитания школьников с нарушением слуха служат утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультминутки, фонетическая ритмика, музыкальные и специальные занятия по физкультуре. Утренняя гимнастика помогает перейти от сна к бодрствованию и подготовить организм к активному дню, а подвижные игры и физкультминутки способствуют развитию движений, снятию утомления и психофизиологической разгрузке. Занятия подбираются с учетом возраста и индивидуальных возможностей, проводятся в благоприятных условиях и направлены на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и формирование положительного отношения к физической активности [4].

Уроки физической культуры для детей с нарушением слуха подразделяются на три части: вводную, основную и заключительную (подготовка к нагрузке, выполнение упражнений и подвижных игр, а также упражнения на внимание и координацию). Для повышения эффективности используются разные методы – индивидуальный, фронтальный, поточный и поочередный, с учетом уровня двигательной подготовленности детей. В процессе физического воспитания применяются методы показа, помощи взрослого, страховки и действия по словесной инструкции, что помогает детям с нарушениями слуха безопасно и осознанно выполнять упражнения, развивая пространственную ориентацию и уверенность движений. Особое значение имеет активное использование речи во время занятий: словесные инструкции, таблички и устные указания способствуют расширению словарного запаса, развитию слухового восприятия и осмыслению двигательных действий, что делает урок физической культуры не только средством коррекции, но и важным компонентом речевого и психического развития слабослышащего ребенка [5].

Поражение слухового анализатора, как отмечает В.Е. Чернов, вызывает задержку речевого и познавательного развития, что влияет и на формирование двигательных навыков обучающихся. Дети с нарушением слуха часто испытывают трудности с координацией, равновесием, пространственной ориентировкой и скоростью движений, а также отстают в развитии физических качеств [8].

По мнению Л.Е. Деньговой, нарушения двигательной активности у детей с нарушением слуха связаны с недостаточностью вестибулярного аппарата, особенностями слухового восприятия, отсутствием или искажением речи, слабостью кинестетического анализатора и ограниченностью поступающей информации, что отрицательно влияет на координационные способности. Таким детям требуется больше времени для развития моторики и равновесия, они хуже ориентируются в пространстве и менее уверенно выполняют быстрые движения, чем их слышащие сверстники. По данной причине в процессе физического воспитания детей с нарушением слуха важно учитывать особенности их восприятия и мышления, используя визуальные методы, наглядные демонстрации и жестикуляцию, чтобы облегчить понимание и выполнение координационных упражнений [3].

Игровая деятельность занимает важное место в развитии детей с нарушением слуха. Особое значение для детей с нарушением слуха имеют подвижные игры, так как они сочетают двигательную активность с элементами общения, развивают координацию, внимание, быстроту реакции и чувство коллективизма. Подвижная игра – это осознанная активная деятельность, основанная на соблюдении правил и выполнении заданий, что помогает детям укреплять физическое и психическое здоровье, совершенствовать двигательные навыки и преодолевать коммуникативные трудности. Подвижная игра

становится не только формой физического воспитания, но и важным коррекционно-развивающим средством, способствующим формированию двигательных и волевых качеств слабослышащих детей. Подвижные игры являются также эффективным средством развития координации у детей с нарушением слуха, так как они способствуют активизации двигательной деятельности, улучшению ориентации в пространстве и формированию точности движений. В процессе игры дети учатся согласовывать свои действия с движениями других учеников, развивают равновесие, быстроту реакции и способность управлять телом в изменяющихся условиях. Использование наглядных и жестовых сигналов, а также четкой демонстрации правил делает подвижные игры доступными и понятными слабослышащим детям. Кроме того, игровые ситуации создают эмоционально положительный фон, повышают мотивацию и уверенность в собственных силах, что способствует более успешному формированию координационных навыков и развитию двигательной сферы в целом [7].

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) – один из эффективных способов помощи детям с нарушением слуха, направленный на развитие их эмоциональной сферы, координации движений и способности выражать чувства через тело. Она возникла в 1940-х годах XX века благодаря Мэриан Чейс, которая первой использовала танец для установления контакта с пациентами, не способными к вербальному общению. Сегодня ТДТ применяется по всему миру – в медицинских и образовательных учреждениях, реабилитационных центрах и частной практике – для поддержки физического, психического и социального развития как здоровых детей, так и детей с особыми потребностями. Основные техники танцевально-двигательной терапии направлены на раскрытие внутреннего состояния обучающихся с нарушением слуха через движение. Основу составляет спонтанное движение, позволяющее выразить школьникам подавленные чувства и освободиться от телесных зажимов. Работа с метафорой и образом помогает через телесное воплощение эмоций осознать и переработать трудные переживания. Важной частью является исследование пространства – осознание своих границ, зоны комфорта и безопасного взаимодействия с другими. В контактной импровизации дети с нарушением слуха учатся телесному доверию и взаимодействию, а телесно-эмоциональное отслеживание помогает им связать ощущения с эмоциями, укрепляя контакт между телом и психикой [6].

В отличие от обычных танцевальных занятий, танцевально-двигательная терапия не требует освоения конкретных движений – она строится на индивидуальных возможностях детей с нарушением слуха. Учитель физической культуры, отражая движения ребенка, помогает ему осознать и расширить свой двигательный репертуар, выразить эмоции и обрести уверенность. Такие занятия также развивают воображение, креативность, коммуникативные навыки, улучшают настроение и самочувствие. В процессе работы используются игровые и творческие элементы: танец, импровизация, рисование движением, что делает ТДТ особенно привлекательной и эффективной для детей с нарушением слуха.

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) позволяет детям с нарушением слуха проявить даже самое небольшое, но собственное движение, которое приносит радость и ощущение жизни. Цель танцевальной арт-терапии заключается не только в укреплении физического здоровья, развитии опорно-двигательного аппарата, формировании правильной осанки и профилактике плоскостопия, но и в совершенствовании психомоторных способностей. Она способствует также развитию чувства ритма, координации, музыкального слуха, гибкости, выразительности движений, мелкой моторики и воображения. Кроме того, занятия формируют у детей с нарушением слуха творческую активность, лидерство, чувство взаимопомощи и уверенности в себе. Современная танцевальная терапия объединяет педагогические, художественные и лечебно-реабилитационные подходы, превращаясь в эффективный метод коррекционной работы с детьми с нарушением слуха. Через танцевальные упражнения дети учатся

выражать эмоции, снимать тревожность, осознавать собственное тело и взаимодействовать с другими. Танцевальные нагрузки способствуют исправлению нарушений осанки, развитию координации, улучшению физического состояния и настроения у детей с нарушением слуха. Использование элементов различных направлений (фламенко, джазового и восточного танца, хороводов) помогает детям с нарушением слуха обрести гармонию, внутреннюю свободу и уверенность. Всё это подтверждает, что танцевально-двигательная терапия имеет важнейшее значение в психологической и физической поддержке детей с ограниченными возможностями здоровья.

Таким образом, физическое развитие детей с нарушением слуха характеризуется более низкими показателями физической подготовленности, слабым мышечным тонусом, нарушениями осанки и координации, что связано с недостаточностью вестибулярного аппарата, особенностями слухового восприятия и ограниченностью поступающей информации. По данной причине физическое воспитание таких детей направлено не только на укрепление здоровья, но и на коррекцию двигательных нарушений, развитие равновесия, ловкости, ориентации в пространстве и уверенности движений. На уроках физической культуры рекомендуется использовать визуальные методы, демонстрации и жестикуляцию, облегчая детям с нарушением слуха понимание упражнений. Особое значение имеют подвижные игры, гимнастика и танцевально-двигательная терапия, которые стимулируют двигательную активность, развивают моторику, эмоциональную сферу и творческое самовыражение. Такие занятия способствуют гармоничному психофизическому развитию, формированию координационных способностей и повышению уверенности детей с нарушением слуха.

Литература

1. Акатова А.А. Развитие координации и мышления у обучающихся с нарушением слуха 11-12 лет / А.А. Акатова // Наука-2020, 2020. – С. 122-131.
2. Верещага И.В. Психолого-педагогическая диагностика детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития, включающими нарушения зрения и слуха: руководство / И.В. Верещага, И.В. Моисеева, А.М. Пайкова. – М.: Теревинф, 2024. – 132 с.
3. Деньгова Л.Е. Методика развития координационных способностей слабослышащих детей младшего школьного возраста / Л.Е. Деньгова // Мир науки, культуры, образования, 2017. – С. 277-280.
4. Кирюхина И.А. Инклюзивное образование в системе физического воспитания: учебное пособие для вузов / И.А. Кирюхина, Ю.И. Тихонова. – Санкт-Петербург: Лань, 2025. – 244 с.
5. Мелентьева Н.Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха: учебное пособие для вузов / Н.Н. Мелентьева. – Санкт-Петербург: Лань, 2025. – 128 с.
6. Серых А.Б. Развитие двигательных способностей детей с нарушениями слуха в процессе танцевально-двигательной терапии / А.Б. Серых // Теория и практика физической культуры, 2021. – С. 59-63.
7. Сутырина М.П. Подвижные игры в физическом воспитании детей с нарушениями слуха / М.П. Сутырина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум», 2019. – С. 2-5.
8. Чернов В.Е. Методические рекомендации по воспитанию координационных способностей обучающихся с нарушением слуха / В.Е. Чернов // Образование и воспитание дошкольников, школьников, молодежи: теория и практика, 2022. – С. 184-193.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗВИТИИ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ У СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Грибе Ю.Р. Климова В.К.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

79611664258@yandex.ru, klimova@bsuedu.ru

Аннотация. В статье раскрывается понятие основных движений и возрастные закономерности овладения ими в старшем дошкольном возрасте, описываются сложности усвоения основных движений слабовидящими детьми старшего дошкольного возраста, приводятся результаты эмпирического исследования сформированности основных движений у слабовидящих детей старшего дошкольного возраста, обосновывается важность применения игровых технологий в развитии основных движений у детей данной категории, определяются условия работы по развитию основных движений у детей данной категории в процессе занятия адаптивной физической культурой.

Ключевые слова: основные движения, ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание, равновесие, слабовидящие дети, старший дошкольный возраст, адаптивная физическая культура.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», здоровье подрастающего поколения находится в числе главных приоритетов образовательной политики государства. Современное образование на всех уровнях, начиная с дошкольного, ориентировано на создание условий для профилактики заболеваемости у детей, для их оздоровления, для занятия физической культурой и спортом. Особенно важно способствовать укреплению здоровья детей дошкольного возраста, так как именно этот этап онтогенеза сензитивен для физического развития. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования выделена самостоятельная образовательная область «Физическое развитие», в рамках которой предусмотрена планомерная и системная работа по формированию функциональных возможностей организма [8].

Важной составляющей функциональных возможностей организма ребенка дошкольного возраста является выполнение им основных видов движений – жизненно необходимых движений, лежащих в основе всего многообразия физической активности. Основные движения имеют динамический характер – они позволяют перемещать тело и его части в пространстве, способствуют укреплению мышц, связок и суставов опорно-двигательного аппарата, положительно воздействуют на системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную) и на овладение физическими качествами (силой, быстротой, ловкостью, гибкостью, выносливостью), то есть играют ключевую роль в не только в физкультурно-спортивной деятельности, но и в повседневной жизни [9].

Основные движения представлены движениями циклического и ациклического характера и чувством равновесия:

– циклические движения: ходьба (естественный способ передвижения, в котором физическая нагрузка определяется темпом и затраченной энергией), бег (ускоренная форма передвижения с кратким подбрасыванием тел над опорой поочередно каждой ногой), лазание (перекрестное чередование опорной и переносной функций для каждой конечности);

– ациклические движения: метание (скоростно-силовые движения, которые выполняются на дальность, в цель), прыжки (движения, совершаемые с кратковременными мышечными усилиями, включающиеся несколько последовательно и слитно выполняемых движений);

– чувство равновесия – составляющая всех основных движений (помогает удерживать позу в статике, сохранять устойчивость в динамике, определять и изменять положение тела в пространстве).

Старший дошкольный возраст (5–7 лет) особенно важен для овладения основными движениями, поскольку функциональные возможности организма позволяют усвоить эти движения не просто в обобщенном виде, но и овладеть техникой их выполнения (выделять их основные элементы – скорость, амплитуду, направление, последовательность) [4].

В отличие от детей старшего дошкольного возраста с нормативным развитием, их слабовидящие сверстники испытывают некоторые затруднения в усвоении основных видов движений. Данная патология связана с нарушениями функционирования зрительного анализатора вследствие его поражения: к категории слабовидящих относятся дети со снижением остроты зрения (от 0,05 до 0,4), амблиопией (снижением зрения без видимых анатомических, органических изменений глаза, нарушением зрительной фиксации прослеживающей функции глаза), косоглазием (отклонением одного / двух глаз от общей точки фиксации), функциональными расстройствами зрения (например, нистагмом – самопроизвольными колебаниями глазных яблок). Слабовидение может сопровождаться недоразвитием сферы чувственного познания, что обуславливает определенную специфику психического и физического развития [3]. В физическом развитии слабовидящих детей старшего дошкольного возраста отмечаются трудности в зрительно-моторной координации, в пространственной ориентации, вследствие чего их основные движения неуверенные, нечеткие, отличаются недостаточной амплитудой и скоростью, то есть несовершенные. Вместе с тем у этих детей зрительные нарушения компенсируются хорошим развитием других органов чувств (слуха, осязания), что позволяет им познавать окружающую действительность [5]. Однако их активность в познании окружающего мира несколько снижена, в сравнении со сверстниками с нормативным развитием, в связи со снижением участия в этом процессе зрительного анализатора [1]. Это относится и к двигательной активности, для осуществления которой необходимо владение основными движениями.

С целью выявления уровня сформированности и особенностей основных видов движений у слабовидящих детей старшего дошкольного возраста было организовано эмпирическое исследование. Его базой было выбрано муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 69 «Центр развития ребенка «Сказка» города Белгорода. Выборку исследования составили слабовидящие дети (со снижением остроты зрения, нистагмом, косоглазием, амблиопией) в возрасте 5 – 7 лет в количестве 20 человек. Использовалась система диагностических заданий по исследованию владения основными видами движений: ходьбой (построение в колонну, ходьба парами, в кругу, в шеренге), бегом (бег на скорость), лазаньем (лазанье по гимнастической стенке), прыжками (прыжки в длину с места), метанием (метание мяча правой рукой на дальность, метание мяча в цель (корзину), отбивание мяча об пол, его подбрасывание, ловля), чувством равновесия (сохранение равновесия в стойке) [2]. Результаты исследования подтвердили сведения, представленные в психолого-педагогической литературе: среди слабовидящих испытуемых старшего дошкольного возраста отсутствуют дети с высоким уровнем сформированности основных видов движений, у 35 % детей уровень сформированности исследуемых движений средний, у 65 % детей – низкий. В качественном отношении основные движения детей характеризуются недостаточным пониманием инструкций по выполнению основных движений (это обусловлено снижением ориентировочной деятельности в пространстве), неуверенностью и неточностью выполнения ходьбы, бега, лазанья, метания, прыжков, удержания равновесия, непластичностью, отсутствием грациозности и плавности, множеством недочетов и ошибок в технике выполнения основных движений (движения недостаточно верные, неточные, позы неточные и неустойчивые, несоблюдение направления, темпа, амплитуды движений), а также показателями выполнения основных движений ниже возрастных нормативов. Выявлена

неравномерность сформированности основных видов движений у испытуемых: более успешно они выполняют ходьбу и бег, несколько хуже – лазанье и метание, хуже всего сформированы прыжки и удержание равновесия.

Полученные эмпирические данные убедительно свидетельствуют о необходимости развития основных видов движений у слабовидящих детей старшего дошкольного возраста. Важнейшую роль в этом играют занятия по адаптивной физической культуре, открывающие возможность для построения системной и планомерной работы по развитию у детей рассматриваемых движений. Эта работа эффективна, если основана на ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игре. Игровые технологии (совокупность методов, приемов, средств организации педагогического процесса в форме игр познавательной и развивающей направленности) в развитии основных видов движений у слабовидящих детей старшего дошкольного возраста основаны на использовании подвижных игр – игр с правилами, которые основаны на движениях.

На сегодняшний день существует большое разнообразие подвижных игр, которые условно делятся на виды по критерию сложности:

- элементарные подвижные игры: сюжетные (с водящим, без водящего), бессюжетные (с предметами, с элементами соревнований, эстафеты, ловишки), забавы, аттракционы;

- сложные подвижные игры с элементами спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, городки, бадминтон, настольный теннис [6].

В развитии основных видов движений у слабовидящих детей старшего дошкольного возраста на занятиях по адаптивной физической культуре применим только первый вид подвижных игр. Элементарные подвижные игры не требуют высокой физической подготовки от слабовидящих детей и спортивного мастерства от инструктора по адаптивной физической культуре, используются для закрепления, совершенствования, выполнения основных движений в привычных и измененных условиях. Их возможности для развития основных движений у слабовидящих детей старшего дошкольного возраста заключаются в большом разнообразии игр по сюжетам, правилам, основным движениям; в легкости видоизменения игр; в использовании в играх инвентаря и оборудования спортивного зала и спортивной площадки; в универсальности игр. В программном содержании предусмотрено проведение подвижных игр на координацию и равновесие, подвижных игр и физических упражнений на свежем воздухе, игровых упражнений в ходьбе, игр-упражнений с атрибутами (мячи, ленты, обручи) [7], однако подробного описания использования игровых технологий, основанных на подвижных играх в развитии основных видов движений в программном содержании не представлено. В связи с этим особую важность имеет определение педагогических условий применения игровых технологий в развитии основных движений у слабовидящих детей старшего дошкольного возраста на занятиях по адаптивной физической культуре. Эти условия следующие:

1. Обязательное сочетание подвижных игр с показом, объяснением, разучиванием основных движений, многократными упражнениями в основных движениях. Данное условие обусловлено тем, что дети рассматриваемой категории испытывают выраженные трудности в овладении техникой основных движений. Неверно усвоив технику, они будут неверно выполнять действия в игре, а подвижные игры выступают средством закрепления и совершенствования основных движений. В ходе подвижных игр дети чаще сосредоточены на сюжете, правилах, игровой обстановке, соревновательности, соответственно, они меньше внимания уделяют технике выполнения основных движений. Поэтому крайне важно применять подвижные игры не на этапе ознакомления с основными движениями, а для их закрепления, выполнения в типичных и новых условиях, для автоматизации.

2. Регулярное включение подвижных игр в занятия по адаптивной физической культуре как в спортивном зале (группе), так и на свежем воздухе. Данное условие означает,

что в первой половине основной части занятия проводится разучивание основного движения, упражнения в основных движениях, а во второй части занятия проводятся подвижные игры для отработки основных движений. Слабовидящие дети испытывают сложности на занятиях по адаптивной физической культуре, выполнение упражнений в основных движениях может вызывать у них физическое и эмоциональное напряжение, в связи с чем подвижные игры, проводимые на каждом занятии, снижают это напряжение за счет игровой обстановки.

3. Разнообразие подвижных игр на основные движения. Это условие означает, что со слабовидящими детьми проводятся не только игры, разные по видам (сюжетные, бессюжетные (с предметами, эстафеты, ловишки, соревновательные), аттракционы, забавы), но и практикуется вариативность игр (изменение правил, выполняемых основных движений, новые комбинации основных движений, усложнение движений, разнообразие оборудования и инвентаря). Благодаря этому поддерживается интерес слабовидящих детей к выполнению основных движений, которые закрепляются и отрабатываются во всем возможном многообразии подвижных игр. Примеры подвижных игр на основные движения: «Поезд», «Найди пару», «Слушай и занимай место», «Вернись на свое место» (ходьба); «Стань первым», «Кто быстрее построится в колонну», «Упряжка», «Догони» (бег); «Перелет птиц», «Лазанье на столб», «Туннель», «Горка» (лазанье); «Удочка», «Допрыгни до флажка», «Достань до мяча», «Прыжок – поворот» (прыжки); «Кто выше подбросит мяч», «Сбей кеглю», «Попади в цель», «Снежки» (метание); «На мостике», «Высоко – низко», «Трудный переход», «Пронеси, не урони» (равновесие).

4. Сочетание игровых методов и приемов работы с другими методами. В соответствии с данным условием, ведущими методами и приемами являются игровые, то есть проведение подвижных игр на изучаемые основные движения. Но особую важность для слабовидящих детей имеет применение и других методов: наглядных (для них крайне важен показ движений с обращением внимания на детали, элементы, технику движений), словесных (объяснение правил игры, указания на то, как выполнять движения в ходе игр, что особенно важно, так как недостатки зрительного восприятия у детей компенсируются развитием слуха), практических (актуализация выполнения основных движений, на которых построена подвижная игра, особенно тогда, когда эти движения вызывают у детей сложности).

Таким образом, у слабовидящих детей старшего дошкольного возраста недостаточно сформированы основные движения – ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание, удержание равновесия (преобладают дети с низким уровнем сформированности основных движений), что обуславливает важность их развития на занятиях по адаптивной физической культуре. Для этого могут использоваться игровые технологии, так как игра – это ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте. Подвижные игры применяются не для разучивания основных движений, а для их закрепления, переноса в новые условия, автоматизации. Условиями использования игровых технологий (элементарных подвижных игр) в развитии основных движений у слабовидящих детей старшего дошкольного возраста выступают: сочетание подвижных игр с показом, объяснением, разучиванием основных движений, упражнениями; регулярное включение подвижных игр в занятия по адаптивной физической культуре; разнообразие игр по видам, их вариативность, усложнение; сочетание игровых методов и приемов с наглядными, словесными, практическими.

Литература

1. Земцова М.И. Особенности познавательной деятельности детей с нарушением зрения / М.И. Земцова. – М.: Академия, 2013. – 132 с.
2. Карпова Ю.В. Педагогическая диагностика индивидуального развития ребенка 3–7 лет: метод. пособие / Ю.В. Карпова. – М.: Вентана-Граф, 2015. – 440 с.
3. Кокорева Е.Г. Возрастные особенности детей с сенсорными нарушениями / Е.Г. Кокорева. – Челябинск: Абрис – Принт, 2010. – 387 с.

4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 105 с.
5. Солнцева Л.И. Современная тифлопедагогика и тифлопсихология в системе образования детей с нарушениями зрения / Л.И. Солнцева. – М.: АСТ, 2012. – 201 с.
6. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр // Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2008. – 51 с.
7. Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1022. – URL: <https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-24112022-n-1022/federalnaia-adaptirovannaia-obrazovatelnaia-programma-doshkolnogo>.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155. – URL: <https://base.garant.ru/70512244/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/?ysclid=mfmh1mqruz244627425>.
9. Физическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста: учебное пособие / сост. В.И. Росляков. – Самара: СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2018. – 160 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Зайцева Л.В.

Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского

Россия, г. Липецк
ryzhkova_90_2010@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены современные подходы и технологии, применяемые в системе адаптивного физического воспитания студентов с нарушениями зрения. Определены психолого-педагогические основы организации занятий и обозначены перспективные направления использования цифровых, сенсорных и коррекционно-развивающих средств. Раскрыта роль инновационных технологий в повышении эффективности образовательного процесса, формировании мотивации и социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, нарушения зрения, инновационные технологии, биологическая обратная связь, цифровизация образования.

Введение. Современное общество предъявляет всё более высокие требования к уровню физического, психического и социального развития личности. В этих условиях особое значение приобретает проблема физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в частности с нарушениями зрения. Нарушение зрительной функции существенно снижает возможности человека к восприятию информации об окружающем мире, координации движений и пространственной ориентации, что осложняет процесс включения в традиционные формы физического воспитания. Вместе с тем физическая активность является важнейшим фактором социальной адаптации, профилактики вторичных нарушений и повышения качества жизни лиц с нарушением зрения. Адаптивное физическое воспитание (АФВ) представляет собой особое направление педагогической деятельности, направленное на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ОВЗ посредством специально организованных физических упражнений и технологий. Для студентов с нарушением зрения АФВ выполняет не только оздоровительную, но и коррекционно-компенсаторную, образовательную и социально-адаптирующую функции [4].

В последние годы в образовательную практику активно внедряются современные технологии адаптивного физического воспитания, основанные на принципах индивидуализации, интерактивности и цифровизации образовательного процесса. Среди них можно выделить использование сенсорных и аудиовизуальных тренажёров, биомеханических датчиков, технологий биологической обратной связи, специализированных мобильных приложений, а также дистанционных и смешанных форм занятий. Эти инновации позволяют повысить эффективность занятий, расширить возможности самостоятельной работы студентов, улучшить контроль за физическим состоянием и адаптационными возможностями организма [1].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью теоретического обобщения и систематизации современных подходов и технологий адаптивного физического воспитания студентов с нарушениями зрения, а также выявления перспективных направлений их дальнейшего развития в образовательной среде высшей школы. **Целью** настоящей работы является анализ современных технологий, применяемых в системе адаптивного физического воспитания студентов с нарушениями зрения, и определение их потенциала в повышении эффективности физкультурно-оздоровительной и образовательной деятельности в вузах.

По мнению Л.В. Шапковой (2018), процесс физического воспитания лиц с нарушениями зрения должен строиться с учётом особенностей сенсорного восприятия и формирования двигательных представлений через слуховые, тактильные и кинестетические

каналы. Исследования А.Н. Козыревой (2020) показывают, что физические упражнения могут служить не только средством оздоровления, но и важным инструментом компенсации сенсорного дефицита, способствуя развитию пространственного мышления и уверенности в собственных движениях. Т.В. Гребенникова (2022) подчёркивает значимость внедрения инновационных технологий, которые позволяют индивидуализировать процесс обучения и повысить мотивацию студентов с ограниченными возможностями здоровья [1,3,4].

Современное развитие адаптивного физического воспитания напрямую связано с цифровизацией образовательной среды. Новые технические средства позволяют компенсировать недостаток зрительной информации и обеспечивать эффективную обратную связь между преподавателем и студентом. К числу таких технологий относятся сенсорные и звуковые тренажёры, системы биологической обратной связи (БОС), мобильные приложения для самостоятельных тренировок и электронные программы контроля физического состояния [1]. Использование технологий биологической обратной связи даёт возможность фиксировать показатели сердечного ритма, дыхания и мышечного тонуса в режиме реального времени, что делает процесс занятий более осознанным и безопасным. Мобильные приложения с голосовыми подсказками помогают студентам выполнять упражнения самостоятельно, формируя чувство уверенности и самоконтроля. Кроме того, дистанционные формы занятий на онлайн-платформах расширяют доступ к физической активности для студентов, ограниченных в передвижении, позволяя поддерживать регулярность тренировок. Важным направлением также является внедрение сенсорных систем и устройств вибрационной обратной связи. Они позволяют студентам ориентироваться в пространстве спортивного зала, контролировать технику выполнения упражнений и избегать травматизма. Такие решения особенно эффективны при обучении двигательным действиям, требующим точности и координации [1]. Не менее значим аспект – мотивационный. Для студентов с нарушением зрения занятия физической культурой становятся не только способом укрепления здоровья, но и средством социальной адаптации. Использование игровых и командных форм, соревновательных элементов и современных технологий геймификации повышает интерес к занятиям, снижает уровень тревожности и способствует формированию устойчивого положительного отношения к физической активности [4].

Таким образом, современные технологии адаптивного физического воспитания студентов с нарушениями зрения направлены на создание условий, при которых каждый обучающийся может максимально раскрыть свой потенциал, независимо от степени нарушения зрительной функции. Их применение способствует индивидуализации образовательного процесса, повышению эффективности занятий и успешной интеграции студентов в социокультурное пространство вуза. Проведённый теоретический обзор подтверждает, что внедрение инновационных подходов в систему адаптивного физического воспитания является важным направлением модернизации образования и реабилитации студентов с ограниченными возможностями здоровья. Дальнейшие исследования целесообразно направить на разработку и апробацию практических моделей внедрения современных технологий в учебный процесс, а также на оценку их влияния на показатели физического и психоэмоционального состояния обучающихся.

Литература

1. Гребенникова Т. В. Современные технологии в адаптивном физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями здоровья // Физическая культура, спорт и здоровье нации. – 2022. – № 2. – С. 45–49.
2. Киселёва О. В. Психолого-педагогические основы социализации студентов с нарушением зрения средствами физической культуры // Вестник адаптивной физической культуры. – 2021. – № 3(59). – С. 22–27.
3. Козырева А. Н. Физическое воспитание студентов с нарушением зрения в условиях инклюзивного образования. – Казань: КФУ, 2020. – 142 с.
4. Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: теория и практика. – М.: Академия, 2018. – 256 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Карпенко И.И.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород
Vip.karpenko.1998@mail.ru

Аннотация. В нашей статье мы рассмотрели проблему нарушения физического развития у детей с нарушением слуха. Мы провели исследования физических качеств и двигательных способностей: быстроты, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости, выносливости и силы у слабослышащих школьников.

Ключевые слова: адаптивный спорт, адаптивная физкультура, слабослышащие дети, реабилитация, нарушение слуха, физкультурно-оздоровительная адаптация.

В настоящее время в Российской Федерации остро встает вопрос детской инвалидности. В России около 1 миллиона людей и подростков имеют нарушение слуха. При этом более 80% случаев снижения слуха возникает на первом году жизни. Установлено, что различные нарушения слуха создают у детей вторичные отклонения в психическом и физическом развитии. Нарушение слуха у детей влияет на создание полноценной основы для формирования восприятия окружающего мира посредством чувствительных форм. Если нарушение слуха – это основной дефект, то он может вызвать цепочку следствий, которые, возникнув, становятся причинами новых нарушений в состоянии здоровья. Нарушение слуха – это не просто количественное снижение возможности слухового восприятия, а качественные процессы слуховой системы, влияющие на психическое и физическое развитие человека. Это объясняется ролью слуха в развитии человека. При характеристике глухих и слабослышащих детей, отмечается, что потеря или нарушение слуха в детском возрасте замедляют естественный ход физического развития. Такие дети имеют более низкие показатели роста, массы тела, окружности грудной клетки, по сравнению со своими слышащими сверстниками. Для них характерны мышечная слабость, снижение тонуса мышц, вегетативные расстройства. Дети с патологией слуха отличаются от слышащих сверстников соматической слабостью, недостаточной двигательной активностью. Доказано, что не слышащие школьники отстают от нормально слышащих сверстников в психологическом развитии на 1-3 года. Проведенный литературный анализ дает основания утверждать, что особенности двигательной сферы глухих детей зависят как от самой потери слуха, так и в значительной мере от степени функциональной активности вестибулярного аппарата. Отставание детей с нарушением слуха от здоровых сверстников по ряду двигательных проявлений, не требующих прямого участия слухового анализатора, подтверждает тот факт, что недоразвитие или патология даже части сенсорной системы ведет к нарушению процессов восприятия и усвоения информации, замедлению образования условно-рефлекторных связей, необходимых в процессе осуществления двигательной деятельности.

В этом исследовании нам было интересно рассмотреть влияние спорта на физическое развитие слабослышащих детей. Для достижения поставленной цели было проведено исследование на базе школы 23 г. Белгорода, в котором принял участие 21 ученик. Школьники были отобраны в три группы: стрелки-спортсмены; спортсмены (занимающиеся волейболом, лёгкой атлетикой); дети, не занимающиеся спортом. Возраст испытуемых спортсменов варьируется от 10 до 16 лет.

Для сбора обобщенной информации и оценки здоровья детей мы провели анкетирование родителей. Анализируя полученные результаты и сравнив их с нормой, можно сказать, что все дети имеют отклонения в физическом и психологическом здоровье. Однако дети, которые не занимаются спортом в большей степени подвержены

эмоциональным проблемам, более гиперактивны, имеют нарушение внимания, менее общительны, более сложно адаптируются.

Следующей целью было исследовать и проанализировать физические показатели подготовленности детей с нарушением слуха как занимающихся спортом, так и нет. Для оценки физической подготовленности слабослышащих школьников были использованы тестовые задания, предназначенные для оценки уровня проявления ведущих физических качеств и двигательных способностей быстроты, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости, выносливости, силы. Комплекс тестов состоял из следующих контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание на перекладине из виса (для мальчиков), наклоны вперед ниже скамейки, бег 30м, приседания. Мы определяем среднеарифметический показатель по трем группам.

Анализируя показатели физического развития (таблица 1) стрелков и школьников, занимающихся другими видами спорта, мы видим, что показатели практически одинаковые. Стрелки спортсмены незначительно отстают от спортсменов. Что может быть связано не только с худшим физическим развитием, но и с возрастом испытуемых. Средний возраст стрелков 12,6 года, а спортсменов – 13,9. Однако в приседаниях, одно из базовых силовых упражнений стрелки показали результат лучше, чем спортсмены.

Также анализируя данные, мы видим, что дети с нарушением слуха, занимающиеся только на уроках физкультуры, имеют более низкие показатели физического развития, чем их сверстники спортсмены. Однако все три группы испытуемых детей с нарушением слуха отстают в физическом развитии от своих здоровых сверстников.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности детей с нарушением слуха

Упражнение, ед. изм.	Группа испытуемых детей			
	не занимающиеся спортом	занимающиеся спортом	занимающиеся пулевой стрельбой	здоровые дети
Прыжок в длину с места, м.	1,32	1,72	1,66	1,95
Челночный бег, с.	11,11	8,12	8,58	8,0
Подтягивания, кол-во раз.	4,5	11	10	12
Наклоны ниже скамьи, см.	4,5	9,01	8,84	13
Бег 30 м, с.	8,03	5,8	6,1	4,7
Приседания, кол-во раз	23,4	29,8	32	40

Наиболее существенным составляющим физической подготовленности школьника и спортсмена являются координационные способности. Они осуществляют согласование и упорядочение разнообразных двигательных действий в единое целое согласно поставленной задаче. Дети с нарушением слуха отличаются от здоровых сверстников низкими показателями. И этот факт свидетельствует о задержке психофизического развития детей с патологией слуха. Мы провели несколько тестов для оценки статического и динамического и динамического равновесия.

Для оценки статического равновесия мы использовали усложненную «Пробу Ромберга» – поза «Аист». Испытуемым необходимо было стоять на одной ноге, другая согнута в колене, и при этом ступня одной ноги, касается колена опорной ноги, руки вытянуты вперед, глаза закрыты. Второе испытание – это тест «Стойка на носках». Школьникам необходимо было устоять на носках с закрытыми глазами и руки должны быть на поясе. В обоих экспериментах оценивалось время сохранения равновесия в секундах.

Анализируя показатели тестирования статического равновесия у детей с нарушением слуха. (таблица 2). Мы видим, что дети, занимающиеся спортом только на уроках физкультуры, имеют видимое отставание от своих сверстников-спортсменов. При этом координационные способности у девочек лучше, чем у мальчиков. В равновесии показатели стрелков превосходят показатели спортсменов, что говорит о более высоком уровне статического равновесия. Это объясняется тем, что стрелкам длительное время приходится сохранять неподвижную позу с удержанием оружия.

Таблица 2 – Показатели тестирования статического равновесия у детей с нарушением слуха

Группа испытуемых детей	Поза «аист», с	Стойка на носках, с
Стрелки	19,28	12,25
Спортсмены	13,12	8,38
Не занимающиеся спортом	7,87	4,63
Здоровые дети	25	14

Для оценки уровня динамического равновесия мы провели два теста с использованием гимнастической скамейки и мяча. Первый тест ходьба с мячом по гимнастической скамейке длиной 4 м и шириной 10 см. Школьники должны пройти до конца скамейки держа мяч на вытянутой руке. Во втором эксперименте дети должны были пройти по скамейке четыре раза с поворотом. В обоих тестах учитывалось продолжительность времени в секундах. Результаты исследования обобщены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели тестирования динамического равновесия у детей с нарушением слуха

Группа испытуемых детей	Ходьба по гимнастической скамейке, с.	Повороты на гимнастической скамейке, с.
Стрелки	7,6	16,55
Спортсмены	8,5	17,6
Не занимающиеся спортом	13,15	20,4
Здоровые дети	4,8	10,0

И анализируя их мы видим, что школьники не спортсмены имеют худшие показатели в сравнении со спортсменами. А стрелки и спортсмены с нарушением слуха в показателях динамического равновесия имеют практически одинаковые результаты, с разницей примерно в одну секунду, в лучшую сторону стрелков.

Отставание от здоровых детей у всех трех групп испытуемых существенное, говорит о недостаточном уровне развития моторики слабослышащих школьников в совокупности с проблемами функциональных систем, которые приводят к неспособности сохранять равновесие, что в конечном итоге приводит к некачественному выполнению других двигательных действий.

Наши исследования подтверждают, что для детей с нарушением слуха характерны нарушения в моторной сфере: плохая координация, многие движения, особенно новые выполняются с трудом, двигательные навыки ограничены. У таких детей плохие показатели статистического и динамического равновесия. В связи с недостаточной полнотой функционирования вестибулярного аппарата у детей с нарушением слуха происходит плохое развитие силовых способностей, замедленная скорость реагирования на сигналы, а также затрудненная ориентация на местности.

Исходя из наших исследований, можно сделать вывод, что физическая культура и спорт слабослышащих детей имеет огромное значение, как важное коррекционно-воспитательное средство преодоления дефектов физического развития, формирования нравственных качеств для полноценной подготовки к жизни в обществе детей с отклонениями в психофизическом развитии. При этом решается важная задача реабилитации детей с потерей слуха. При хорошо организованной программе по физической культуре, правильном выборе средств и методов коррекции двигательной сферы многие нарушения могут быть исправлены. Поэтому нельзя преуменьшать значение физической культуры в реабилитации детей с нарушением слуха. Ведь как сказал физиолог Анжело Моссо: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физических упражнений».

Литература

1. Алехина, В.Е. Развитие двигательных качеств у глухих школьников на уроках физической культуры / В.Т. Алехина // «Проблемы физ. воспитания аномальных детей» (1986; Горький). Материалы конференции «Проблемы физ. воспитания аномальных детей», 4-5 июня 1986 г. – М., 1987. – С. 23-26.
2. Байкина Н.Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. / Н.Г. Байкина, Г.М.Серемеев. – М.: Советский спорт, 1999. – 123 с
3. Бабенкова, Р.Д. Особенности координации движений у учащихся с дефектами развития (глухих, умственно-отсталых и с церебральным параличом) // Дефектология. М., 1983. – № 5. – С. 129-133.
4. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Е25. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2004. – 240 с.
5. Нейман Л.В., Богомилский М.Р. Анатомия, физиология и патология органов слуха и речи: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. В.И. Селиверстова. -- М.: ВЛАДОС, 2001. – 224 с. (Коррекционная педагогика)

ВЛИЯНИЕ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ КАК АДАПТИВНОГО ВИДА СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Карпенко И.И.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

Vip.karpenko.1998@mail.ru

Аннотация. В нашей статье мы рассмотрели проблему психологических нарушений у детей с нарушением слуха. Обобщили информацию о психологическом развитии слабослышащих детей. Исследовали познавательные процессы у данной группы детей. Рассмотрели влияние пулевой стрельбы на развитие таких психологических процессов как: восприятие, память, внимание и мышление, у детей с нарушением слуха занимающихся спортом и нет.

Ключевые слова: пулевая стрельба, адаптивный спорт, слабослышащие дети, психологическое развитие, адаптация.

В настоящее время в Российской Федерации неуклонно растет количество детей с нарушением слуха. Нарушение слуха может быть, как врожденным, так и приобретенным. Но вне зависимости от способа приобретения оно вызывает задержки психомоторного развития, динамической координации, нарушает эмоциональные, когнитивные взаимодействия. Поэтому встает вопрос о социализации детей с нарушением слуха. Главная проблема таких детей заключается в нарушении их связи с миром, ограниченной мобильности, бедности контактов со сверстниками и взрослыми. Проблема тугоухости и глухоты была и остается актуальной как в медицинском, так и в социальном отношении. Полноценное развитие детей, имеющих нарушение слуха невозможно без физического воспитания и спорта. Не слышащий человек страдает не от того факта, что он не слышит, а от того, что не может общаться наравне со всеми. В спорте это неравенство нивелируется – глухие соревнуются по тем же правилам, что и здоровые спортсмены. Спорт для глухих – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации, один из главных механизмов социализации и интеграции в общество.

Одним из доступных, видов спорта, развивающих сосредоточенность, дисциплинированность и уверенность в себе, является пулевая стрельба. Занятия пулевой стрельбой формируют у спортсмена хладнокровие, выдержку, наблюдательность, глазомер и волю к победе. Для достижения рекордов требуется не только совершенная техника производства выстрела, но и умение владеть своими эмоциями. Занимаясь этим видом спорта, дети с нарушением слуха добиваются очень высоких результатов.

В этом исследовании нам было интересно рассмотреть влияние пулевой стрельбы, как одной из составляющей адаптивного спорта, на психологическое развитие слабослышащих детей. Для достижения поставленной цели было проведено исследование на базе школы 23 г. Белгорода, в котором принял участие 21 ученик. Школьники были отобраны в три группы: стрелки-спортсмены; спортсмены (занимающиеся волейболом, лёгкой атлетикой); дети, не занимающиеся спортом.

Для сбора обобщенной информации и оценки психологического здоровья детей мы провели анкетирование родителей. Анализируя полученные результаты и сравнив их с нормой, можно сказать, что все дети имеют отклонения в психологическом здоровье. Однако дети, которые не занимаются спортом в большей степени подвержены эмоциональным проблемам, более гиперактивны, имеют нарушение внимания, менее общительны, более сложно адаптируются. Сравнивая результаты у спортсменов, мы видим, что их показатели практически одинаковые между собой в разных группах. Однако из слов родителей можно сделать вывод, что спортсмены- стрелки менее гиперактивны, чем другие спортсмены, что быстрее всего связано с развитием терпения и выдержки в стрелковом

спорте. Ещё стрелки более общительны. Так как зачастую тренировки могут проходить со здоровыми спортсменами вместе.

Следующей целью было исследовать познавательные психологические процессы у детей: восприятия, памяти, внимания и мышления, у детей с нарушением слуха занимающихся спортом и нет. Исходя из сведений, полученных в ходе анализа литературы, мы узнали, что зрительное восприятие у слабослышащих школьников развивается по тем же законам, как и восприятию слышащих детей. При зрительном восприятии знакомых предметов, дети с нарушением слуха хорошо воспринимают мелкие предметы, вписанные в контур большого. Это связано с замедленным формированием производительности процессов восприятия.

Школьникам были представлены рисунки по методике Немова В. Р. «Какие предметы спрятаны в рисунках». И вне зависимости от занятия спортом все школьники начинали свое перечисление предметов от мелких, к большим-контурным. Для диагностики слуховой памяти у школьников с нарушением слуха мы выбрали методику «10 слов». Так как дети являются слабослышащими, то обязательным условием было наличие слуховых аппаратов. Были выбраны слова, тематически связанные между словом (Лиса, слон, жираф, волк, тигр, заяц, медведь, белки, сорока, барсук). Была дана установка: «Слушай внимательно и постарайся запомнить». Детям произносили слова медленно и четко. Затем дали инструкцию повторить слова, которые запомнили, в любом порядке. Для проверки зрительной памяти детям предложили 10 картинок. Время ознакомления составило 20 секунд. Затем дети должны были назвать предметы. Оценка проводилась по пятибалльной системе.

При анализе результатов мы видим, что слуховая память у всех групп детей хуже, чем зрительная таблица 1. Но оказалось, что зрительная память стрелков спортсменов хоть и незначительно, но превосходит память ребят, занимающихся другими видами спорта и не занимающихся спортом.

Таблица 1 – Уровень психологических процессов (количество воспроизводимых слов)

Вид памяти	Стрелки		Спортсмены		Не занимающиеся спортом	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев
Слуховая память	3,5	3,5	3,25	3,5	2,75	3
Зрительная память	4,5	4,5	4,25	4,25	3,75	4

В школьном возрасте происходит становление внимания, которое становится осознанным и контролируемым, повышаются его свойства такие как устойчивость, переключаемость, распределение.

Дети с нарушением слуха основной объём информации получают через зрительный анализатор. Считывание с губ словесной речи требует постоянного сосредоточения внимания на мимике лица и положении губ говорящего, что ведет к утомлению и потере устойчивости внимания. Для изучения внимания нами был выбран тест Торндайка. Он представляет собой таблицу со ста трехзначными числами, размещенными в случайном порядке. В таблице 10 на 10 ячеек, и десятью случайными числами, которые необходимо найти так быстро, как только возможно. Оцениваем по трем условиям по затраченному времени: меньше 119-169 секунд – высокий уровень (3); 170-239 секунд – средний уровень (2); 279 и более – низкий уровень (1). Второй тест на устойчивость и избирательность внимания в нем необходимо было найти 10 слов, замурованных, в буквах за 36 секунд. Для этого необходимо было считывать текст как можно быстрее и находить спрятанные слова.

Тест для детей с нарушением слуха оказался сложным, поэтому фактический результат разделили на три группы; от 30 сек до 60 сек – 3 балла; 61 сек – 120 сек -2 балла; больше 120 сек – 3 балла.

Анализируя полученные результаты (таблица 2), мы видим, что концентрация внимания у школьников спортсменов и стрелков выше, чем у ребят, которые не занимаются спортом. Стрелки оказались чуть внимательнее всех. Это связано скорее всего с тем, что на тренировках им постоянно приходится концентрироваться на мушке прицела.

Таблица 2 – Оценка внимания школьников с нарушением слуха (балл)

Группа испытуемых детей	Внимание по тесту Торндайка	Устойчивость и избирательное внимание
Стрелки	2,63	2,75
Мальчики	2,5	2,75
Девочки	2,75	2,75
Спортсмены	2,37	2,5
Мальчики	2,25	2,5
Девочки	2,5	2,5
Не занимающиеся спортом	1,38	1,5
Мальчики	1,25	1,5
Девочки	1,5	1,5

Чтобы оценить мышление, как процесс познавательной деятельности школьников с нарушением слуха мы провели два теста. В первом тесте ребятам было предложено шесть картинок, где необходимо было найти лишний предмет, и объяснить почему он лишний. Второй тест был на исследование быстроты мышления. Школьникам предложили бланк со словами куда необходимо было вписать пропущенные буквы. С картинками школьники справились в равной степени одинаково. Трудность составило в пояснении выбранного предмета. А с тестом со словами возникли трудности. Всего лишь трое ребят набрали средний балл. Это связано с тем, что у детей с нарушением слуха более низкий словарный запас, чем у обычных школьников.

Из вышесказанного можно сделать вывод. Что пулевая стрельба, как вид спорта очень хорошо подходит для адаптации детей с нарушением слуха. Она предъявляет к спортсменам специфические, ограниченные требования, рассчитанные на развитие таких качеств как координация – устойчивость, статическую выносливость. При этом она развивает у детей: психологическую активность, внимание, память, эмоциональную устойчивость, мышление, волевые усилия. Формирует у спортсменов хладнокровие, выдержку, наблюдательность, глазомер и волю к победе. В отличие от других видов спорта, где спортсмены состязаются в единоборстве друг с другом, в пулевой стрельбе стрелок ведет самый трудный их поединков – поединок с самим собой.

Литература

1. Бабенкова, Р.Д. Особенности координации движений у учащихся с дефектами развития (глухих, умственно-отсталых и с церебральным параличом) // Дефектология. М., 1983. – № 5.- С. 129-133.
2. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе / – Москва: Изд-во ДОСААФ, 1981. – 142 с.: ил.; 20 см.
3. Евсеев С.П., Шапкина Л.В. Е25. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2004. – 240 с.
4. Исследование личности детей с нарушениями слуха / под ред. Т. В. Розановой, Н. В. Яшковой. – М., 1981.
5. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. – М.: ФиС. – 1979 – 176 с. 118
6. Суслова, О.И. Основы психологии детей с нарушением слуха: Учеб. пособие / О.И. Суслова. – Саратов: Наука, 2013. – 92 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Кобелева Т.И., Бабалова Т.А.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 46, «Колокольчик»

Россия, г. Белгород

kobeleva1957@yandex.ru

Аннотация. Работа по формированию представления и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей в детском саду. Соединение положительных качеств традиционной программы и внедрение технологий Ж.Е. Фирилёвой «СА-фи-дансе», «Фитнес-данс», М.В. Анисимовой «Музыка здоровья», Л.Н. Волошиной «Играйте на здоровье» – это физическое воспитание и создание положительного эмоционального настроя в процессе двигательной деятельности – это 99% успеха в освоении предлагаемых заданий и 100% успеха в решении задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно. Все это позволяет сказать, что эта система повышает интерес к физической культуре и спорту.

Ключевые слова: оздоровительно-развивающие технологии, инновационные технологии, ритмические, релаксационные упражнения, психогимнастические игры, игровой массаж.

Произошедшие в жизни страны в последнее десятилетие кардинальные изменения, потребовали серьезных реформ в деятельности образовательных учреждений, в том числе и дошкольных. Именно в период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирование его способностей, интереса к занятиям физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни и на этой основе – создание прочного фундамента здоровья.

Работая в детском саду, понимаешь, что показатели здоровья детей требует принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Но как это сделать, какими средствами и путями? Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, показало, что родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий и даже от здорового соперничества в подвижных играх.

Первое, с чем сталкиваются работники дошкольных учреждений – это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают «двигательный дефицит», задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Многие дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, скованность и неуверенность движений. Поэтому, приходишь к выводу, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. По мнению А.В. Ахаева здоровье сберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей [2, с. 96]. Одним из путей решения этой проблемы в нашем ДОУ является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей. В связи с этим перед нами возникла необходимость использования оригинальной, эффективной и доступной системы физкультурных занятий,

опирающейся на комплексное развитие двигательных качеств, детскую заинтересованность, предметную и социальную умелость, надежную связь физического и психического здоровья. Решением этой проблемы явилось использование парциальной программы Л.Н.Волошиной «Играйте на здоровье», в которой разработана система подвижных игр с элементами спорта в физическом воспитании дошкольников. В основу разработки содержания Программы положены требования к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития. [3, с.9].

Наряду с этой программой используется авторская оздоровительно-развивающая технология Ж.Е. Фирилевой «СА-ФИ-ДАНСЕ» по танцевально-игровой гимнастике, технологии лечебно-профилактического танца Ж.Е. Фирилёвой «Фитнес-данс». Данная технология направлена на совершенствование двигательной-эмоциональной сферы детей взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. Основной целью технологии является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально – игровой гимнастики. Обучение по этой программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Так же специалисты нашего ДООУ, находящиеся в постоянном творческом поиске, используют авторскую программу М.В. Анисимовой «Музыка здоровья», имеющую здоровье сберегающую направленность. Она содержит комплексы дыхательной, звуковой, артикуляционной, и пальчиковой гимнастики, ритмических, релаксационных упражнений, психогимнастических игр, игровых массажей. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию. Работа по формированию представления и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей в детском саду. Так, эффективным методом коррекции психического состояния детей дошкольного возраста является арт-терапия, т.е. терапия с использованием средств изобразительного искусства, музыки и танца, физических упражнений. [1, с. 71]. Целенаправленная используемая музыка при двигательной деятельности может способствовать настройке организма ребенка на определенный темп работы, повысить работоспособность, отдалить наступление утомления, ускорить протекание восстановительных процессов, снимать нервное напряжение.[2, с. 8]. Соединив положительные качества традиционной программы и внедрение технологий Ж.Е. Фирилёвой «СА-фи-дансе», «Фитнес-данс», М.В. Анисимовой «Музыка здоровья», Л.Н. Волошиной «Играйте на здоровье», понимаешь, что само физическое воспитание и создание положительного эмоционального настроения в процессе двигательной деятельности – это 99% успеха в освоении предлагаемых заданий и 100% успеха в решении задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно.

Все это позволяет сказать, что эта система повышает интерес к физической культуре и спорту за счет введения увлекательных форм работы во всех частях занятий, таких как:

- *Танцевально-ритмическая гимнастика.* Представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

- *Игроритмика.* Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

- *Игροгимнастика.* Служит основой для усвоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, акробатические, направленные на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

- *Игротанец.* Направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют воспитательное

значение и доставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, танцевальные формы (историко-бытовой, народный, современные ритмические танцы).

Нетрадиционные виды упражнений:

- *Игровой самомассаж.* Является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

- *Пальчиковая гимнастика.* Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук.

- *Музыкально-подвижные игры.* Содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника.

- *Креативная гимнастика.* Предусматривает целенаправленную работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

- *Игропластика.* Основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древнегимнастических движений и упражнения стретчинга, хатха-йоги, выполняемые в сюжетной игровой форме без музыки.

Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей. На занятиях воспитывается чувство коллективизма, интенсивно формируется двигательное воображение – основа творческой, осмысленной моторики.

Физкультурные занятия, утренняя гимнастика проводятся через разнообразные формы: на танцевальном и литературном материале, круговой тренировке, в форме подвижных игр и оздоровительного бега, что позволяет более эффективно реализовать двигательную активность дошкольников, повысить уровень их физического и эмоционального развития. Веселые сказочные персонажи, красочные атрибуты (флажки, шары, ленты, обручи), необычные игры-забавы, аттракционы, тщательно подобранное музыкальное сопровождение способствуют созданию у детей психологического комфорта, желанию заниматься физическими упражнениями. Внедряя в работу комплексное сочетание программ и технологий в системе занятий физической культурой, мы пришли к выводу: у детей повышается интерес к таким занятиям; увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости; развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности; происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности; укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма; создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.

Литература

1. Анисимова М.В. Музыка здоровья. Программа музыкального здоровьесберегающего развития дошкольников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Ахаев А.В. Управление здоровьесберегающим образовательным процессом. Учебно-методическое пособие. Усть-Каменогорск: Издательство ВКГУ имени С. Аманжолова, 2004.
3. Волошина Л.Н. Организация здоровьесберегающего пространства // Дошкольное воспитание. – 2004.
4. Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец. «Фитнесс-данс». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010. – 384 с.
5. Фирилева Ж.Е. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 352 с., 2010.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМ ЗРЕНИЕМ

Кротова Д.А., Омелянчик А.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Республика Беларусь, г. Гродно

darij7778824@gmail.com, omeljanchikanna@gmail.com

Аннотация: В данной статье рассматривается комплексное влияние систематических физических упражнений на физическое, психоэмоциональное и социальное развитие детей с нарушениями зрения.

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура (АФК), адаптивный спорт, лечебная физкультура (ЛФК), компенсаторное развитие, принципы организации занятий, физическое развитие, психоэмоциональное развитие, социализация, координация движений, пространственная ориентация, сенсорная компенсация.

Введение. По наблюдениям врачей, с каждым годом на нашей планете увеличивается количество детей, страдающих глазными заболеваниями. Как правило, это близорукость, дальнозоркость, астигматизм, амблиопия (слабовидение) и косоглазие. Развитие ребенка с дефектами зрения протекает различно. Нарушение зрительной системы наносит огромный ущерб формированию двигательной сферы ребенка, его физическому и психическому развитию, отрицательно сказывается на формировании точности, скорости, координации движений, на развитии функций равновесия и ориентации в пространстве. Снижение двигательной активности ребенка обуславливает такие вторичные отклонения, как нарушение осанки, плоскостопие, искривление позвоночника.

Основным средством коррекционно-педагогической работы в процессе физического воспитания являются физические упражнения, направленные на улучшение двигательной деятельности детей с нарушением зрения.

Цель данной статьи изучить и оценить влияние физических упражнений на физическое и психоэмоциональное состояние детей с ограниченным зрением.

Для достижения нашей цели были поставлены следующие задачи:

1. Выявить особенности воздействия различных видов физических упражнений на организм детей с нарушениями зрения.
2. Определить влияние систематических занятий физическими упражнениями на показатели физического развития (сила, выносливость, координация, гибкость) детей с ограниченным зрением.
3. Рассмотреть основные принципы организации коррекционно-развивающих занятий.

Нарушения зрения у детей представляют собой одни из наиболее комплексных отклонений в развитии, поскольку они часто вызывают вторичные нарушения в двигательной, эмоционально-волевой и интеллектуальной сферах. Исследования показывают, что дети с полной или частичной потерей зрения, не получающие целенаправленной коррекции, как правило, демонстрируют существенное отставание в развитии ключевых физических способностей (сила, выносливость, скорость, ловкость), а также имеют проблемы с осанкой, координацией движений и ориентацией в пространстве. Тем не менее, многочисленные медицинские и педагогические работы убедительно свидетельствуют о том, что систематические и грамотно спланированные физические нагрузки способны не только компенсировать эти негативные последствия, но и оказать значительное положительное влияние на общее состояние здоровья ребенка [3].

Специально подобранные упражнения (например, на гимнастических мячах, с резиновыми амортизаторами, плавание) укрепляют мышцы спины, живота и плечевого пояса, что является профилактикой и коррекцией сколиозов и кифозов, часто встречающихся у детей. Нарушение зрительного контроля компенсируется развитием кинестетического (мышечного) чувства. Упражнения на баланс (хождение по линии, стойка на одной ноге, использование балансировочных платформ), а также занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) улучшают функцию вестибулярного аппарата и точность движений. Адаптированные игровые виды спорта, плавание, легкая атлетика, способствуют гармоничному развитию основных физических качеств, что повышает общую работоспособность ребенка. Регулярные адаптированные физические нагрузки тренируют кардио-респираторную систему, что приводит к улучшению работы сердца, увеличивается ударный и минутный объем, сосуды становятся более эластичными, увеличивается объем легких (ЖЕЛ), организм учится экономнее использовать кислород. Эти адаптации помогают снизить риск кислородного голодания (гипоксии) и повысить общую физическую работоспособность в повседневной жизни[1].

При нарушении зрительной функции происходит перераспределение когнитивной и сенсорной нагрузки на другие анализаторные системы. Физические упражнения выступают в качестве мощного стимула для их компенсаторного развития. Использование в тренировочном процессе предметов с вариативной тактильной поверхностью (различной фактурой, плотностью, температурой) и ориентирование на звуковые сигналы (например, при выполнении упражнений по команде, использовании озвученных спортивных снарядов) способствует повышению остроты слухового и тактильного восприятия. Эти сенсорные модальности играют ключевую роль в обеспечении пространственной ориентации. Через физические упражнения ребенок приобретает способность более тонко дифференцировать мышечное напряжение и релаксацию, точно оценивать амплитуду и направление движений без визуального контроля. Данный процесс способствует формированию проприоцептивной проработки и повышению моторной уверенности.

Психосоциальный и социальный аспект воздействия является не менее значимым, чем физиологический. Преодоление двигательных трудностей и успешное освоение новых моторных навыков формируют у ребенка чувство собственной компетентности и достижений, что положительно сказывается на самооценке. Физическая активность выступает в качестве эффективного механизма стресс-менеджмента. В процессе занятий происходит преодоление страхов, связанных с пространственными параметрами и новыми, незнакомыми ситуациями. Участие в командных видах адаптивного спорта (например, голбол, торбол) способствует развитию навыков межличностного взаимодействия, кооперации, соблюдения правил и формированию эффективных коммуникативных стратегий со сверстниками, что минимизирует риск социальной изоляции[3].

Принципы организации коррекционно-развивающих занятий

Для достижения максимальной эффективности и обеспечения безопасности проведения занятий с детьми, имеющими нарушения зрения, необходимо руководствоваться комплексом основополагающих принципов. Первостепенное значение имеет индивидуальный подход. Это подразумевает тщательный учет таких факторов, как острота остаточного зрения, наличие сопутствующих заболеваний, общий уровень физической подготовленности и индивидуальные психологические особенности каждого ребенка. Только на основе такого анализа возможно построение наиболее адекватной и результативной программы коррекционной работы.

Не менее важным является обеспечение безопасности. Это достигается путем создания безбарьерной среды, исключая потенциально опасные ситуации. Пространство должно быть четко структурировано, а все упражнения и элементы среды – подробно и доступно описаны вербально. Особое внимание уделяется применению методов страховки и оказанию своевременной помощи, если она необходима[2].

Занятия должны иметь явную компенсаторную направленность. В условиях ограничения зрительного восприятия, основной акцент делается на развитие и активизацию других сенсорных систем – слуховой, тактильной, а также на совершенствование двигательных анализаторов. Это позволяет компенсировать недостаток зрительной информации и формировать более целостное представление об окружающем мире.

Соблюдение принципов постепенности и систематичности является залогом прогресса. Нагрузка должна увеличиваться поэтапно, от простого к сложному, а регулярность занятий обеспечивает закрепление полученных навыков и устойчивость достигнутых результатов. Мотивация и создание положительного эмоционального фона играют решающую роль. Использование игровых методов, создание ситуаций успеха для каждого ребенка, поддержка и поощрение способствуют формированию устойчивого интереса к занятиям и положительного отношения к двигательной активности. Это, в свою очередь, стимулирует ребенка к активному участию и достижению лучших результатов[1].

Подводя итог можно сказать, что воздействие систематических физических упражнений на организм ребенка с ограниченными возможностями зрения является многоаспектным и исключительно благотворным. Адаптированная физическая культура (АФК) представляет собой не просто инструмент для поддержания и укрепления физического здоровья, но выступает как мощнейший коррекционно-компенсаторный, реабилитационный и социально-интегративный механизм. Принимая во внимание столь значимое и многогранное положительное воздействие, внедрение, расширение и всесторонняя поддержка специализированных программ по адаптивной физической культуре должны стать одной из приоритетных стратегических задач для систем здравоохранения, образования и социальной защиты населения. Только такой комплексный и системный подход позволит обеспечить каждому ребенку с ограниченными зрительными возможностями максимальный потенциал для полноценного развития и успешной адаптации в современном обществе.

Литература

1. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании : учебное пособие / А. А. Дмитриев. – Москва : Академия, 2012. – 207 с.
2. Курдыбайло, С. Ф. Лечебная физическая культура в практике работы с инвалидами по зрению / С. Ф. Курдыбайло // Адаптивная физическая культура. – 2008. – № 1. – С. 15–18.
3. Самыличев, А. С. Влияние занятий плаванием на физическое состояние и координационные способности слабовидящих детей младшего школьного возраста / А. С. Самыличев // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 5. – С. 56–60.
4. Чернова, Е. С. Адаптивная физическая культура для детей с нарушением зрения : методическое пособие / Е. С. Чернова. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. – 139 с.

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНВАЛИДОВ И ВЕТЕРАНОВ СВО В АРМРЕСТЛИНГЕ

Крупенников В.А., Никулин И.Н., Целих Д.Д.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород.

1856798@bsuedu.ru; Nikulin_i@buedu.ru; 1764765@bsuedu.ru;

Аннотация. В статье рассматриваются особенности использования соревновательного армрестлинга как эффективного средства физической, психической и социальной реабилитации инвалидов и ветеранов специальной военной операции (СВО). На основе анализа и наблюдения за проведением Всероссийский соревнований «Кубок Отечества», прошедшего в городе Гатчина в 2025 году, раскрывается значение спортивных соревнований по армрестлингу для адаптации участников к гражданской жизни, восстановления утраченных двигательных функций и укрепления социально-патриотических ценностей. Особое внимание уделено вопросам классификации участников по нозологиям и весовым категориям, а также организационным и методическим особенностям проведения соревнований для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: армрестлинг, реабилитация, инвалиды, ветераны СВО, адаптивный спорт, социальная интеграция.

В современных условиях адаптация и реабилитация инвалидов и ветеранов специальной военной операции (СВО) является важнейшей государственной и общественной задачей. Одним из действенных средств восстановления физической активности, психологического равновесия и социальной интеграции является спорт, в частности – армрестлинг. Этот вид спорта сочетает доступность, зрелищность и возможность индивидуального подбора нагрузки с учетом уровня физической подготовки и медицинских показаний.

Армрестлинг зарекомендовал себя как эффективное средство не только физической, но и психосоциальной реабилитации. Армрестлинг как вид спорта обладает сочетанием доступности, адаптивности и выразительного соревновательного характера.

Исследование основано на анализе материалов и наблюдении за проведением Всероссийского турнира «Кубок Отечества», состоявшегося в Гатчине в июле 2025 года.

Организатором турнира выступила Федерация армрестлинга России при поддержке Министерства спорта РФ, Государственного фонда «Защитники Отечества», Управления физической подготовки и спорта ВС РФ ДОСААФ, Федерации армрестлинга Ленинградской области и Управления физкультуры и спорта Ленинградской области [1].

В соревновании приняли участие 73 спортсмена из 31 региона России, включая инвалидов-колясочников, участников с поражением опорно-двигательного аппарата, ампутациями конечностей, а также ветеранов боевых действий. Квалификация осуществлялась по весовым категориям и нозологическим признакам: поражения верхних конечностей, травмы позвоночника, ампутации и др. Были соблюдены международные стандарты организации адаптивных соревнований, включая наличие специализированных судей, медицинского сопровождения и доступной среды.

При организации соревнований учитывались особенности состояния здоровья участников. Для спортсменов с ампутациями и травмами позвоночника использовались специализированные столы с дополнительными фиксаторами, предусмотрены отдельные категории по функциональному классу. Судейство велось в соответствии с Правилами соревнований Федерации армрестлинга России, с адаптацией правил для инвалидов.

Особенностью соревнований стало то, что впервые у отечественных военнослужащих, получивших ранения в ходе СВО, появилась возможность выполнить

нормативы Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Федерация армрестлинга России стала первой среди спортивных организаций, включившей соревнования для участников СВО во вторую часть Единого календарного плана Министерства спорта РФ, что дало участникам шанс получить разряды и звания, включая звание «Мастер спорта России».

К соревнованиям не допускались инвалиды со следующими заболеваниями: эндогенные психические заболевания (шизофрения, генуальная эпилепсия, маниакально-депрессивный психоз, психопатия, эпилептиформный синдром, сердечная недостаточность, гипертоническая болезнь (кроме первой стадии), бронхиальная астма физического усилия, сахарный диабет, болезнь Аддисона, выраженный гидроцефально-гипертензионный синдром, патология свертывающей системы крови (геморрогические диатезы, склонность к рецидирующим тромбозам сосудов, в том числе тромбофлебит) [2].

В международной и российской практике для пара-армрестлинга существует формализованная классификация WAF (World Armwrestling Federation), где по комбинации типа нарушения (опорно-двигательный аппарат, поражение верхних конечностей, нарушения зрения и т.д.) вводятся спортивные классы и соответствующие весовые категории. Российская Федерация армрестлинга действует в соответствии с аналогичными документами и внутренним классификационным кодексом PARA-ARMWRESTLING. Это позволяет ранжировать спортсменов по функциональным возможностям (нозологрии) и не допускать несправедливых поединков [4].

Российская практика пара-армрестлинга и кодексы федерации подробно описывают процедуры классификации и требования безопасности.

В турнире весовые категории и спортивные классы были сформированы следующим образом. Весовые категории для спортсменов с ПОДА, класс PID – спортсмены, передвигающиеся постоянно в инвалидной коляске и соревнующиеся сидя. Мужчины 75 кг, 75+ кг. Весовые категории для спортсменов с ПОДА, класс PIU – спортсмены, соревнующиеся стоя). Мужчины 80 кг, 90 кг, 90+ кг. Весовые категории для спортсменов с ПОДА, класс PIUN – спортсмены, соревнующиеся стоя, свободная рука фиксируется на туловище. Мужчины, 85кг, 85к+г [3].

Дополнения к весу спортсменов с ампутированными нижними конечностями определяются следующим образом. Для каждой ампутированной конечности на уровне голеностопного сустава добавить 0,5 кг во всех весовых категориях. Для каждой ампутированной конечности на уровне ниже коленного сустава, но выше голеностопного сустава добавить: 1 кг при общем весе до 67 кг, 1,5 кг при общем весе 67,01 кг и более. Для каждой ампутированной конечности на уровне выше коленного сустава, но ниже тазобедренного сустава добавить: 1,5 кг при общем весе до 67 кг, 2 кг при общем весе 67,01 кг и более. Для каждого вычленения конечности на уровне тазобедренного сустава добавить: 2,5 кг при общем весе до 67 кг, 3 кг при общем весе 67,01 кг и более.

Медико-психологическое сопровождение и безопасность обеспечивались в соответствии с нормами проведения подобных турниров: обеспечивался предварительный медицинский осмотр и возможность оперативного вмешательства и консультации врачей на турнире; на турнире имелись специалисты, знакомые с проблематикой ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) и адаптацией ветеранов (психологическое сопровождение); использовать адаптивное оборудование (специальные столы, подлокотники, ремни, фиксаторы) для спортсменов с ограниченными возможностями. Для проведения турнира была подобрана безбарьерная среда в месте проведения соревнований и в месте проживания. Учитывая отсутствия у большинства спортсменов большого соревновательного опыта, особое внимание было необходимо уделить профилактике травм, для чего проводился отдельный инструктаж с судьями, тренерским составом и самими спортсменами. В результате турнир прошел без травм у участников соревнований. Во время соревнований «Кубок Отечества» отмечалось положительное влияние участия на самооценку, мотивацию и уровень социальной активности спортсменов.

Для ветеранов СВО армрестлинг становится символом внутренней силы, стойкости и возвращения к активной жизни. Такие турниры способствуют формированию чувства товарищества, патриотизма и взаимной поддержки среди участников.

«Этот турнир – не просто соревнования, а важный шаг в жизни наших ветеранов. Спорт становится для них мостом между боевым прошлым и мирным будущим, где каждая победа на арене – это победа над собой, над травмами, над трудностями адаптации. Здесь, в честной борьбе, они снова чувствуют себя сильными, нужными и частью команды. Мы видим, как спорт меняет жизни: возвращает веру в себя, дисциплинирует и позволяет ставить новые цели. Благодарю участников за достойный пример для всех нас и волю к победе», – отметила статс-секретарь, заместитель министра обороны РФ, председатель фонда «Защитники Отечества» Анна Цивилева.

Основные рекомендации по организации соревновательной деятельности инвалидов и ветеранов СВО, которые можно дать по завершению соревнований:

1. Точное применение классификации по нозологиям – введение и обязательное документальное подтверждение спортивного класса для каждого участника (по примеру WAF и национального кодекса).

2. Разработка типового регламента для соревнований ветеранов, включающего: медосмотр, психологическое сопровождение, адаптивное оборудование, чёткое разделение по весовым и функциональным группам.

3. Информационная и общественная поддержка – вовлечение фондов ветеранов, региональных властей, медиапартнёров для повышения узнаваемости и привлечения ресурсов.

4. Создание системы мониторинга: сбор данных о физическом состоянии участников до/после турниров, оценка психологического эффекта (анкетирование), учёт повторных участий, чтобы строить доказательную базу эффективности реабилитации через спорт.

5. Обучение судей и тренеров: обязательные курсы по пара-классификации, первой помощи, взаимодействию с ветеранами с ПТСР.

«Кубок Отечества» – яркий пример того, как армрестлинг может эффективно включаться в реабилитационные практики для ветеранов СВО. Благодаря чёткой классификации по нозологиям, делению на весовые категории и профессиональной организации турнир обеспечил безопасную соревновательную среду и стал площадкой для социальной интеграции участников. Официальные заявления организаторов подчёркивают, что такие события рассматриваются как часть национальной политики по поддержке ветеранов. Для дальнейшего развития необходимы системность, мониторинг результатов и расширение инфраструктуры в регионах.

Литература

1. Материалы Всероссийского турнира «Кубок Отечества». <https://armwrestling-rus.ru/index.php/rezultaty/rezultaty-2025/349-vserossijskie-sorevnovaniya-po-armrestlingu-poda-kubok-otechestva-sredi-uchastnikov-svo-s-m-v-ekp-2099470021039727-leningradskaya-oblast-g-gatchina-4-7-iyulya-2025-g> (дата обращения 20.10.2025г.).

2. Правила вида спорта «армрестлинг» (утв. Приказом Минспорта России от 06.04.2018 № 305) (ред. от 27.09.2024). – М.: ЦЕНТРМАГ – 2025. -52с.

3. Раздел пара-армрестлинга на сайте Федерации армрестлинга России (регламенты и классификация). https://armwrestling-rus.ru/index.php/dokumenty/10-para-armwrestling-classification-code?utm_source=chatgpt.com (дата обращения 20.10.2025).

4. WAF – «PARA-ARMWRESTLING Classification Code» и «Para-Armwrestling Categories» (официальные документы по классификации и весовым категориям). https://www.waf-armwrestling.com/wp-content/uploads/2017/03/WAF-Classification-Code-2018.pdf?utm_source=chatgpt.com (дата обращения 21.10.2025).

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ИНТЕГРАЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ПРАКТИКЕ

Лепехин Р.Ю., Аношкина Н.Л.

Липецкий государственный педагогический университет
имени Петра Семенова-Тян-Шанского
Россия, г. Липецк
yaronlee0@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются современные инновационные подходы к адаптивной физической культуре и их интеграция в реабилитационную практику. Проанализированы основные направления технологического развития в сфере адаптивного физического воспитания, включая применение мобильных приложений, носимых устройств и искусственного интеллекта. Исследование охватывает теоретические основы и практические аспекты использования современных технологий для повышения эффективности реабилитационных программ для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Особое внимание уделяется анализу влияния цифровых технологий на процессы социализации и интеграции людей с инвалидностью в общество через спортивную деятельность.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, инновационные технологии, реабилитация, телереабилитация, инклюзивное образование, паралимпийский спорт.

Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на создание условий для полной готовности человека с ограниченными возможностями здоровья к жизни, реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде [1, 4]. В условиях современного технологического развития адаптивная физическая культура претерпевает значительные изменения, связанные с внедрением инновационных технологий и методик.

Актуальность данного исследования обусловлена растущей потребностью в эффективных методах реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья и необходимостью интеграции современных технологий в практику адаптивной физической культуры [3]. По данным Всемирной организации здравоохранения, более одного миллиарда человек в мире живут с какой-либо формой инвалидности, что составляет около 15% населения планеты [10].

Целью настоящего исследования является анализ современных инновационных подходов к адаптивной физической культуре и оценка их эффективности в реабилитационной практике. Для достижения поставленной цели решались следующие задачи: систематизация современных технологических инноваций в сфере АФК, анализ практического применения цифровых технологий в реабилитации, оценка перспектив развития инновационных методов адаптивной физической культуры [1, 3].

Адаптивная физическая культура как научная дисциплина и практическая область деятельности включает в себя адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивную физическую рекреацию и адаптивную двигательную реабилитацию [4]. Каждый из этих компонентов имеет свои специфические цели и задачи, но все они направлены на максимально возможное развитие жизнеспособности человека с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья [4].

Адаптивное физическое воспитание представляет собой процесс формирования у лиц с ограниченными возможностями здоровья комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков, направленных на развитие физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем [4]. Адаптивный спорт включает как базовый спорт, так и спорт высших достижений, предназначенный для формирования спортивного мастерства среди инвалидов [1].

Основными принципами адаптивной физической культуры являются: индивидуальный подход, учитывающий индивидуальные особенности состояния здоровья и возможности каждого участника; безопасность, обеспечивающая защиту участников от потенциальных рисков; достижимость целей, обеспечивающая реалистичность и осуществимость поставленных задач; комплексность воздействия, предполагающая интеграцию различных методов и подходов [4, 5].

Методические подходы в АФК включают модификацию спортивных дисциплин, использование специализированного оборудования, интеграцию образовательных элементов [5]. Важное значение имеет постепенное наращивание нагрузок, регулярная обратная связь и поддержка, а также организация социализации через групповые занятия и командные виды спорта [4].

Телереабилитация представляет собой новое направление в медицине, позволяющее обеспечить услуги физической реабилитации с помощью мобильных приложений или веб-платформ [6]. Современные мобильные приложения для реабилитации предоставляют пошаговые инструкции для выполнения упражнений, отслеживают прогресс и обеспечивают обратную связь с медицинскими специалистами [6, 7].

Персонализированные планы лечения, поддерживаемые искусственным интеллектом, делают процесс лечения более гибким и эффективным [7]. Обратная связь в реальном времени и постоянный мониторинг прогресса повышают мотивацию пациента и способствуют активному участию в процессе лечения [6, 7]. Телереабилитация позволяет избавить людей от основных барьеров, мешающих получению подходящего лечения – необходимости тратить время и деньги на поездки в медицинские учреждения [6].

Современные носимые устройства (wearable technologies) представляют собой результат тенденции к миниатюризации лабораторного оборудования [7]. Эти технологии успешно применяются для измерения различных аспектов движения и физиологических показателей спортсмена, получения данных о связи между телом спортсмена и его снаряжением [7]. Новейшие носимые устройства измеряют не только пульс, но и анализируют состав пота, отслеживая состояние организма в реальном времени [9]. Через анализ пота пользователи и врачи могут узнать об уровне кортизола, глюкозы, лактата и оперативно контролировать уровень стресса и восстановления [9]. Биосенсоры значительно улучшают прогнозирование травм в спорте, позволяя предсказывать перенапряжение и предотвращать синдром перетренированности [9].

Искусственный интеллект (ИИ) используется для анализа медицинских изображений с высокой точностью, что позволяет выявлять повреждения мышц, связок и суставов на ранней стадии [9]. Нейросети способны находить остеоартрит коленного сустава на МРТ с точностью выше, чем у врачей [9]. ИИ также прогнозирует риски травм по данным о тренировках и предыдущих повреждениях, позволяя тренерам составлять индивидуальные рекомендации по профилактике травм [8, 9]. Применение ИИ в спортивной медицине включает персонализированную медицину, основанную на индивидуальных характеристиках спортсмена [8]. Такой подход позволяет учитывать генетические, физиологические и психологические аспекты каждого атлета при составлении программы реабилитации [8].

Современные кардиотренажеры адаптированы под конкретные виды нарушения здоровья [5]. Перспективным является применение велотренажеров с пульсозависимыми программами, способных автоматически регулировать нагрузку в зависимости от значения пульса [5]. Последние разработки велотренажеров характеризуются интерактивностью высокого уровня, что сближает их с инструментарием дополненной реальности [5]. Беговые дорожки также часто используются в практиках адаптивной физической культуры [5]. Современные модели позволяют регулировать нагрузку посредством изменения угла наклона и скорости движения на основе пульсозависимой программы [5]. Инновационные системы амортизации призваны облегчать занятия для лиц с нарушением работы опорно-двигательного аппарата, снижая ударную нагрузку до приемлемого уровня [5].

Для лиц с нарушениями зрения разработаны специальные технологические решения, включающие озвученное спортивное оборудование, тактильные ориентиры и звуковые сигнализаторы [5]. В спортивных залах для слабовидящих используется яркий инвентарь красного, оранжевого, желтого и зеленого цветов, а также контрастные фоны для лучшего зрительного восприятия [5]. Для людей с нарушениями слуха применяются визуальные сигналы, вибрационные устройства и специальные методики, основанные на зрительном восприятии [5]. Современные технологии позволяют создавать интерактивные системы обратной связи, адаптированные для различных сенсорных нарушений [3].

Паралимпийские игры 2024 года в Париже продемонстрировали значительный прогресс в применении ассистивных технологий в спорте [10]. Ассистивные технологии, используемые паралимпийцами, включают беговые протезы, специализированные инвалидные коляски, спусковые устройства для стрельбы из лука и другие высокотехнологичные приспособления [10]. Эти технологии позволяют спортсменам достигать высочайших спортивных результатов и поднимать планку возможного в спорте [10]. Современные адаптивные виды спорта активно развиваются благодаря внедрению новых технологий [3]. Футбол для слепых и голбол используют мячи со встроенными колокольчиками, а в регби на колясках применяются специально разработанные спортивные коляски с улучшенными характеристиками маневренности и устойчивости [3]. Паравелоспорт использует современные протезы и ортезы, позволяющие спортсменам с различными нарушениями эффективно передвигаться в воде [3]. В паравелоспорте применяются специализированные велосипеды и трициклы, адаптированные для различных типов нарушений опорно-двигательного аппарата [3].

Инклюзивное образование в системе физического воспитания представляет собой важное направление социальной интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья [2]. Современные технологии играют ключевую роль в создании равных возможностей для всех учащихся, независимо от их физических особенностей [2].

Организация инклюзивного физического воспитания требует создания специальных образовательных условий и подготовки соответствующих специалистов [2]. Инновационные методики включают разработку групповых занятий и мероприятий, которые способствуют социальному взаимодействию и интеграции детей с особыми образовательными потребностями [2].

Спортивная деятельность является эффективным средством социализации людей с ограниченными возможностями здоровья [1]. Современные технологии расширяют возможности для участия в спортивных мероприятиях и повышают доступность спортивной инфраструктуры [1]. Цифровые платформы и мобильные приложения позволяют людям с инвалидностью находить спортивные секции, команды и соревнования, соответствующие их интересам и возможностям [6, 7]. Онлайн-сообщества и социальные сети создают дополнительные возможности для общения и взаимной поддержки [6]. Развитие технологий в области адаптивной физической культуры направлено на создание более персонализированных и эффективных решений [8, 9]. Искусственный интеллект и машинное обучение будут играть все большую роль в анализе данных о состоянии здоровья и разработке индивидуальных программ реабилитации [8, 9]. Нанотехнологии открывают новые возможности в области создания «умных» материалов для спортивного оборудования и протезов [9]. Биосовместимые материалы и гибкая электроника позволяют создавать более комфортные и функциональные ассистивные устройства [9].

Несмотря на значительный потенциал инновационных технологий, существует ряд проблем и ограничений их применения [3]. Высокая стоимость современного оборудования и технологий ограничивает их доступность для широких слоев населения [3]. Необходимы дополнительные инвестиции в развитие технологической инфраструктуры и подготовку специалистов [3]. Недостаток квалифицированных кадров, способных эффективно использовать современные технологии в практике адаптивной физической культуры, представляет собой серьезную проблему [1, 2]. Требуется систематическая подготовка и

переподготовка специалистов в области применения инновационных методов реабилитации [1].

Проведенное исследование показывает, что инновационные технологии играют все более важную роль в развитии адаптивной физической культуры [1, 2, 3]. Мобильные приложения, носимые устройства и искусственный интеллект открывают новые возможности для эффективной реабилитации и социальной интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья [9].

Внедрение современных технологий в адаптивную физическую культуру способствует повышению качества жизни людей с инвалидностью, расширению их возможностей для участия в спортивной деятельности и социальной интеграции [1, 5]. Технологические инновации делают реабилитацию более доступной, персонализированной и эффективной [6, 7].

Паралимпийское движение демонстрирует высокий потенциал применения ассистивных технологий в спорте, вдохновляя миллионы людей по всему миру и показывая, что физические ограничения не являются препятствием для достижения выдающихся результатов [10].

Дальнейшее развитие инновационных технологий в области адаптивной физической культуры требует координированных усилий исследователей, практиков, государственных органов и общественных организаций [1, 2]. Необходимо продолжать инвестиции в научные исследования, развитие технологической инфраструктуры и подготовку квалифицированных специалистов [3].

Литература

1. Алексеева О.А. Технологические инновации в области адаптивной физической культуры // Современное педагогическое образование. 2022. № 2. С. 114-119.
2. Андреев В.В., Парфенова Л.А., Фоминых А.В., Коновалов И.Е., Болтиков Ю.В. Модель инклюзивного образовательного процесса по физическому воспитанию в условиях общеобразовательной организации // Теория и практика физической культуры. 2020. № 8. С. 45-47.
3. Гаврилов К.В. Инновации в сфере адаптивной физической культуры и спорта // Научно-практический электронный журнал Аллея Науки. 2024. № 10(97). С. 112-118.
4. Евсеев С.П., Евсеева О.Е., Аксенов А.В., Шевцов А.В. Инновационные технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре // Теория и практика физической культуры. 2021. № 10. С. 80-82.
5. Мельникова О.В. Инновационные технологии адаптивной физической культуры и спорта в практике работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья: методические рекомендации. Армавир, 2022. 69 с.
6. Пожидаева Д.С. Современные технологии в спортивной медицине // Научные исследования в области физической культуры и спорта. 2023. № 4. С. 23-29.
7. Халатян Б.В. Цифровые технологии в спорте // Физическая культура и спорт в современном мире. 2022. № 3. С. 15-21.
8. Smith J., Johnson A., Brown K. The Effect of Digital Monitoring on Injury Prevention in Elite Soccer Players // Journal of Sports Science and Medicine. 2019. Vol. 18. P. 245-253.
9. Wilson M., Davis L. Virtual Reality in Sports Rehabilitation: Current Applications and Future Perspectives // International Journal of Sports Medicine. 2023. Vol. 44. P. 189-198.
10. World Health Organization. Assistive Technology Fact Sheet. Geneva: WHO, 2024. 15 p.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Марченко С.В.

МБОУ СОШ № 49 с углубленным изучением отдельных предметов

Россия, г. Белгород

swet0306@mail.ru

Аннотация. В статье изучается возможность игровой технологии в адаптивной физической культуре для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Объясняется значимость игрового метода как средства мотивации к занятиям, снятие эмоционального напряжения и активации двигательной деятельности.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, дети с нарушением опорно-двигательного аппарата, игра, дети.

Адаптивная физическая культура (АФК) выступает оптимальным физиологическим инструментом для развития двигательной сферы у детей с нарушением опорно – двигательного аппарата.

Адаптивная физическая культура способствует полному развитию физических способностей и двигательных навыков и позволяет испытывать чувство радости, полноты жизни и владения своим телом, преодоления определенных трудностей.

АФК дает возможность применять различные методы, средства и технологии на уроках. Одной из таких технологий, является игровая. Игровые технологии содействуют интеграции школьников в общественную жизнь, позволяют расширить социальные контакты. В игре ребенок с отклонениями в состоянии здоровья получает возможность самореализации и самосовершенствования. Кроме этих психологических элементов участие в подвижных и спортивных играх способствует активизации всех систем организма, моторной коррекции и формированию ряда необходимых двигательных компенсаций. И это, в свою очередь, существенный фактор физической и социальной реабилитации. Ученик с нарушением ОДА, на примере игровых технологий, с помощью подобранных специальных средств, форм и методов адаптивной физической культуры, направленных на всестороннее развитие тела, может максимально самореализовать свои способности, сопоставляя их со способностями других людей, удовлетворить свои потребности в жизни, бытовой и трудовой деятельности [1, с.136].

Одной из характерных особенностей нарушения двигательной активности ребенка является поражение мышечной сферы, это и напряжение мышц и произвольные движения, нарушение походки. Ребята не всегда могут правильно воспроизвести исходное положение, выполнить упражнение в заданном темпе и с нужной амплитудой, сохранить устойчивость в статической позе, согласовать движения разных частей тела. Также у таких ребят возникают трудности в упражнениях с предметами, трудно выполнить захват предмета и удержание, при выполнении броска нарушена точность и ловли предметов.

Игры являются самой приемлемой формой занятий физическими упражнениями с этой категорией детей. Ребенок, включаясь в сюжет игры, становится ее непосредственным участником, веселится и радуется, забывая о своих проблемах. Бесконечное разнообразие движений, из которых состоит подвижная игра, оказывает всестороннее воздействие на психофизическое и эмоциональное состояние ребенка, что создает положительные предпосылки для коррекции [2, с.30].

Игровой процесс обусловлен радостными ощущениями и эмоциями, новыми двигательными действиями. Что делает игру по-настоящему радостной? Обстановка доброжелательности, доверия, взаимопомощи, одобрение действий, уважение и признание в группе сверстников, сопереживание и взаимодействие с другими игроками, как с людьми

близкими по духу. Все выше перечисленное является хорошим стимулом и важной составляющей для детей с нарушением здоровья. По статистике, такие дети из-за снижения двигательной активности испытывают нехватку общения, что по-разному сказывается на психике ребенка. Вследствие этого у ребят возникает неуверенность, замкнутость, робость, стеснительность. На занятиях с такими детьми все внимание должно быть сосредоточено на раскрытии их потенциала и на нахождении мотивов для работы, которые были бы им близки и понятны. При грамотной организации занятий с подвижными играми, дети с нарушением опорно-двигательного аппарата, могут получать удовольствие от общения и добиваться успехов в физическом развитии. Главные требования к подвижным играм: они должны быть всегда доступны, интересны детям, направлены на совместную деятельность и контакт с другими детьми.

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата не в состоянии самостоятельно удовлетворить свои потребности в движении, даже владея необходимыми двигательными навыками. У многих из них наблюдаются нарушения психической деятельности в виде расстройств эмоционально-волевой сферы, познавательной деятельности личности, низкий уровень мотивации; они, как правило, не умеют самостоятельно организовать игру, быстро отвлекаются и утомляются. Ограниченность в движениях формирует у большинства из них чувство неуверенности и пассивность.

В повседневной жизни малая подвижность замедляет формирование двигательных навыков и умений, что значительно снижает двигательный опыт ребенка. Поэтому одной из важнейших задач физического воспитания является создание условий для самостоятельной двигательной активности детей с нарушением опорно-двигательного аппарата является.

Одним из самых продуктивных средств развития психофизических качеств детей с ограниченными возможностями здоровья является игровой метод. Подвижные и спортивные игры позволяют расширить двигательный опыт, приобрести навыки группового и командного взаимодействия, а также способствуют комплексному развитию ребенка. Игровая деятельность также способствует развитию мотивационной и психической сферы, успешной социальной адаптации.

Многие виды игр не соответствуют запросам и возможностям детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, поэтому игры должны либо дополняться, либо изменяться, либо отвергаться как не подходящие для этих детей. Какие игры подходят лучше? Это игры учитывающие доступность движений, имеют гибкие правила игры, включенность всех участников, сенсорную и тактильную стимуляцию и коммуникативный компонент («Паромщик», «Кто донесет мяч», «Упражнения с мешочками»).

Основная задача игр для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата – сплотить ребят с разными видами ограничений.

Какие направления игр применяются для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата – коррекционно – развивающие упражнения (броски в цель, упражнения на равновесие), сенсорные (игры с песком, крупой), коммуникативные (упражнения с передачей предметов, хороводы), релаксационные (дыхательная гимнастика, игры с плавными движениями), познавательные (задания на логику, счет).

Ключевым принципом игровой деятельности детей является безопасность, постепенность, позитивная мотивация и вариативность.

Дети с нарушением ОДА принимают активное участие в подвижных и спортивных играх, каждый ребенок становится частью целого. Действия каждого игрока носят неизолированный характер и доставляют удовольствие. Такие игры создают условия социального взаимодействия (дети учатся играть в команде), способствуют эмоциональной разрядке (радость, успех), помогают развивать двигательные навыки (координация, точность движений), поддерживают мотивацию к физической деятельности и обеспечивают чувство включенности.

Но есть и минусы в игровой деятельности, это быстрое утомление ребенка. Поэтому рекомендуется чередовать игры: интенсивные игры с малоподвижными, простые – сложные, с предметами – без предметов, сюжетные игры с дидактическими.

Обязательно во время игровой деятельности использовать средства психолого-педагогического воздействия – это убеждение, разъяснение, внушение, поощрение активности учащегося.

В командной игре создается ситуация партнерства, учащиеся проявляют свои способности, чтобы достичь успеха. Это дает возможность участвовать в совместной игре на равных, повышает самооценку, способствует проявлению инициативы, дети учатся помогать друг другу и принимать помощь, позволяет переживать позитивные эмоции от совместного успеха.

В заключении хочется отметить, что в процессе общения с другими детьми, ребенок осваивает навыки совместной игры, учится согласовывать свои действия с партнером, проявляет уступчивость, совершенствует речевое развитие и приобретает навыки организованности. Ведь игра – это самый доступный и увлекательный способ познания мира.

Литература

1. Иванова Л.И. Использование спортивных и подвижных игр на уроках адаптивной-физической культуры как средство коммуникации и социализации учащихся». Материалы российского Форума «Педиатрия Санкт-Петербурга: опыт, инновации, достижения» СПб, 2019 г.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии 1-4 класс М: Вако, 2018.

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ УЧИТЕЛЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА В РАЗВИТИИ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Надеина Л.А., Головченко Р.Х.

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 49

с углубленным изучением отдельных предметов»

Россия, г. Белгород

nadeinaliud@yandex.ru, ryslana31@mail.ru

Аннотация. В статье обосновывается необходимость междисциплинарного подхода в коррекционной работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи (ТНР). Раскрывается нейрофизиологическая связь между развитием речевой и двигательной сфер, где ключевую роль играет сформированность межполушарного взаимодействия. Авторы демонстрируют, что целенаправленное сотрудничество учителя-логопеда и учителя адаптивной физической культуры, основанное на общих диагностических данных и едином тематическом планировании, создает мощный инструмент для синхронизации работы полушарий головного мозга. Представлены практические механизмы интеграции речевых и двигательных задач в ходе адаптивных физкультурных занятий, а также логопедических занятий, что в комплексе способствует преодолению речевых нарушений, улучшению координации, пространственной ориентации и формированию прочной основы для успешного обучения ребенка.

Ключевые слова: межполушарное взаимодействие, тяжелые нарушения речи (ТНР), междисциплинарный подход, учитель-логопед, учитель адаптивной физической культуры, координация движений, психомоторное развитие, коррекционно-развивающая деятельность, речедвигательные навыки.

В настоящее время все чаще говорят о важности междисциплинарного подхода. Междисциплинарный подход в современном образовании представляет собой целостную систему взаимодействия специалистов разного профиля, объединенных общей целью – комплексным развитием ребенка. В контексте сотрудничества учителя-логопеда и учителя адаптивной физической культуры этот подход приобретает особую значимость. На первый взгляд, их сферы деятельности кажутся полярными: один работает с речью, другой – с телом. У детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) часто наблюдаются «сопутствующие» проблемы: моторная неловкость, плохая координация, нарушение чувства ритма, что свидетельствует о проявлении тесной связи между речевой и двигательной сферами, имеющей глубокую нейрофизиологическую основу. Поэтому учитель-логопед и учитель адаптивной физической культуры начинают выстраивать свою совместную тактику. И ключевым механизмом этого взаимодействия является развитие межполушарного взаимодействия.

Речь – это не только артикуляционный аппарат. Это сложный психофизический процесс, за успех которого отвечает слаженная работа обоих полушарий мозга: левое полушарие отвечает за логику, последовательность, анализ и собственно речевую функцию; правое полушарие – за образное мышление, пространственную ориентацию, ритм и целостное восприятие.

Межполушарное взаимодействие – это «мост» (мозолистое тело) между двумя полушариями, позволяющий им мгновенно обмениваться информацией. Мозжечок, регулирующий координацию и равновесие, одновременно участвует в управлении темпом и плавностью речи. Лобные доли мозга, отвечающие за планирование движений, также контролируют программирование речевого высказывания. Именно поэтому развитие

общей моторики является физиологической основой для формирования четкой, плавной и выразительной речи.

Согласно теории Л.С. Выготского [3], сложные функции (речь, мышление) являются системными образованиями. Физиологической основой речи служит сложная функциональная система, включающая как речевые, так и двигательные компоненты. Исследования И.М. Сеченова, А.А. Ухтомского, В.П. Бехтерева показали взаимосвязь движений и двигательного-кинестетического анализатора в развитии речи и мышления и доказали, что первой доминирующей врожденной формой деятельности является двигательная [4]. М.М. Кольцова экспериментально доказала, что развитие движений пальцев рук (мелкой моторики) является мощным стимулом для речевого развития ребенка. Сформулировала вывод о том, что «тренировку пальцев рук можно рассматривать как физиологический стимул развития речи» [1].

Современные представления о работе мозга однозначно указывают на то, что речевая деятельность является результатом слаженной работы многих его зон, а не изолированной функции.

Системное строение речи. Согласно учению одного из основателей нейропсихологии А.Р. Лурии [2] речь обеспечивается совместной работой трех функциональных блоков мозга. Первый блок (подкорковые структуры) регулирует тонус коры и состояние бодрствования. Второй блок (затылочные, височные и теменные области) отвечает за прием, переработку и хранение информации. Третий блок (лобные доли) обеспечивает программирование, регуляцию и контроль деятельности. Нарушение в любом из этих блоков сказывается на речевой функции.

Моторная основа речи. Непосредственно моторная организация речевого акта (артикуляция) обеспечивается вторичными отделами постцентральной (кинестетический анализ) и премоторной (кинестетическая организация движений) областей коры. То есть, за сложно координированной работой мышц речевого аппарата стоят те же механизмы, что и за другими движениями тела.

Роль мозжечка. Мозжечок, традиционно считавшийся центром координации движений и равновесия, также активно участвует в речепроизводстве, отвечая за ее плавность, ритм и темп. Это объясняет, почему при моторных нарушениях часто страдает и речь.

Эти данные подтверждают, что развитие общей моторики, координации и чувства ритма напрямую стимулирует созревание и функционирование мозговых структур, задействованных в речи.

У многих детей с ТНР этот «мост» между полушариями мозга оказывается недостаточно прочным. Нарушения координации движений и трудности дифференциации понятий «лево-право» являются характерными маркерами недостаточной сформированности межполушарного взаимодействия. И здесь взаимодействие учителя-логопеда и учителя физической культуры становится не просто полезным, а физиологически необходимым. Именно сотрудничество двух специалистов составляет фундамент для построения гармоничной личности ребенка, особенно имеющего речевые нарушения, что позволяет на практике целенаправленно формировать надежные связи между полушариями мозга.

Взаимодействие педагогов начинается с диагностики. В начале учебного года учитель-логопед, после диагностики, знакомит учителя физкультуры с речевыми профилями детей, акцентируя внимание на их моторных особенностях (несформированность фонематического слуха, бедный словарь и т.д.). В ответ учитель адаптивной физической культуры делится наблюдениями о том, как ребенок ориентируется в пространстве, усваивает двигательные программы, сохраняет равновесие. Этот обмен данными позволяет создать индивидуальную карту развития для каждого ребенка, где двигательные и речевые профили дополняют друг друга, создавая единую картину развития.

На основе диагностики формируется общий коррекционный маршрут. Специально подобранные упражнения направлены не просто на развитие физических качеств, а на целенаправленную синхронизацию работы полушарий:

- Перекрестные (реципрокные) движения – это золотой стандарт в развитии межполушарных связей. Бег с высоким подниманием бедра, когда правая рука тянется к левому колену и наоборот, марширование, попеременное касание разноименных руки и ноги. Для учителя-логопеда – это подготовка базы для усвоения сложных грамматических конструкций и профилактики дисграфии.

- Упражнения на равновесие и координацию. Стояние на одной ноге, ходьба по линии, упражнения на балансировочной доске. Удержание равновесия активизирует стволовые структуры мозга и мозжечок, которые тесно связаны с речевыми центрами.

- Ползание и лазанье – эти движения, кажущиеся простыми, требуют сложной перекрестной координации и идеально синхронизируют работу полушарий. На этапе ползания закладываются навыки пространственной ориентации. Если пространственные связи недостаточно усвоены, будет искажено восприятие пространства, которое важно для способности правильно писать.

- Работа с ритмом. Выполнение упражнений под счет, хлопки или музыку. Ритм – функция правого полушария, но его анализ и воспроизведение – левого. Совместная ритмичная деятельность заставляет полушария взаимодействовать друг с другом. Это критически важно для плавности речи и профилактики заикания.

Урок адаптивной физической культуры выступает в качестве эффективной среды для интеграции и автоматизации речевых навыков, создавая уникальную образовательную экосистему, где движение и речь взаимно обогащают друг друга.

- Развитие дыхания. Когда учитель адаптивной физкультуры формирует у ребенка навык глубокого диафрагмального дыхания после физической нагрузки, он создает физиологическую базу для речевого дыхания. Логопед, в свою очередь, использует этот освоенный навык для отработки длительного речевого выдоха, необходимого для построения развернутых фраз.

- Развитие пространственных представлений. Команды «прыгни вправо», «пройди налево», «проползи под скамейкой», «постройся сзади Маши», которые ребенок выполняет на адаптивной физкультуре, являются практическим освоением тех понятий, которые логопед отрабатывает на занятиях («скажи, где стоит машинка? Справа или слева? Кто впереди?»). Тело запоминает направление, и мозг формирует устойчивые нейронные связи, которые затем используются для построения грамматических конструкций.

- Развитие слухового внимания. Эстафета «Беги, если услышишь звук [Р]» превращает развитие фонематического слуха (левое полушарие) в двигательную активность (правое полушарие), создавая прочную основу для правильного письма в будущем.

Со своей стороны, учитель-логопед включает в занятия методы, стимулирующие межполушарное взаимодействие: рисование двумя руками одновременно; упражнения «кулак-ребро-ладонь», используется для развития фонематического восприятия или для дифференциации звуков (если услышишь звук [Ш] – ставь кулак, звук [С] – ставь ребро; звук [Р] – кулак, звук [Л] – ладонь и т.д.); работа с ритмом при проговаривании чистоговорок и стихов, отхлопывание слоговой структуры слова.

Комплексный подход в развитии межполушарного взаимодействия у детей с ТНР имеет ряд преимуществ для всех участников образовательного процесса: у детей с ТНР формируются прочные нейронные связи между полушариями мозга, улучшается координация движений и пространственная ориентация, развивается способность к планированию и контролю деятельности, создаются предпосылки для преодоления речевых нарушений. У педагогов и специалистов появляется возможность проводить более точную диагностику, создаются условия для разработки совместных индивидуальных образовательных маршрутов, увеличивается эффективность коррекционной работы,

формируется целостное понимание особенностей развития ребенка. Для родителей обеспечивается последовательность и преемственность в развитии ребенка, появляется возможность участия в единой системе коррекционной работы, формируется понимание механизмов и стратегий поддержки ребенка. В образовательной организации создается эффективная модель междисциплинарного взаимодействия, повышается качество предоставляемых образовательных услуг, формируется банк успешных практик и методических решений.

Таким образом, взаимодействие учителя-логопеда и учителя адаптивной физической культуры в развитии межполушарного взаимодействия у детей с ТНР представляет собой стратегический ресурс современного инклюзивного образования, который позволяет перейти от точечной коррекции изолированных симптомов к целостному развитию личности ребенка с ТНР. Целенаправленное «выстраивание» надежных нейронных связей между полушариями через движение и речь создает прочный фундамент не только для преодоления существующих нарушений, но и для раскрытия потенциальных возможностей ребенка к обучению, познанию и успешной социальной адаптации.

Литература

1. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка: роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной деятельности ребенка / М.М. Кольцова. – М.: Педагогика, 1973. – 142 с.
2. Лурия, А.Р. Основы нейропсихологии, учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Р. Лурия. – М.: Академия, 2003. – 384 с.
3. Мышление и речь / Л.С. Выготский. – М.: Эксмо, 2024. – 544 с.
4. Родин, Ю.И. Проблема психомоторики человека в свете естественнонаучной парадигмы // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Т. 6. № 5А. С. 5-23.

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКТИРОВКИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ

Никифоров А.А., Хохлачева Л.А.

МУ ДО «ДЮСШ Белгородского района»

МОУ «Разуменская СОШ № 4 «Вектор Успеха» Белгородского района»

Россия, г. Белгород

alnik_65@mail.ru

Аннотация. Информация данной статьи раскрывает некоторые особенности работы с детьми с ограниченными особенностями развития в реализации АДОП по плаванию с обучающимися с расстройствами аутистического спектра

Ключевые слова: обучающиеся с расстройствами аутистического спектра, программа, плавание, адаптация и социализация.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года является основополагающим документом развития отрасли и предусматривает реализацию комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни. Современный подход в вопросе оказания помощи и поддержки детям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) ориентирован на включение их в среду обычных сверстников, что отражает собой реализацию прав детей на получение образования. Являясь важным звеном многогранного процесса формирования и воспитания личности ребёнка, семья сама по себе не может решить непростую задачу включения человека в сложный и противоречивый окружающий мир.

В настоящее время в Российской Федерации на уровне государственной власти все чаще рассматриваются вопросы, касающиеся физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья). Обусловлено это явление сложившейся тенденцией увеличения количества новорожденных детей с различными нарушениями и заболеваниями, а также ставшими инвалидами в первые три года жизни. Физическое развитие детей с ОВЗ является одним из приоритетных направлений нашего государства. Достойная физическая подготовка способствуют оздоровлению нации, что требует увеличения численности специалистов, имеющих соответствующие умения и навыки, способствующие преодолению трудностей на пути социализации и вхождения в социальное пространство и самостоятельную жизнь детей с ОВЗ.

В МОУ «Разуменская СОШ №4 «Вектор Успеха» Белгородского района» ведётся активная работа, направленная на то, чтобы создать условия равноправного участия детей с ОВЗ в различных формах взаимодействия со здоровыми детьми. В школе реализуются дополнительные общеобразовательные программы физкультурно-спортивной направленности, в том числе и программы для детей с ОВЗ, в частности адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание для детей с РАС» (АДОП) для детей с расстройствами аутистического спектра, направленная на развитие творческих способностей, трудовых умений и навыков, физическое развитие. При реализации АДОП используются специальные формы, методы обучения и развития средствами плавания, повышающие эффективность в работе с детьми с РАС, что позволяет успешнее устанавливать контакт с ребёнком, избегать проявлений нежелательного поведения, адаптировать учебный материал для данной категории детей. Обучение детей с ОВЗ плаванию – процесс трудоемкий, который требует тщательного изучения педагогами и тренерами особенностей психофизического развития детей с различными нарушениями, подбора методов, приемов и средств обучения, которые могли бы эффективно применяться и учитывали изученные особенности. На современном этапе

развития плавания для лиц с ОВЗ авторами описываются три основные группы методов, которые входят в основу методик обучения плаванию детей с ОВЗ: словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания; наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов; практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений. Особенностью реализации программы является создание специальных условий, способствующих адаптации и социализации, обучающихся с особенностями развития в организации дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. В процессе реализации программы у ребенка формируются навыки правильного поведения, самосохранения, а также развиваются адаптационные возможности организма.

Плавание – одно из наиболее эффективных коррекционно – оздоровительных средств в работе с детьми с РАС. Оно является жизненно необходимым навыком для любого человека. Благодаря специфическим условиям водной среды создаются благоприятные условия для формирования осанки, свободных двигательных действий, снимается нагрузка с позвоночника, снижается мышечное и психоэмоциональное напряжение, скованность движений, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается жизненная емкость легких, увеличивается интенсивность обменных процессов, активизируется познавательная деятельность. Кроме того, в процессе плавания воспитываются дисциплинированность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей. Таким образом, актуальность программы обусловлена необходимостью решения проблемы расширения адаптационных возможностей детей с РАС и ориентирована на создание благоприятных условий для их развития, самореализации и социализации.

Реализация АДОП предусматривает учет особых образовательных потребностей обучающихся с расстройствами аутистического спектра, включая потребности в:

1. Создание специальных условий безопасности и комфорта деятельности в окружающей среде с учетом трудностей регуляции поведения и возможных коммуникативных особенностей внешнего контроля со стороны тренера-преподавателя.

2. Предупреждение дезадаптивного поведения через постоянную актуализацию знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения, формирование эмоциональной саморегуляции, использование для поощрения мотивационных стимулов, значимых для каждого конкретного обучающегося.

3. Организации здоровьесориентированной среды с учетом медицинских рекомендаций.

4. Обеспечении тактичного, уважительного отношения взрослого к сложностям взаимодействия и установления межличностных отношений, комплексном решении возникших проблем с привлечением специалистов и родителей ребенка.

Цель программы – формирование и развитие у обучающихся с расстройством аутистического спектра представлений, адаптационных возможностей и двигательных навыков средствами плавания для их социальной адаптации в обществе.

Дети на занятиях осваивали элементарную плавательную подготовку: 1) погружение в воду свдыхом в воду, 2) скольжение на груди с движением ногами, 3) скольжение на груди с движением ногами и выполнением правильного дыхания.

Анализ качественных показателей оценки техники выполнения плавательных упражнений представлен в таблице 1 в процентном показателе. За период с 2021 по 2023 год наблюдается положительная динамика изменений качественных показателей освоения элементарной плавательной подготовки детей. За время реализации АДОП неоднократно проводились спортивные праздники, эстафеты, конкурсы как командные, так и индивидуальные, которые способствовали повышению двигательной активности детей,

эффективному личностному взаимодействию и социальному партнерству между детьми и родителями. Опрос родителей детей с расстройством аутистического спектра позволил констатировать, что дети стали меньше болеть, мышечный корсет окреп, у них стали реже проявляться вялые движения, дети выглядели более координированными и стали лучше владели своим телом.

Отметим возможности гидрореабилитации: развитие и восстановление двигательных функций опорно-двигательного аппарата; стимуляция центральной нервной системы и развитие высших психических функций интеллекта, сенсорной сферы; профилактика вторичных нарушений в деятельности систем жизнеобеспечения: сердечно-сосудистой, дыхательной, скелетно-мышечной, выделительной; повышение иммунитета; формирование начальных навыков плавания.

Таким образом, реализация адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание для детей с РАС» способствует положительным сдвигам в физическом развитии детей с особенностями развития, в частности детей с расстройством аутистического спектра, а также расширению адаптационных возможностей, двигательных навыков и социализации средствами плавания.

Литература

1. Булгакова, Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособ / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Мор. – М. : Просвещение, 2020. – 440 с.
2. Здоровьеориентированное образование: теория и практика : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (г. Белгород, 7 апреля 2022 г.) / под ред. Е. А. Богачевой, И. А. Куренской. – Белгород : ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2022.– 574 с. – URL:https://beliro.ru/uploads/attachedfiles/5902/sbornik-zozh-2022_01-07-2022_08-13-06.pdf
3. Матвеев, А. П. Физическая культура / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2020. – 690 с.

АКТИВИЗАЦИЯ РЕЧИ ДОШКОЛЬНИКОВ С ТЯЖЁЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АДАПТИВНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Никифорова И.В.
МБДОУ Детский сад № 6 «Карусель»
Россия, г. Белгород
nikiforova-23@inbox.ru

Аннотация. В статье раскрыта работа по формированию речевой активности у детей дошкольного возраста с нарушением речи посредством использования подвижных игр в образовательной работе в дошкольном образовательном учреждении для детей. Автор рассматривает вопрос, как сделать игровой двигательный процесс не только увлекательным, но и максимально полезным для коррекции и активизации речи воспитанников.

Ключевые слова: речевая активность, подвижная игра, дети – дошкольники с нарушениями речи, коммуникация, социализация.

Развитие речи ребенка является одним из важнейших аспектов формирования личности и успешной социализации. Особенно важным этот процесс становится для детей дошкольного возраста с нарушениями речи. Дети с тяжелыми нарушениями речи (далее ТНР) чаще всего соматически ослаблены, физически невыносливы, быстро утомляются, скованны, отличаются плохой переключаемостью различных действий. Они часто сталкиваются с трудностями в освоении коммуникативных навыков, недостаточной сформированностью лексико-грамматического строя и низким уровнем мотивации к общению. Многие с трудом выдерживают длительное пребывание в коллективе. В связи с этим важно в период обучения детей с ТНР уделить серьёзное внимание тем видам детской деятельности, которые помогли бы детям развивать моторные навыки, догнать своих сверстников по физическому развитию. Деятельность ребёнка выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное и речевое развитие. Движения и речь тесно связаны на неврологическом уровне. Часть мозга, отвечающая за речь, активизируется не только, когда дети говорят, но и когда выполняют определенные движения, выражают эмоции, желания жестами и мимикой. Следовательно, движения, сопровождаемые речью и, наоборот, речь, сопровождаемая движениями, способствуют лучшему запоминанию текста, его эмоциональному восприятию. Таким образом, развитие речи напрямую связано с физическим развитием.

Подвижные игры давно зарекомендовали себя как эффективный способ развития физической активности, координации движений и внимания. Однако правильно подобранные адаптированные игры способны решать гораздо больше задач, включая стимуляцию речи, расширение активного словаря, развитие мелкой моторики и улучшение коммуникации и социальной адаптации. Адаптация традиционных подвижных игр для детей с нарушениями речи позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка с ОВЗ, создавая комфортные условия для успешного освоения речевых навыков. Адаптивность игр заключается в упрощении правил, изменении уровня нагрузки, введении элементов поддержки и визуализации, позволяющих ребёнку успешно справляться с заданиями и получать удовольствие от процесса.

Целенаправленные двигательные действия, организованные в форме игровых композиций, эстафет, ролевых и имитационных игр, выполняемых под стихи, загадки, потешки, скороговорки, с решением простейших математических задач, активизируют речевую деятельность, упражняют в правильном звукопроизношении, обогащают словарный запас, развивают память, внимание, моторику мелких мышц рук.

Адаптированные подвижные игры способствуют формированию взаимоотношений между детьми, нравственных привычек, правил поведения. Дети больше узнают друг друга, взаимодействуют друг с другом, познают нехитрые игровые ситуации, проявляют самостоятельность, подражают, радуются, фантазируют. В игре идёт активное формирование личности, имеющее большое социальное значение. При выборе подвижных игр для детей с ТНР, необходимо учитывать специфику речевых нарушений детей, а также, характер игры и время проведения. Для детей с задержкой речевого развития, важно выбирать игры с простыми, понятными инструкциями и небольшим количеством слов, которые не требуют сложных артикуляционных движений. Можно использовать жесты, мимику и, обязательно, наглядные пособия для объяснения правил. Вместо словесных команд, можно использовать зрительные сигналы или жесты. Педагог должен чётко представлять контингент воспитанников и учитывать особенности каждого ребенка – его диагноз, уровень развития речи. Как же организовывать адаптированные подвижные игры наиболее эффективно? Для достижения наилучших результатов важно соблюдать ряд рекомендаций: учесть индивидуальные потребности каждого ребёнка и создать гибкую структуру занятия; включить элементы подражания и поощрения успехов участников группы; использовать наглядные пособия, карточки и иллюстрации для лучшего понимания заданий; создать атмосферу доброжелательности и позитивного взаимодействия между детьми и педагогом.

Примеры адаптированных подвижных игр для активизации речи

Игра-пантомима: «Говорящие животные». Цель: активизация словарного запаса и произносительных навыков. Описание: Ведущий показывает игрушечное животное и просит ребёнка изобразить его и озвучить звук, который оно издаёт («Корова мычит», «Собака лает»). Затем игра усложняется добавлением новых животных и предложений типа «Кто громко рычит?» или «Что делает кошка?».

Малоподвижная игра: «Цветочная полянка». Цель: Обучение навыкам построения простых предложений и обогащение пассивного словаря. Описание: Дети собирают игрушки цветов разных оттенков, называя каждый цветок по цвету и форме. Например, «Это жёлтый одуванчик», «Это синий колокольчик». Таким образом, ребёнок учится составлять короткие осмысленные высказывания.

Малоподвижная игра «Зоопарк». Цель: активизация речевой деятельности, расширение словаря и понятий по теме «животные», развитие умений в имитации звуков и движений. Количество игроков: от 8 до 10. Оборудование: обруч или мел.

Описание: Дети выбирают себе роль какого-либо животного. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» – в обруч или круг, нарисованный на полу (земле). В клетке может быть и несколько зверей – обезьяны, зайцы, гуси и т.д. Незанятые дети встают за воспитателем, кладут руки на пояс впереди стоящего ребёнка, то есть садятся в «поезд», и «едут на прогулку в зоопарк». Подходя к «клетке», воспитатель спрашивает: «Какой зверь живет в этой клетке?» Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие экскурсанты угадывают зверей. И так – от клетки к клетке. Дети, наиболее удачно изобразившие зверей, поощряются. Затем, экскурсанты и бывшие «звери» вместе с воспитателем, взяв друг друга за пояс и высоко поднимая колени, изображают поезд и едут домой.

Вариант: по дороге домой дети поют песенку: «Вот поезд наш едет, гудит паровоз. Далеко, далёко ребят он повез. Уу-уу-уу-уу-уу». Но вот остановка, дети останавливаются, произнося «ш-ш-ш», опускают руки и спокойно ходят (бегают) во время остановки поезда, собирают цветы на поляне (наклоняются, приседают). По сигналу все бегут, чтобы не опоздать на поезд, и становятся в колонну, вновь изображая вагоны: ходят, высоко поднимая колени, и поют куплет.

Методические указания: игру можно повторить 2–3 раза.

Малоподвижная игра «Узнай друга». Цель: развитие тактильных ощущений, слухового внимания, памяти, умения ориентироваться в пространстве. Количество игроков: от 8 до 10. Оборудование: повязки на глаза.

Описание: Одной половине детей завязывают глаза и дают им возможность походить по игровой площадке. Далее им предлагается, не снимая повязки, найти и узнать друг друга. Узнавать можно с помощью рук – ощупывая волосы, одежду. Затем, когда друг узнали, игроки меняются ролями.

Вариант: если игрок не может узнать другого ребенка при помощи ощупывания, можно предложить попытаться узнать его по голосу.

Методические указания. Следует позаботиться о том, чтобы игровая площадка была абсолютно ровной, иначе дети с завязанными глазами будут чувствовать себя неуверенно.

Малоподвижная игра «Повтори, не ошибись». Цель: развитие внимания, быстроты реакции; накопление количества и уточнение смысла слов, обозначающих действие. Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Дети стоят полукругом. Ведущий медленно выполняет простые движения руками (вперед, вверх, в стороны, вниз). Дети должны выполнять те же движения, что и ведущий. Ребёнок, допустивший ошибку, выбывает из игры. Выигрывает оставшийся ребёнок.

Варианты

1. Простые движения можно заменить на более сложные, включить движения ногами и туловищем, асимметричные движения (правая рука вверх, левая вперед) и т. д.

2. Ведущий одновременно с показом движения называет имя одного из играющих, который и должен это движение повторить, а остальные игроки наблюдают.

3. Ведущий проговаривает движение (руки вверх), а выполняет в этот момент другое действие (руки вниз). Дети должны выполнять движение по показу ведущего, не обращая внимания на его сбивающие команды.

4. На каждое движение ведущий называет слово (например, ручка, самолёт, мяч, воробей и т.д.). Дети должны выполнять только те движения, которые сопровождаются названиями летающего предмета (воробей, самолёт).

Методические указания. Во время игры ведущему необходимо следить за тем, чтобы все дети видели его одинаково хорошо.

Таким образом, включение адаптивных игр различной подвижности в образовательный процесс детей с ТНР помогает решить сразу несколько важных задач одновременно: развить физическую активность, повысить интерес к обучению, расширить активный словарь и улучшить качество коммуникации дошкольника с окружающими людьми. Правильный подбор игровых форм и методов организации занятий обеспечивает эффективное достижение целей воспитания и образования детей с особенностями развития.

Литература

1. Абрамова Л.Н. Подвижная игра как эффективное средство развития двигательного творчества детей с ограниченными возможностями здоровья // Образование: вчера, сегодня, завтра: сборник материалов VIII Международной научно-практической интернет-конференции: в 2-х ч. Ч. 1. / сост. О.П. Широкова, М.Ю. Михайлова; научн. конс. А.И. Щетинская. Оренбург: ООДТДМ, 2013. 252 с. С. 31–33.

2. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно методическое пособие. М.: Центр педагогического образования, 2007. 176 с.

3. Голосенина И.А. Консультация для родителей на тему: «Ритм, речь, движение». [Электронный ресурс]. https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/29/konsultatsiya_dlya_roditelley.doc/ (дата обращения: 13.06.2017).

4. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л.В. Шапковой. СПб. «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2002. 160 с.

ПРОБЛЕМА ДИАГНОСТИКИ ДИСПРАКСИИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Пастушенко Н.С., Правдов М.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

pravdov@yandex.ru, 836524@bsuedu.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема выявления диспраксии развития у детей в системе дошкольного образования. Анализируется ключевое противоречие: несмотря на наличие диагностических методик, первичное выявление ложится на воспитателей и педагогов, которые не имеют для этого ни знаний, ни простых скрининговых инструментов. Подчеркивается, что незнание природы диспраксии приводит к ошибочным трактовкам поведения ребенка («ленится» вместо «не может») и упущенным возможностям для ранней коррекции. Автор рассматривает существующие методы диагностики и обосновывает необходимость внедрения доступных для педагогов процедур скрининга и повышения их осведомленности о моторных нарушениях.

Ключевые слова: нарушения развития, диспраксия развития, дошкольный возраст, моторная неловкость, диагностика диспраксии.

В последние годы у детей с различными нарушениями развития, и в частности с задержкой психического развития, часто выявляется диспраксия развития как в структуре основного дефекта, так и в качестве основной причины задержки развития в силу невозможности полноценного познания мира.

В своих исследованиях д.м.н. Садовская Ю.Е. отмечает, что диспраксия развития – неврологическое нарушение процессов, вовлеченных в праксис или планирование движения для достижения цели/идеи, которые могут влиять на освоение новых и выполнение уже сформированных навыков. Встречаемость ДР оценивается от 6% до 10-20% в детской популяции, что относится только к детям с отчетливыми дефицитами, влияющими на обучение и развитие [2]. Диагноз диспраксии развития устанавливается в соответствии с критериями DSM-V, которые характеризуются следующими параметрами: 1) отчетливая недостаточность в развитии моторной координации; 2) недостаточность моторной координации, которая существенным образом влияет на повседневные жизненные активности, 3) проблемы координации не являются результатом другого медицинского заболевания, как, например, ДЦП, гемиплегия или мышечная дистрофия, 4) не является первазивным нарушением развития, 5) при задержке психического развития моторные трудности не являются более значительными, чем обычно у детей с данным расстройством [5]. При этом стоит отметить, что данное явление не является чем-то новым. Диспраксия развития так или иначе в своих проявлениях связана с неуклюжестью. Ранние описания явления «неуклюжий ребенок» и первые клинические наблюдения появились в конце XIX – начале XX века. Первые упоминания о детях с моторной неловкостью встречаются в медицинской литературе XIX века. В 1870-х годах британский невролог Уильям Литтл (William Little) описал детей с нарушениями координации, не связанными с церебральным параличом. В 1920-х годах австрийский психолог Карл Бюлер (Karl Bühler) и советский исследователь Лев Выготский подчеркивали связь между моторным развитием и когнитивными функциями, что заложило основу для понимания диспраксии не просто как двигательного дефицита, а как нарушения высшей нервной деятельности. Период формирования термина «диспраксия» и первые диагностические критерии относятся к середине XX века.

При этом следует отметить, что диспраксия крайне редко существует как изолированное состояние. В большинстве случаев она сочетается с другими нарушениями

развития, образуя сложный переплетённый симптомокомплекс. Такая коморбидность существенно затрудняет как диагностику (симптомы разных состояний накладываются и маскируют друг друга), так и разработку эффективных коррекционных стратегий. Наиболее частые сопутствующие расстройства – это задержка психического и речевого развития, РАС, трудности в обучении (дислексия, дисграфия), тревожность и проблемы с самооценкой [3].

С явлением диспраксия развития знакомы неврологи, нейропсихологи, некоторые коррекционные специалисты, логопеды. Но при этом следует учитывать, что первично с детьми с диспраксией развития сталкиваются педагоги в образовательных учреждениях

Как отмечает А.В. Цветков, наибольшая выраженность симптомов диспраксии, согласно возрастной динамике развития, наблюдается в период 5-8 лет. Это объясняется тем, что в данном возрастном промежутке рефлексорные движения переходят в разряд фоновых компонентов деятельности, тогда как произвольный контроль еще недостаточно сформирован для компенсации имеющихся дефектов [4]. Это дошкольный возраст. Соответственно с подобным нарушением, особенно если дефект выражен не грубо и ребенок хотя бы условно укладывается в нормы возрастного развития, сталкиваются прежде всего педагоги и воспитатели детских садов. Именно они первые отмечают, что с ребенком «что-то не так».

В связи с тем, что диспраксия развития как бы затрагивает именно двигательную сферу, то в среднем дошкольном возрасте (около 5 лет) наиболее ярко трудности проявляются на занятиях по физической культуре.

Пятилетний ребенок с диспраксией без задержки психического развития – это ребенок с выраженным разрывом между интеллектуальным развитием и двигательными возможностями. Его основная трудность заключается в том, что мозг не может точно скоординировать и спланировать последовательность движений тела. В повседневной жизни это проявляется в тотальной моторной неловкости. Крупная моторика нарушена: он с трудом поднимается по лестнице, часто спотыкается на ровном месте, его бег кажется напряженным и угловатым, а действия, требующие координации, например ловля мяча, чаще всего заканчиваются неудачей. Не менее явны проблемы с мелкой моторикой. Ребенку сложно правильно держать карандаш, из-за чего линии при рисовании получаются неровными, а нажим – слишком сильным. Такие бытовые действия, как застегивание пуговиц, использование ножниц или завязывание шнурков, становятся для него серьезным испытанием и требуют значительных усилий и времени. При этом его речь может быть несколько смазанной и нечеткой, хотя понимание обращенной речи, память и словарный запас часто находятся на высоком уровне. Эмоционально ребенок быстро утомляется от необходимости постоянной концентрации на простых действиях и легко выходит из себя, когда у него что-то не получается. Он может избегать коллективных подвижных игр, предпочитая более спокойные занятия, где его моторные трудности не так заметны. Т.е. у ребенка может не быть нарушений в интеллектуальной сфере, но в связи с двигательными трудностями он может создавать впечатление ребенка с нарушенным развитием. А при выраженных трудностях возможна и задержка психического развития в силу невозможности освоения навыков в нормативные сроки.

Таким образом, педагогам не коррекционного профиля и инструкторам по физической культуре (и адаптивной физической культуре) важно знать о диспраксии и уметь ее диагностировать и дифференцировать. Ребенок не может сделать то или иное действие, а не «не хочет/лениться».

К симптомам диспраксии развития у детей дошкольного возраста относят: неспособность собрать целое из частей; неспособность выполнить целевое действие; неспособность выполнить точное движение; речевые трудности; плохая координация; плохая координация идеаторных и моторных заданий.

Известны следующие способы скрининг-диагностики диспраксии развития у детей: Аналог – способ диагностики диспраксии у детей дошкольного возраста (5-6 лет) – адаптированная методика скринингующего нейропсихологического обследования по А.Р. Лурия с целью выявления нарушений практических функций. Это набор проб и тестов нейропсихологического скринингующего обследования дошкольников 5 и 6 лет, состоящий из 26 заданий, для диагностики диспраксии. Способ хороший, удобный для скрининга силами психолога, нейропсихолога, логопеда, который оценивает различные типы диспраксий. Продолжительность обследования составляет 20-30 минут. Но подобными методиками не владеет воспитатель или инструктор ФК и АФК. Даже если бы и владел, организационно провести такие обследования индивидуально с каждым ребенком не представляется возможным в рамках образовательного процесса.

Нейропсихологическое обследование (полная версия) применяется как часть всестороннего обследования для обнаружения диспраксии развития. Нейропсихологическое обследование является высоко специфичным и валидным инструментом для обнаружения различных диспраксий развития, но этот тест довольно объемный и требует больших временных затрат при консультировании (40-60 минут) и наличие определённой квалификации у специалиста. Данные условия также отсутствуют в рамках детского сада.

Существует укороченный скрининг нейроразвития (УСН) на моторную дискоординацию (специфическое расстройство координации), разработанный Gillberg (1983) [6]. Тест рассчитан на детей 6-7 лет. Невыполнение 2 или более заданий предполагает наличие специфического расстройства координации. Продолжительность обследования занимает 15-20 минут. Скрининг предусматривает 6 заданий. Но данный способ требует специальных условий, оборудования, а также длительного времени для своего проведения.

Садовская Ю.В. в соавторстве разработала и верифицировала «прыжковый тест» для экспресс-диагностики диспраксии [2].

Способ скрининг-диагностики диспраксии развития у детей дошкольного возраста включает тестирование стато-локомоторной компетентности по зрительному образцу. Для чего проводят прыжковый тест на двух ногах в положении стоя в ритме, задаваемом счетом «один»-«два»-«три»-«четыре». На счет «один» ноги должны быть разведены в стороны, на счет «два» – перекрещены, на счет «три» – разведены в стороны и на счет «четыре» – перекрещены. При этом на счет «два» – одна из ног расположена впереди другой. На счет «четыре» – другая нога расположена впереди первой. Диспраксию развития диагностируют, если при выполнении предлагаемого прыжкового теста выявлена неспособность прыгать по зрительному образцу и/или соблюдать указанный ритм и/или перекрещивание ног сопровождается разворотом таза.

Диспраксию развития диагностируют, если при выполнении предлагаемого прыжкового теста выявлена неспособность прыгать по зрительному образцу, и/или неспособность соблюдать указанный ритм, и/или перекрещивание ног сопровождается разворотом таза.

Модель предлагаемого комплексного сенсо-моторного теста выбрана Садовской Ю.Е. и соавторами вследствие того, что этот тест позволяет оценить сразу несколько существенных показателей праксиса, а именно – моторное планирование, моторная последовательность, реципрокная координация, селективная моторная ингибция, баланс, восприятие соматестетического входного сигнала, чувство позы тела, пространственная компетентность, краткосрочная память, способность воспринимать и поддерживать ритм, моторная выносливость. Тест чувствителен и специфичен.

Применение данного теста, не требующего ни специального оборудования, ни специальных методик, ни явных затрат времени, позволяет педагогу не только предположить у ребенка диспраксию развития, но более предметно понимать в чем трудность в обучении у конкретного ребенка, не навешивая ярлыки ленивого и неуспевающего.

Таким образом, проблема диагностики диспраксии развития в дошкольном образовании носит системный характер. С одной стороны, существуют валидные диагностические методики, но их применение в детском саду организационно невозможно, т. к. они требуют наличия узких специалистов и времени на индивидуальное обследование, которых нет в штатном расписании.

С другой стороны, возникает ключевое противоречие: первыми с симптомами диспраксии развития сталкиваются воспитатели и инструкторы по физкультуре, которые не имеют ни знаний о природе этого неврологического нарушения, ни простых инструментов для скрининга. В результате моторная неловкость ребенка трактуется как лень или недостаток старания, а не как объективная невозможность выполнить действие («не может», а не «не хочет»).

Понимание сути диспраксии педагогами имеет фундаментальное значение. Оно позволяет не только вовремя заподозрить проблему и направить ребенка к специалисту, но и кардинально меняет педагогический подход – от навешивания ярлыков к поиску адаптивных путей обучения. Это критически важно для предотвращения вторичных задержек в развитии и создания ситуации успеха для ребенка, чье моторное развитие не соответствует его интеллектуальному потенциалу.

Литература

1. Лурия, Александр Романович. Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга / А. Р. Лурия/. – Российская академия образования. – 3-е изд. – Москва: Академический проект, 2000. – 512 с.
2. Садовская, Ю. Е. Нарушение сенсорной обработки и диспраксии у детей дошкольного возраста: специальность 14.01.08 "Педиатрия", 14.01.11 "Нервные болезни" : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора медицинских наук / Садовская Юлия Евгеньевна. – Москва, 2011. – 47 с.
3. Садовская, Ю. Е. Проблема постановки диагноза диспраксия развития в детском возрасте / Ю. Е. Садовская, М. С. Ковязина, Н. Б. Троицкая, Б. М. Блохин // Лечебное дело. – 2011. – № 2. – С. 79-86.
4. Цветков, А. В. Диспраксия и нарушения развития речи: сообщение III. Заключительные положения / А. В. Цветков // Научные достижения и открытия 2019, сборник статей XI Международного научно-исследовательского конкурса, Пенза, 05 сентября 2019 года. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2019. – С. 174-179.
5. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5).* – Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. – 992 p.
6. Gillberg C, Carlstrom G, Rasmussen P, Waldenstrom E. Perceptual, motor and attentional deficits in seven-year-old children. Neorological screening aspects. Acta Paediatric Scand 1983; 72: 119-24.

ВЛИЯНИЕ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЦ, СТРАДАЮЩИХ РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ

Пелле С.А., Климова В.К.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

1779127@bsuedu.ru, klimova@bsuedu.ru

Аннотация. В статье рассматривается влияние гидрореабилитации на психоэмоциональное состояние лиц с диагностированным ревматоидным артритом, приводятся условия, необходимые при организации адекватного гидрореабилитационного процесса для данной нозологической группы, и противопоказания к данному методу реабилитации. В статье содержится информация о практическом опыте применения гидрореабилитации для улучшения психоэмоционального состояния реабилитантов.

Ключевые слова: Гидрореабилитация, ревматоидный артрит, психоэмоциональное состояние, депрессия, хроническая усталость, болевой синдром.

Ревматоидный артрит характеризуется тяжелым течением, частой инвалидизацией и значительными нарушениями качества жизни пациентов. Около 70% пациентов с ревматоидным артритом страдают от клинической депрессии, которая, в свою очередь, негативно влияет на течение болезни и эффективность лечения.[2] Расстройство тревожно-депрессивного спектра является основным психическим расстройством среди больных ревматоидным артритом независимо от пола, возраста, тяжести и длительности заболевания.

Доктор медицинских наук Малиевский В.А. провел анализ качества жизни среди пациентов с ревматоидным артритом, который показал: болезнь затрагивает все составляющие параметра качества жизни, включая физическое, психологическое и социальное функционирование. Уменьшение физических возможностей было видимым не только во время высоких или средних нагрузок, но и при обычной ходьбе и самообслуживании.[6]

На психоэмоциональное состояние лиц больных ревматоидным артритом сильное влияние оказывают мучительные хронические суставные боли, функциональная беспомощность, социальная напряженность и изоляция, способствующая не только развитию психических расстройств, но и ограничению социального взаимодействия и социальной поддержки.[5]

Для повышения качества жизни и снижения выраженности депрессивных состояний при работе с пациентами с диагностированным ревматоидным артритом применяется широкий спектр методов физической реабилитации, среди которых особое место занимает гидрореабилитация.

Гидрореабилитация оказывает комплексное воздействие на нервную систему посредством физических и химических свойств воды. Основные механизмы воздействия заключаются в температурном, механическом и химическом воздействии:

– Температура воды стимулирует терморецепторы кожных покровов, вызывая реакцию сосудов и нервов, которая способствует улучшению кровообращения и снижению мышечного напряжения. Важно отметить, что при занятиях гидрореабилитацией с пациентами, страдающими ревматоидным артритом, температура воды должна быть не ниже 32-33°C. Давление воды создает массажный эффект, улучшает лимфоотток, уменьшая отечность тканей. Химические соединения, содержащиеся в воде, особенно минеральные соли, способствуют восстановлению баланса электролитов и улучшают обмен веществ в организме.

Эти эффекты приводят к значительному снижению уровня стресса и тревожности, повышению качества сна и общему улучшению самочувствия. Ведь занятия в водной среде стимулируют выработку эндорфинов – гормонов счастья, что дополнительно улучшает настроение и уменьшает болевые ощущения.

Кроме прочего, гидрореабилитация помогает пациентам с ревматоидным артритом справиться с выраженным болевым синдромом, который вызывает рассматриваемое заболевание, ведь улучшение кровоснабжения и снятие мышечного напряжения уменьшают интенсивность болевых ощущений, позволяя занимающимся вести более активный образ жизни.

Для достижения наилучших результатов у занимающихся с диагностированным ревматоидным артритом необходимо учитывать ряд условий организации гидрореабилитационного процесса:

- Температура воды должна находиться в диапазоне от 32 °С до 36 °С, ведь переохлаждение суставов при наличии рассматриваемого хронического заболевания категорически не допускается.

- Продолжительность одного занятия варьируется от 15 минут до 1 часа, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося и тяжести его заболевания.

- Нагрузка и продолжительность занятий увеличиваются постепенно по мере привыкания организма.

- Контроль за состоянием занимающегося ведется непрерывно во избежание травматизации и осложнений, особенно при наличии сопутствующих заболеваний.

У рассматриваемой нозологической группы в большей степени проявляются такие сопутствующие заболевания, как заболевания сердечно-сосудистой системы.[4] Регулярные занятия гидрореабилитацией не только улучшают психоэмоциональное состояние занимающихся, но и способствуют развитию нейропластичности – способности мозга изменяться и адаптироваться к новым условиям, которая важна для поддержания когнитивных функций и предотвращения как возрастных изменений в структуре головного мозга, так и изменений, вызванных рассматриваемым заболеванием.

Но, несмотря на многочисленные преимущества, гидрореабилитация имеет свои ограничения и противопоказания. Так, к примеру, она противопоказана пациентам с открытыми ранами, кожными инфекциями, высоким артериальным давлением.[1] Кроме прочего, некоторые пациенты могут испытывать дискомфорт или страх перед водой, что может являться препятствием к занятиям гидрореабилитацией. В данном случае реабилитант может перед погружением в воду взять с собой плавсредство, например, надувные круги или жилет, чтобы чувствовать себя спокойнее.

На основе своей профессиональной деятельности удалось установить, что у лиц с ревматоидным артритом, посещающих занятия по гидрореабилитации регулярно, значительно снижаются показатели тревожности и депрессии, повышаются устойчивость к стрессу и улучшаются когнитивные функции. Это подтверждается результатами тестирования пациентов по шкале депрессии Э.Р. Ахмеджанова, суть которого заключается в следующем: реабилитантам предлагается ответить на 20 вопросов, характеризующих их психоэмоциональное состояние, выбирая ответы из предложенных. За каждый ответ начисляется от 1 до 4 баллов, далее баллы складываются.

В результате получаются значения, которые колеблются от 20 до 80 баллов:

- уровень депрессии не более 50 баллов – депрессии нет;
- уровень депрессии более 50 и менее 59 баллов – легкая депрессия;
- уровень депрессии от 60 до 69 баллов – субдепрессивное состояние или замаскированная депрессия;
- уровень депрессии более 70 баллов – истинное депрессивное состояние.[3]

Данное тестирование проводится в начале курса гидрореабилитации, в середине и по его завершению. Согласно имеющимся результатам, у лиц трудоспособного возраста с

диагностированным ревматоидным артритом развернутой стадии, низкой активности, функциональная недостаточность первой степени за 8 недель занятий, составляющих 45 минут, при условии, что в неделю каждый реабилитант посещает их 3 раза и параллельно принимает медикаментозную терапию, подобранную врачом-ревматологом, показатели уровня депрессии смещаются с «субдепрессивное состояние или замаскированная депрессия» до «легкая депрессия» или «депрессии нет».

Таким образом, гидрореабилитация является важным компонентом комплексного подхода к лечению и профилактике психоэмоциональных нарушений у пациентов с ревматоидным артритом. Ее положительное влияние обусловлено релаксацией, улучшением двигательной активности и уменьшением болевого синдрома.

Литература

1. Назаренко, Ю.А. Гидрореабилитация и паралимпийское плавание / Ю.А. Назаренко // Адаптив. физ. культура. – 2010. – № 4 (44). – С. 9-10.
2. Кукшина А.А., Верещагина Д.А., Котельникова А.В. Особенности психоэмоционального состояния и психотерапия в реабилитации больных ревматоидным артритом / А.А. Кукшина, Д.А. Верещагина, А.В. Котельникова, В.П. Зайцев // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2017. – №3(94). – С. 54-61.
3. Мандриков, В.Б. Методы оценки физического и функционального состояния студентов специального учебного отделения: Учебно-метод. пособие / Мандриков В.Б., Мицулина М.П. – Волгоград: ВолГМУ, 2012. – 48 с.
4. Alkatan M., Baker J. R., Machin D. R., Park W., Akkari A. S., Pasha E. P., Tanaka H. Improved Function and Reduced Pain after Swimming and Cycling Training in Patients with Osteoarthritis. / M. Alkatan, J.R. Baker, D.R. Machin, W. Park, A.S. Akkari, E.P. Pasha, H. Tanaka // Rheumatol. – 2016. – Vol. 43(3). – P. 666–672.
5. Lumley M.A. Does emotional disclosure about stress improve health in rheumatoid arthritis. Randomized, controlled trials of written and spoken disclosure / Lumley M.A. [et al.] // Pain. –2011. – Vol. 152 –. P. 866-877.
6. Malievsky V. Effect Of Psychological Peculiarities Of Personality Of Patients With Juvenile Idiopathic Arthritis On Self-Appraisal Of Quality Of Life / V. Malievsky [et al.] // Pain. – 2017. – P. 136-137.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОЖИЛЫХ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ СУСТАВОВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Подшивалова А.Н., Корюкин Д.А.

Курганский государственный университет

Россия, г. Курган

apodshivalova@mail.ru, koruykin_DA@ad.kgsu.ru

Аннотация. Эндопротезирование суставов нижних конечностей (тазобедренного и коленного) значительно улучшает качество жизни пожилых пациентов, восстанавливая утраченные функции и снижая болевой синдром. Однако физическая активность в послеоперационном периоде у этой категории лиц имеет ряд уникальных особенностей, обусловленных возрастными изменениями, наличием сопутствующих заболеваний и психоэмоциональным статусом. В данной статье рассматриваются ключевые аспекты и рекомендации по организации физической активности для пожилых людей после эндопротезирования, акцентируя внимание на принципах безопасности, индивидуальности и долгосрочной адаптации.

Ключевые слова: эндопротезирование, пожилые, физическая активность, реабилитация, функциональное восстановление.

С увеличением продолжительности жизни населения возрастает и число пожилых людей, нуждающихся в эндопротезировании крупных суставов. Эта операция становится все более распространенной сред лиц старше 65 лет, обеспечивая им возможность вернуться к активной жизни [3]. Однако успешное восстановление после эндопротезирования у пожилых пациентов сопряжено с особыми вызовами, требующими специализированного подхода к физической активности. Возрастные изменения в опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, нервной системах, а также часто присутствующие коморбитные состояния и психоэмоциональные особенности диктуют необходимость тщательной адаптации реабилитационных программ [2].

Цель данной статьи – рассмотреть ключевые особенности физической активности пожилых пациентов после эндопротезирования суставов нижних конечностей и определить оптимальные подходы к ее организации.

Для людей старше 60 лет характерны физиологические и патологические особенности, влияющие на физическую активность и темпы восстановления:

1. Саркопения и снижение мышечной силы. Возрастное снижение мышечной массы и силы является одним из основных барьеров для восстановления функциональной активности. Это приводит к замедлению движений, снижению выносливости и увеличению риска падений.

2. Снижение костной плотности (остеопороз). Повышенная хрупкость костей увеличивает риск переломов, особенно при падениях и требует осторожности при нагрузках.

3. Сопутствующие заболевания (коморбидность). Сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия) требуют строгого контроля пульса и артериального давления во время физической активности. Неврологические расстройства (последствия инсультов, полинейропатии) могут нарушать координацию, равновесие и чувствительность, усложняя процесс обучения движениям. Заболевания органов дыхания (хроническая обструктивная болезнь легких) ограничивают выносливость и переносимость физических нагрузок.

4. Нарушения баланса и координации. Возрастные изменения вестибулярного аппарата, снижение проприоцептивной чувствительности и мышечной силы значительно увеличивают риск падений.

5. Изменение паттерна походки. До операции походка часто нарушена из-за боли и ограничения движений. После операции требуется переобучение для восстановления нормы.

6. Когнитивные нарушения. Различные степени нарушений памяти могут влиять на способность запоминать и воспроизводить упражнения, соблюдать инструкции и технику безопасности.

7. Полипрагмазия. Одновременный прием нескольких лекарственных препаратов увеличивает риск побочных эффектов, которые могут влиять на уровень активности (например, головокружение от приема гипотензивных средств).

8. Психоэмоциональный статус. Страх боли, повторной травмы, а также депрессия и тревога могут значительно снижать мотивацию и приверженность к реабилитационной программе.

Основные цели физической активности пожилых после эндопротезирования – восстановление полного или максимально возможного объема движений в оперированном суставе, укрепление мышц нижних конечностей и туловища, нормализация походки, возвращение к повседневной бытовой активности, увеличение функциональной независимости.

Программа физической активности после эндопротезирования суставов нижних конечностей должна быть не только эффективной для восстановления, но и максимально безопасной, учитывая возрастные особенности и сопутствующие заболевания [1]. Программа составляется индивидуально для каждого пациента, с учетом его физического состояния.

Нагрузки увеличиваются очень медленно и контролируются с учетом реакции организма. Переход к следующему этапу возможен только при достижении предыдущих целей реабилитации и отсутствии осложнений. Занятия физической культурой должны проводиться в специально оборудованных помещениях, с использованием опор и помощи инструктора.

В процессе реабилитации с пациентом работает команда специалистов: врач реабилитолог, инструктор ЛФК, физиотерапевт, эрготерапевт, медицинская сестра, психолог. Все специалисты должны быть в курсе состояния пациента и хода реабилитации.

Основным видом физической активности для восстановления являются занятия лечебной физической культурой. На раннем этапе реабилитации проводятся упражнения на пассивное и пассивно-активное сгибание/разгибание сустава, изометрические сокращения мышц с минимальными нагрузками на оперированную конечность. Для профилактики застойных явлений в легких проводятся дыхательные упражнения. На среднем этапе постепенно увеличивается объем активных движений, физические упражнения направлены на укрепление мышц бедра и голени (в том числе ягодичных мышц), на тренировку равновесия (стояние с опорой, затем без опоры), тренировку ходьбы с использованием вспомогательных средств. На позднем этапе укрепляются все мышечные группы, проводятся более сложные упражнения на баланс и координацию, тренировка функциональных движений (подъем по лестнице, вставание со стула), увеличение дистанции и скорости ходьбы.

Улучшению кардиореспираторной выносливости способствуют плавание, медленная ходьба, велотренажер. Водные упражнения идеальны для пожилых, так как вода уменьшает нагрузку на суставы, снижает боль и улучшает диапазон движений. В воде выполняют упражнения, которые трудно или невозможно сделать на суше. Занятия на велотренажере проводятся в щадящем режиме. Постепенное увеличение дистанции и скорости ходьбы проводится с учетом внимания к правильному стереотипу движений, по необходимости с использованием вспомогательных средств.

Психологическая поддержка и мотивация крайне важны для пожилых пациентов [4]. Индивидуальные беседы помогают с постепенным преодолением страха через безопасные упражнения, положительный опыт и поощрение даже небольших успехов. Родственники пациента должны быть осведомлены о запрещенных движениях, признаках осложнений и уметь оказывать поддержку.

Физическая активность после эндопротезирования суставов нижних конечностей у пожилых пациентов – это многогранный процесс, требующий глубокого понимания их физиологических и психоэмоциональных особенностей. Комплексная, индивидуальная, безопасная мультидисциплинарная программа реабилитации, включающая лечебную физическую культуру, тренировки равновесия, аэробные нагрузки и психологическую поддержку, является залогом успешного функционального восстановления. Активное обучение пациента и его окружения, а также долгосрочное вовлечение в поддерживающую физическую активность, позволяют значительно улучшить качество жизни пожилых людей, вернуть им мобильность и независимость.

Литература

1. Окишева Е.А. Частота выявления артериальной гипертензии и других факторов риска у пациентов, которым выполняется эндопротезирование крупных суставов: исследование в условиях реальной клинической практики / Е.А. Окишева, М.Д. Мадоян, С.Е. Фиданян [и др.] // Системные гипертензии. – 2023. – Т.20. – №1. – С.29-34.
2. Ратманов М.А. Реабилитация после эндопротезирования суставов нижних конечностей: проблемы и перспективы / М.А. Ратманов, А.С. Беньян, Т.В. Кузнецова [и др.] // Политравма / Polytrauma. – 2020. – №2. – С.76-83.
3. Середа А.П. Эпидемиология эндопротезирования тазобедренного и коленного суставов и перипротезной инфекции в Российской Федерации / А.П. Середа, А.А. Кочиш, А.А. Черный [и др.] // Травматология и ортопедия России. – 2021. – Т.27. – №3. – С. 84-93.
4. Шилько В.Г. Влияние занятий физическими упражнениями на продолжительность и качество жизни людей старшего поколения / В.Г. Шилько, Н.Л. Гусева, В.С. Колпашникова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №11. – С.31-33.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ: РЕАБИЛИТАЦИЯ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ

Пономарев Д.А., Мокан Д.И., Носков И.С., Арифов И.М.
МБОУ СОШ № 40 г. Белгорода, МБОУ Октябрьскоготнянская СОШ»
Россия, г. Белгород
mister-ponomareov@yandex.ru

Аннотация. Рассмотрено значение адаптивной физической культуры для детей с нарушениями зрения. Описаны различные типы нарушений зрения и их влияние на развитие ребёнка. Представлены методы и приёмы адаптивной физической культуры, направленные на коррекцию двигательных нарушений, развитие остаточных анализаторов и профилактику дальнейшего ухудшения состояния. Особое внимание уделяется использованию ярких контрастных цветов, звуковых сигналов, тактильных ощущений и игровых форм обучения для создания успешной и безопасной среды для детей с нарушениями зрения. Подчеркнуто важность индивидуального подхода, многократного повторения, словесного руководства и поощрения за старание, а не за результат.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, нарушения зрения, слабовидящие дети, незрячие дети, двигательные нарушения, сенсорный тренинг, игровые методы, индивидуальный подход, психологическая реабилитация, безопасность, звуковые ориентиры, тактильные ощущения.

Зрение является одним из основных источников информации во внешнем мире, приводящим к попаданию 85-90% сенсорных данных в мозг. Нарушения зрительных функций у детей могут серьезно влиять на их физическое и психическое развитие, затрагивая такие важные аспекты, как пространственная ориентация, координация движений и эмоциональное благополучие. Зрительный анализатор осуществляет сложнейшие функции: центральное (форменное) зрение отвечает за восприятие деталей и цветов, периферическое позволяет ориентироваться в окружающем пространстве, бинокулярное обеспечивает объемное зрение, свето- и цветоощущения позволяют наблюдать световые условия и силу. Дети с нарушениями зрения у слабовидящих (острота зрения 0,2-0,6 с коррекцией) и незрячих (острота <0,04), включая тех, у которых полностью отсутствует зрение или сохраняются лишь ощущения света. К основным причинам таких причин относятся наследственность, хронические заболевания, неблагоприятные состояния зрительной работы – недостаточное освещение, неправильная посадка при чтении или письме, а также травмы и врожденные аномалии. Среди частых патологий обнаружена миопия (близорукость), где изображение удаленных объектов размыто; гиперметропию (дальнозоркость), сопровождающуюся постоянным напряжением при работе вблизи и часто ведущую к косоглазию; страбизм, нарушающий бинокулярное зрение; астигматизм, искажающий изображение из-за неоднородной кривизны роговицы; нистагм (дрожание глаз) и амблиопия (снижение зрения без видимых повреждений). Для коррекции и лечения очки, контактные линзы, медикаментозное лечение, физиотерапия и специальные движения. Адаптивная графическая культура для таких детей решает три задачи: коррекцию двигательных состояний, электронику посредством развития остаточных анализаторов (слух, осязание, вестибулярный аппарат) и профилактику дальнейшего ухудшения состояния. Занятия включают упражнения на координацию и равновесие, крепость мышечного корсета (позвоночников, живота, конечностей), развитие сердечно-сосудистой и передней систем, а также сенсорный тренинг – использование звуковых сигналов, рельефных карт и контрастных цветов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики и точности движений [1, 5].

Адаптивная физическая культура – это не просто дополнительный предмет в расписании, а важнейший инструмент, который помогает ребёнку по-настоящему жить.

Зрение – самый главный источник информации о мире: через него мы понимаем, где мы, что вокруг, как двигаться. Когда этот канал нарушен, обучающийся начинает бояться движений, стесняется пробовать новое, считает себя «другим», от сверстников. Дети с нарушением зрения делятся на несколько групп: слабовидящие, которые продвигают расплывчато, но могут различать цвета и крупные объекты; дети с остаточным зрением – они видят силуэты, контрасты; и совершенно незрячие – те, кто воспринимает мир посредством слуха, тактильных ощущений и запахов [2].

Неважно, к какой категории относится ребёнок, главное, чтобы занятия были адаптированы под его возможности. Для слабовидящих важно использовать яркие, контрастные цвета – красный, желтый, оранжевый на тёмном фоне – и большие, чёткие символы (Рис. 1). Для всех же, особенно для тех, кто ничего не видит, ключевым становится звук: мячи с колокольчиками внутри, шумящие обручи, палочки с бубенцами, звонкие сигналы. Важно, чтобы перед началом любой игры или подъёма можно было потрогать все, что будет использоваться: пол, стену, мяч, обруч, скамейку. Одно и то же движение нужно отработать десять раз, потому что мозг ребёнка учится строить внутреннюю карту мира не по картинке, а по ощущениям. Ходьба по линии, ставя пятку к носке, ходьба с мячом на голове, прыжки через цветную ленту, ползание по наклонной скамье – всё это для того, чтобы не бояться своего тела и пространства (Рис. 2).



Рисунок 1



Рисунок 2

Особые ценные игры, в которых звук используется в качестве основного ориентира. Например, игра «Найди»: дети идут по кругу, слышат команду «стоп», вбегают в обручи и встают спиной друг к другу, принимая правильную осанку (руки в стороны, лопатки в стороны). Тот, кто ошибся, получает штрафное очко, но никто не ругается – все учатся вместе. Или игра «Зайчики»: на голову кладётся мешочек с песком, и дети прыгают к звуковому флажку. Если мешочек упал, его нужно поднять и продолжить игру. Здесь нет сравнения: победит не тот, кто быстрее, тот, кто не сомневался и не сдался. Есть игра «Космонавты» – центр зала – «Земля», вокруг – обручи-ракеты. По команде дети бегут занимать место, и когда звучит «взлет!» они делают приставные шаги, держа обруч над головой. В данной игре каждый ребёнок может стать космонавтом, что вызывает у него чувство оригинальности. В игре «Пожарники» дети ползают по скамье, затем лазают по шведской стенке и звонят в колокольчик. Звук показывает, где цель, и даже если ребёнок не видит стены, он знает, куда идти, потому что слышит его.

Ни в коем случае нельзя говорить «смотри», «видишь», «посмотри, как сделали другие» – это бесполезно и даже болезненно. Педагог должен быть не судьёй ситуации, а проводником. Необходимо создавать успех, хвалить за старание, а не за результат. Усталость у таких детей наступает быстрее. Они утомляются не только физически, но и эмоционально, потому что им приходится постоянно концентрироваться, анализировать, переключать внимание между звуками, ощущениями, движениями. Поэтому важно следить за их состоянием: если ученик стал вялым, начал плохо координировать движения, говорить нечётко, жаловаться на головную боль, значит, пора остановиться, дать отдых. Травмы в таких классах: непроверенная площадка, слишком высокий барьер, отсутствие страховки, слишком быстрый переход к сложному. Безопасность – это не дополнение, а основа. И ещё одно очень важное правило: никогда не сравнивать человека с другими. Даже если он ниже, неуклюже, не умеет чётко выполнять упражнения [4].

Методика обучения на основе индивидуального подхода: слабовидящие дети полагаются на остаточное зрение, тогда как незрячие активно используют слух и осязание. Практические упражнения многократного повторения для закрепления навыков, словесное руководство – четких команд и направлений. Аудиоориентиры и тактильные подсказки помогают детям ориентироваться в пространстве, а игровая стимуляция создает ситуацию успеха, повышает уверенность в себе. Подвижные игры адаптируются под возможности детей: используются запоминающиеся инвентарь с контрастными цветами, звуковые сигналы заменяют визуальные команды, игровые площадки снабжаются безопасными ориентирами. Примеры игр включают «Найди себе пару», где дети строят пары в обручах, выполняя упражнения на осанку; «Пройди – не ошибись» – ходьба по прямой с закрытыми глазами, опираясь на слух; и «Елочка» – открытие стены при звуковом сигнале для тренировки состояния [3, 6].

Адаптивная культурная визуализация – это не просто спорт, это комплексная реабилитационная система, которая помогает детям с нарушениями зрения не только укрепить тело, но и преодолеть психологические барьеры, изменить уверенность в себе и получить шанс на полноценное развитие и активную жизнь.

Литература

1. Власова Т.А. Дети с нарушениями зрения // Специальная психология. – 2023. – № 4. – С. 120–135.
2. Ермаков В.П. Основы тифлопедагогики: учебное пособие. – М.: Просвещение, 2024. – 256 с.
3. Солнцева Л.И. Тифлопсихология детства: монография. – М.: НПЦ «Коррекция», 2023. – 340 с.
4. Фильчикова Л.И. Теоретические основы коррекционной работы при нарушениях зрения. – СПб.: Питер, 2024. – 198 с.
5. Плаксина Л.Ю. Теоретические основы коррекционной педагогики: учебное пособие. – М.: Академия, 2023. – 289 с.
6. Современные технологии в тифлопедагогике / Под ред. А.В. Цветкова. – М.: Владос, 2024. – 312 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СПОСОБ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ, ПОЛУЧЕННОЙ В РЕЗУЛЬТАТЕ УЧАСТИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

Решетникова А.И., Кадуцкий П.А.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

Россия, г. Белгород

Департамент образования Ямало-Ненецкого автономного округа

Россия, г. Салехард

bembena@mail.ru, belkra@mail.ru

Аннотация. В данной работе проведен анализ научных публикаций, посвящённых социально-психологической адаптации лиц с инвалидностью, полученной в результате участия в специальной военной операции, посредством физической культуры и спорта. Проанализированы современные отечественные исследования, выявлены современные тенденции, рассмотрены ключевые направления развития адаптивной реабилитации, определены особенности внедрения спортивных программ в социальную поддержку военнослужащих.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, реабилитация, военнослужащие, травма, инвалидность, социальная поддержка.

Научный анализ современных исследований по проблеме социально-психологической адаптации лиц, ставших инвалидами вследствие участия в специальной военной операции, через занятия физической культурой и спортом демонстрирует устойчивую тенденцию к интеграции реабилитационных и социокультурных практик. Ссылаясь на работы российских исследователей, можно выстроить последовательную логическую линию исследований, учитывая актуальный контекст, специфику психологических барьеров и сравнительные эффекты различных видов адаптивной активности. В работах Некрасова Д.В. и Абрамова А.П. подчеркивается, что процессы реабилитации лиц с инвалидностью, приобретённой в ходе СВО, требуют особого внимания не только к физическому, но и к психосоциальному аспекту. Анализ литературных источников, интервью с ветеранами и данные статистического характера указывают на ключевую роль физических упражнений и специально организованных спортивных программ в минимизации последствий социальной изоляции, снижении чувства отчуждения и эмоциональной нестабильности. Согласно комплексному методологическому подходу, использованному авторами, совмещение теорий социальной идентичности и поддержки позволяет глубже понять функциональную нагрузку спорта на этапах реабилитации и социализации [3]. Целый ряд источников сходится на мнении о необходимости переосмысления статуса физической культуры и адаптивного спорта в жизни инвалидов вследствие СВО. Иванов В.Д., анализируя специфику российских условий, делает акцент на психологических и педагогических возможностях адаптивной физической культуры для преодоления травматического опыта. Особенности категории лиц, переживших военные травмы, определяют приоритет не только физиологической реабилитации, но и необходимости формирования у них устойчивой социальной и личностной идентичности. Как подчёркивает автор, положительный эффект достигается благодаря созданию инклюзивной среды и практической ориентации реабилитационных программ на раскрытие индивидуального потенциала каждого участника [1].

С точки зрения современных теорий, создание специальных программ – с учётом возрастных, психофизических и социальных особенностей участников – позволяет не только повысить количество успешных случаев возвращения инвалидов в активную гражданскую жизнь, но и способствовать формированию позитивной самооценки,

развитию уверенности и новых жизненных приоритетов. Авторы отмечают, что занятия адаптивным спортом удовлетворяют базовые потребности в движении, общении и достижениях, а также способствуют расширению круга социальных контактов, снятию внутреннего психологического напряжения и препятствуют формированию «выученной беспомощности».

Практика реализации программ, включающих пара-бокс, волейбол сидя, хоккей-следж и другие виды спорта, на региональном и федеральном уровнях (по инициативе Паралимпийского комитета России и других общественных организаций) показывает значительное увеличение числа социализированных ветеранов, что находит подтверждение в статистических отчётах и интервью участников [2]. Значительным преимуществом комплексных подходов считается возможность индивидуализации маршрутной реабилитации – с учётом не только медицинских показателей, но и личных запросов, мотивационных особенностей, степени социальной поддержки и уровня стартовой адаптированности.

В сравнении с традиционными реабилитационными методами, вовлечение в спортивную среду обеспечивает многоуровневую стимуляцию: от восстановления двигательной активности до формирования чувства принадлежности коллективу через знакомство с нормами групповой этики и этикетом спортивной борьбы. Именно через опыт участия в соревнованиях, по мнению Некрасова Д.В., формируются сильнейшие социально-адаптационные механизмы, что позволяет исключить риски повторной изоляции и поддержать устойчивую позитивную динамику психоэмоционального состояния.

В работах Иванова В.Д. и коллег, а также в интервью, проведённых среди ветеранов, фиксируется момент сознательного выбора жизненной позиции через спорт, что проявляется как стремление к новым достижениям, планированию будущего и построению гармоничных социальных связей. Важной характеристикой является возрастание субъектности инвалидов вследствие приобретённого через спорт опыта: их мнение чаще учитывается при разработке и реализации социальных программ, что способствует повышению доверия к институтам поддержки и снижению риска возникновения психологической замкнутости [1].

Таким образом, важно подчеркнуть, что исследования последних лет придавали особое значение мультидисциплинарности подходов и межведомственному взаимодействию. Только интеграция медицинских, педагогических, психологических и социологических практик позволяет сформировать целостную систему индивидуализированной посттравматической адаптации лиц с инвалидностью вследствие СВО. Продуманная структура вовлечения в физическую культуру, оптимизация условий участия в адаптивном спорте, а также системная социальная поддержка демонстрируют высокий уровень результативности как в отношении физиологического выздоровления, так и в плане восстановления личностной целостности, раскрытия потенциала и социальной успешности [3].

Литература

1. Иванов В. Д. (2025). Адаптивная физическая культура как важное средство реабилитации ветеранов боевых действий. *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*, 10(3), 123-128. <https://doi.org/10.47475/2500-0365-2025-10-3-123-128> (дата обращения: 02.11.2025).
2. Лещинская Е. Реализация проекта «Герои нашего времени» – официальный сайт движения «Здоровое Отечество». URL: <https://zdorovoe-otechestvo.ru/news/all/na-vef-obsudili-voprosy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-i-sporta-dlya-veteranov-svo/> (дата обращения: 02.11.2025).
3. Некрасов Д. В., Абрамов А. П. Социальная адаптация ветеранов специальной военной операции через спорт. *Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Экономика. Социология. Менеджмент*. 2025;15(4):169-179. <https://doi.org/10.21869/2223-1552-2025-15-4-169-179> (дата обращения: 02.11.2025).

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ)

Сизых Е.Н., Доронина И.А., Роевко И.С.
ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования»
Россия, г. Белгород
enka.s@mail.ru

Аннотация. В настоящее время одним из приоритетов развития системы образования, в том числе и дополнительного, является социализация детей с ОВЗ и инвалидностью. Фокус внимания авторов сосредоточен на дополнительных общеобразовательных программах физкультурно-спортивной направленности, реализуемых на территории Белгородской области. Параметрами анализа программ стали: их вид (общеразвивающая, спортивной подготовки), профили программ по видам спорта и деятельности, по исполнителям программ, охвату детей, возрастные группы и т.д. Выявлены ключевые проблемы действующей региональной системы такие как нарушение преемственности уровней подготовки, региональная диспропорция и недостаточная нозологическая дифференциация программ.

Ключевые слова: обучающийся с ОВЗ, ребенок-инвалид, нозология, адаптированная дополнительная общеобразовательная программа, программа спортивной подготовки по адаптивному виду спорта.

В современной системе взросления каждого ребенка важную роль играет дополнительное образование. Это обусловлено его направленностью на:

- развитие творческих способностей;
- удовлетворение индивидуальных образовательных и воспитательных потребностей;
- укрепление здоровья и формирование основ здорового образа жизни;
- организация содержательного досуга [8].

Особую значимость эти задачи приобретают в контексте образования детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – дети с ОВЗ) и детей-инвалидов, для которых дополнительное образование выступает мощным реабилитационным и социализирующим ресурсом. Это требование закреплено в законодательстве, а именно в пункте 25 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, который предписывает создание необходимых условий для получения дополнительного образования лицами с ОВЗ [4]. Актуальность и стратегическая важность данной задачи подчеркиваются на государственном уровне: В Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года поставлена амбициозная цель – увеличить до 80% долю детей с ОВЗ и детей-инвалидов, охваченных дополнительными общеобразовательными программами, в том числе с использованием дистанционных технологий, к 2030 году [6].

В этой связи одним из наиболее действенных инструментов решения поставленных задач выступают дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности. Их реализация не только соответствует общим целям дополнительного образования, но и обладает значительным мультипликативным эффектом, поскольку вовлечение в данную деятельность способствует комплексному развитию личности: физической реабилитации и укреплению здоровья, духовно-нравственному и интеллектуальному становлению, а также формированию патриотического сознания. Таким образом, анализ практики и проблем реализации таких

программ для детей с ОВЗ и детей-инвалидов представляет собой актуальную научно-практическую задачу.

Концепция дополнительного образования в области адаптивной физической культуры, которая и сегодня остается методологической базой для многих исследований, была разработана С.П. Евсеевым (доктором педагогических наук, профессором Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) в 1990-е – начале 2000-х годов.

Её ключевые положения – о важности физической культуры и спорта для реабилитации и социальной интеграции, необходимости охвата всех нозологических групп и возрастов, а также включения всех видов и уровней образования – нашли отражение в законодательстве. В частности, они закреплены в Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, который предписывает создание необходимых условий для получения дополнительного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья [2, 4].

Важным документом, способствующим реализации данной концепции, стали Методические рекомендации «Реабилитация и абилитация инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта, в том числе детей-инвалидов» [5]. В них подчеркнута важность сетевого взаимодействия между спортивными организациями, реабилитационными центрами и образовательными организациями, позволяющего делиться ресурсами и оказывать комплексную поддержку детям с инвалидностью.

Анализ научных исследований показал, что в большей степени они направлены на решение проблем адаптивного спорта [1, 3, 7] и не раскрывают специфику вовлечения детей с ОВЗ в реализацию дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности. В научных работах недостаточно освещены региональные особенности данного аспекта дополнительного образования детей.

Таким образом, создание и анализ эффективности реализуемых в регионе общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности для детей с ОВЗ и детей-инвалидов, является не только педагогической, но и социально значимой задачей, направленной на их успешную адаптацию в обществе.

Дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности в Белгородской области реализуется как в организациях дополнительного образования (например, МБУДО «Дом детского творчества» г. Алексеевка, МБУДО «Дом пионеров и школьников Чернянского района Белгородской области», МУ ДО «ДЮСШ Белгородского района» и т.д.), так и в организациях дошкольного образования и в общеобразовательных организациях. Так в 2024 году на обучение по дополнительные общеобразовательные программы физкультурно-спортивной направленности заявки было подано заявок от 698 детей с ОВЗ и 46 детей-инвалидов. Для них актуальными оказались 323 дополнительных общеразвивающих программы и 30 программ спортивной подготовки.

На сегодняшний день физкультурно-спортивная направленность представлена 1748 дополнительными общеобразовательными программами: общеразвивающими и спортивной подготовки с охватом в 124306 обучающихся. По данным информационной системы «Навигатор дополнительного образования Белгородской области» 141 программа может быть адаптирована для обучающихся с ОВЗ и только 6 программ – для обучающихся с инвалидностью.

В системе дополнительного образования Белгородской области выявлено 24 адаптированные программы, которые охватывают 442 обучающихся. Из них большинство (62,5%) составляют дополнительные общеобразовательные программы, а 37,5% – программы спортивной подготовки по адаптивным видам спорта. Последние реализуются в спортивных организациях, подведомственных министерству спорта Белгородской области, что формирует выделенную траекторию для спортивно одаренных детей с ОВЗ, ориентированную на достижение высоких результатов.

Вместе с тем, отсутствие адаптированных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности в спортивных школах не позволяет говорить о полноценной реализации трехуровневой системы вовлечения (спортивно-оздоровительный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства). Сложившаяся модель пропускает ее базовый, стартовый уровень – спортивно-оздоровительный, что ограничивает возможности для массового вовлечения и начальной подготовки данной категории детей.

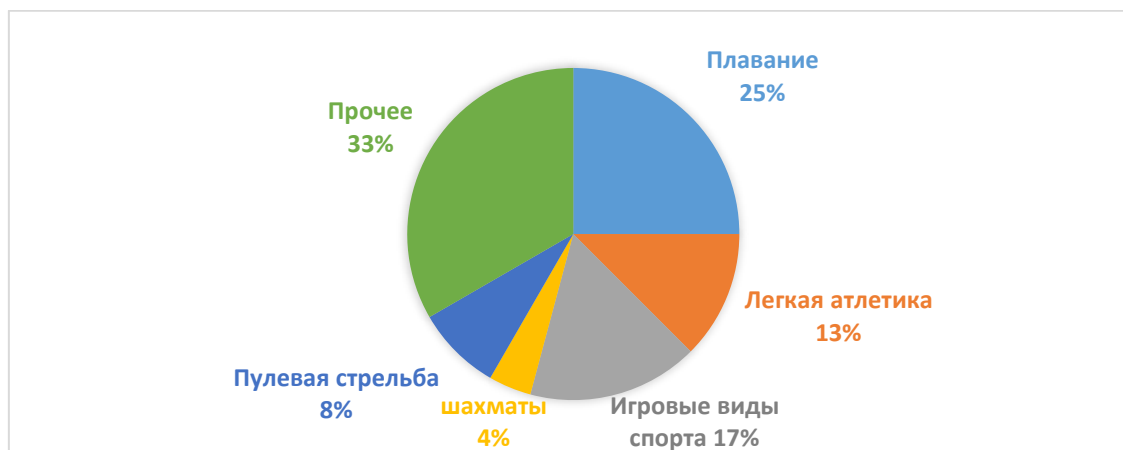


Рисунок 1 – Распределение по профилям (видам спорта/деятельности)

Таким образом, на территории Белгородской области присутствует диверсификация предложения: от общих оздоровительных программ («Здоровячок», «Растишка») до узкоспециализированных спортивных дисциплин (пулевая стрельба). Востребованность плавания обусловлена его высоким реабилитационным потенциалом и универсальностью для разных нозологий. Высокое наличие программ без четкого спортивного профиля говорит о создании условий для вовлечения данных категорий обучающихся в занятия физической культурой.

Наибольшее количество программ для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью реализует ГБУ ДО СШ «Центр адаптивных видов спорта «Вершина», который выступает ресурсным хабом для спортивной подготовки, в то время как другие организации обеспечивают массовый охват. Для общеразвивающих программ, реализуемых в организациях дошкольного образования и общеобразовательных организациях, характерен средний и большой набор обучающихся – от 20 до 67 человек. Малые группы формируются в спортивных организациях (от 3 до 13 человек) по программам спортивной подготовки.

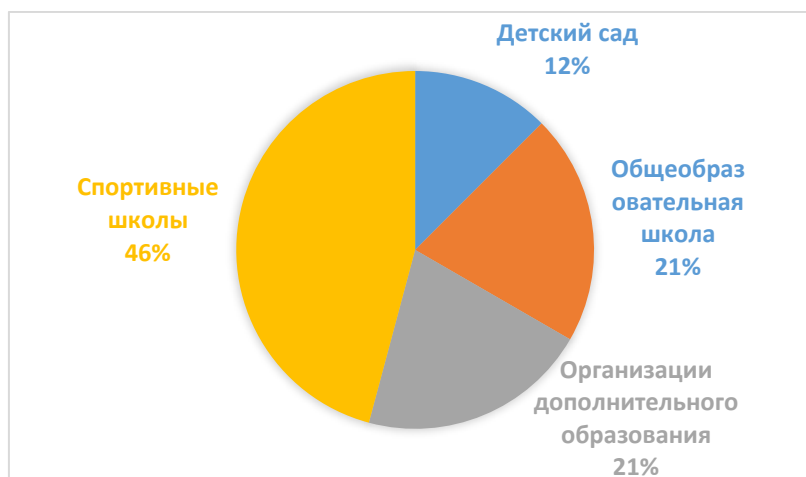


Рисунок 2 – Распределение по исполнителям программ

Представленные программы охватывают практически все возрастные группы от 3 до 18 лет. Программы, реализуемые в организациях дополнительного образования, направлены на раннюю коррекцию и адаптацию. Широкий возрастной диапазон (от 7 до 18 лет) позволяет планировать и реализовывать долгосрочный индивидуальный маршрут для каждого обучающегося. «Узкие» диапазоны (например, 10-18 лет, 15-18 лет) свойственны для программ спортивной подготовки требующих серьезной предварительной подготовки (например, пулевая стрельба).

Наибольшее количество программ (11) реализуется на территории г. Белгорода. 4 программы представлены организациями Губкинского городского округа, 3 – организациями Белгородского района, по одной программе – в Вейделевском, Корочанском, Прохоровской районах, Шебекинском и Новооскольском муниципальных округах и Старооскольском городском округе.

В разрезе нозологических групп представленные программы можно оценить косвенно (по их описанию в АИС «Навигатор дополнительного образования Белгородской области». Большое внимание на территории Белгородской области в системе дополнительного образования уделяется обучающимся с РАС. И это нашло отражение в адаптированных программах («Поиграй-ка», «Адаптивная физкультура для детей с РАС»). Для обучающихся с интеллектуальными нарушениями представлена программа «Спорт и Я». Также представлены программы для детей с сенсорными и физическими нарушениями (ПОДА, ЛИН, слепые, глухие).

Таким образом, система программ в Белгородской области пытается охватить широкий спектр нозологий, но данные свидетельствуют о точечном, а не системном подходе. Большинство программ, судя по названиям, носят общий характер без четкой нозологической привязки.

Созданная региональная система реализации дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности для детей с ОВЗ и детей-инвалидов демонстрирует диверсификацию предложения (от оздоровительных до спортивно-ориентированных) и элементы сетевого взаимодействия. При этом критическим недостатком региональной системы является отсутствие спортивно-оздоровительного этапа в спортивных школах, что нарушает целостность трехуровневой модели подготовки и ограничивает возможности для массового вовлечения детей с ОВЗ и инвалидностью. В регионе наблюдается территориальная неравномерность в вовлечении этой категории в физкультурно-спортивные мероприятия (50% программ реализуются в городской местности (5 муниципалитетов). Остальная половина неравномерно распределена среди 17 муниципалитетов, что создает барьеры для доступности дополнительного образования детям в сельской местности. Несмотря на наличие программ для различных нозологических групп (РАС, интеллектуальные нарушения, сенсорные и физические нарушения), подход остается точечным, а большинство программ носят общий характер без четкой нозологической специфики. Еще одной значимой проблемой, выявленной в ходе анализа, является недостаточная компетентность педагогов дополнительного образования в вопросах нозологической специфики. Наблюдается ситуация, когда педагоги заявляют программу как «адаптированную для детей с ОВЗ», но не в полной мере понимают, для какой конкретной нозологии (например, расстройства аутистического спектра, нарушения слуха, интеллектуальные нарушения) она предназначена. Это приводит к созданию программ «общего» характера, которые не учитывают специфические образовательные и реабилитационные потребности разных категорий детей, что значительно снижает их эффективность.

Литература

1. Дьяченко, Е. В. Методика работы с детьми с ОВЗ для улучшения процесса социализации на занятиях физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования / Е. В. Дьяченко // Студенческая наука – образованию : Материалы II Всероссийской научно-

практической конференции, Армавир, 12 апреля 2023 года. – Армавир: Армавирский государственный педагогический университет, 2023. – С. 86-88.

2. Евсеев, С. П. Концепция дополнительного образования в области адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев // Культура физическая и здоровье. – 2005. – № 1. – С. 71-76.

3. Оринчук, В. А. Адаптивное скалолазание как форма дополнительного образования детей и подростков с инвалидностью / В. А. Оринчук, М. В. Курникова, А. В. Оринчук // Адаптивная физическая культура и спорт: проблемы, инновации, перспективы : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной юбилею ТГПУ им. Л.Н. Толстого, Тула, 20 октября 2023 года. – Тула: ООО «Тульский полиграфист 1», 2023. – С. 171-177.

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/351746582> (дата обращения: 25.10.2025).

5. Приказ Министерства спорта РФ от 9 января 2023 г. № 3 «Об утверждении Методических рекомендаций «Реабилитация и абилитация инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта, в том числе детей-инвалидов» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406038491> (дата обращения: 25.10.2025).

6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 01.07.2025) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года») [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581 (дата обращения: 25.10.2025).

7. Региональная система здоровьесберегающего сопровождения развития личностного потенциала обучающихся (на примере Кузбасса) : учебно-методическое пособие. – Кемерово : Институт развития образования Кузбасса (Кемерово), 2024. – 98 с.

8. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/2f0cff66d896f7b9817e26dba7e5f3207df5c43e (дата обращения: 25.10.2025).

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И РЕАБИЛИТАЦИИ

Сошко Н.И., Лучко Д.В.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Республика Беларусь, г. Гродно

soshko_ni@grsu.by, danik20012202@gmail.com

Аннотация. В данной работе представлен комплексный анализ современных технологий, применяемых в области адаптивной физической культуры. Рассматривается широкий спектр инновационных решений: от экзоскелетов и виртуальной реальности до мобильных приложений и специализированных тренажеров. Анализируется их влияние на процессы физической реабилитации, социальной адаптации и повышения качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья. Особое внимание уделяется механизмам воздействия данных технологий на мотивацию занимающихся, точность выполнения упражнений и возможность персонализации тренировочного процесса. В работе обобщаются результаты актуальных исследований и практического опыта внедрения технологических новшеств, а также определяются перспективы их дальнейшего развития и интеграции в систему адаптивного спорта и реабилитации.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, реабилитация, современные технологии, виртуальная реальность, экзоскелеты, биомеханика.

Современный этап развития общества характеризуется стремительной цифровизацией всех сфер жизни, и адаптивная физическая культура не является исключением. Интеграция инновационных технологий в процессы реабилитации и социальной адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья открывает принципиально новые горизонты, позволяя значительно повысить эффективность занятий, расширить доступность физкультурно-оздоровительных услуг и улучшить качество жизни данной категории населения. Технологии перестают быть просто вспомогательным инструментом, трансформируясь в неотъемлемый компонент реабилитационного и тренировочного процесса, способный обеспечить индивидуальный подход и высокую точность воздействия. Одним из наиболее прорывных направлений является использование роботизированных комплексов и экзоскелетов. Эти устройства, изначально разрабатывавшиеся для военных и промышленных целей, нашли широкое применение в реабилитации пациентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, последствиями инсультов и травм спинного мозга. Экзоскелеты позволяют не только пассивно поддерживать конечности, но и активно помогать в выполнении движений, задавая правильную биомеханическую траекторию и способствуя восстановлению утраченных моторных функций. За счет многократного повторения физиологически верных двигательных паттернов происходит стимуляция нейропластичности – способности мозга формировать новые нейронные связи, что является ключом к успешному восстановлению. Тренировки с использованием экзоскелетов улучшают мышечный тонус, координацию движений и кардиореспираторные показатели, а также оказывают мощный психологический эффект, возвращая человеку возможность самостоятельно передвигаться. Не менее значимую роль играют технологии виртуальной (VR) и дополненной (AR) реальности. VR-системы погружают пользователя в интерактивную трехмерную среду, где он может выполнять разнообразные двигательные задачи в игровой и увлекательной форме. Это позволяет существенно повысить мотивацию и эмоциональную вовлеченность занимающихся, что особенно важно при работе с детьми и подростками. Виртуальная среда позволяет моделировать различные бытовые и спортивные ситуации, безопасные для отработки необходимых навыков, например, переход через дорогу или игру в боулинг.

Системы с биологической обратной связью (БОС), интегрированные в VR-тренажеры, в реальном времени предоставляют информацию о качестве выполнения движений, частоте сердечных сокращений или уровне мышечного напряжения, что дает возможность немедленно корректировать технику и контролировать нагрузку. Дополненная реальность, в свою очередь, накладывает виртуальные объекты на реальное окружение, что может быть использовано для создания интерактивных подсказок и инструкций во время выполнения упражнений в зале или домашних условиях. Широкое распространение получили также различные цифровые платформы и мобильные приложения, которые делают адаптивную физическую культуру более доступной. Специализированные приложения предлагают персонализированные программы тренировок, видеоинструкции по выполнению упражнений, возможность отслеживать прогресс и получать дистанционные консультации специалистов. Это стирает географические барьеры и позволяет людям с ограниченными возможностями здоровья заниматься регулярно, даже не имея возможности посещать реабилитационные центры. Носимые устройства, такие как фитнес-трекеры и "умные" часы, собирают данные об активности в течение дня, качестве сна и других физиологических показателях, что помогает как самим пользователям, так и их инструкторам объективно оценивать динамику состояния и своевременно вносить изменения в программу занятий. Важным аспектом является и развитие технологий для адаптивного спорта. Создаются высокотехнологичные протезы, спортивные коляски из сверхлегких материалов и специализированные тренажеры, учитывающие особенности различных нозологий. Биомеханический анализ движений с использованием систем захвата движения (Motion Capture) и стабилметрических платформ позволяет детально изучить технику выполнения спортивных элементов, выявить ошибки и разработать рекомендации по ее совершенствованию, что способствует росту спортивных результатов паралимпийцев. Таким образом, современные технологии коренным образом меняют подходы в адаптивной физической культуре. Они обеспечивают высокую степень персонализации, объективный контроль над процессом реабилитации, повышают мотивацию и вовлеченность занимающихся, а также делают физкультурно-оздоровительную деятельность более доступной и эффективной. Дальнейшее развитие и внедрение инновационных решений, их интеграция в единую цифровую экосистему и подготовка квалифицированных кадров, способных работать с новым оборудованием, являются ключевыми задачами для будущего этой важной социальной сферы.

Литература

1. Ворошин И. Н., Чистяков В. А., Правдов Д. М. Применение инновационных технологий в физической реабилитации и адаптивном физическом воспитании // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 66-72.
2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1 / С. П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
3. Коновалов И. Е., Неручев В. В., Антипов А. В. Использование современных цифровых технологий в адаптивной физической культуре и спорте // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 9. – С. 45-53.
4. Махов А. С., Овсянников А. А. Инновационные технологии в адаптивной физической культуре // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 5. – С. 54-58.
5. Осипов А. Ю., Гуралев В. М. Использование VR-технологий в адаптивном физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями здоровья // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 11. – С. 98-100.

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ У СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Татаркина А.С., Посохов А.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород
1389661@bsuedu.ru

Аннотация. В статье рассмотрены особенности влияния систематических занятий спортом на формирование позитивной Я-концепции у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Теоретический анализ базируется на трудах отечественных и зарубежных авторов (Р. Бернс, К. Роджерс, Б. С. Братусь, Л. И. Лубышева, С. М. Мастюгина, А. Н. Кисляков и др.), где Я-концепция определяется как сложная система представлений личности о себе, включающая когнитивные, аффективные и поведенческие компоненты. Эмпирическое исследование, проведённое на выборке из 47 спортсменов с ОВЗ, включало использование методики исследования самооотношения (С.Р. Пантеев) и методики самооценки Дембо–Рубинштейн, а также статистическую обработку данных с помощью U-критерия Манна-Уитни. Полученные результаты показали, что систематические занятия спортом оказывают значимое положительное влияние на самоуверенность, самооценку, самопринятие, уровень самооценки и притязаний, а также способствуют снижению внутренней конфликтности. Сделан вывод о том, что спорт выполняет не только реабилитационную, но и личностно-развивающую функцию, способствуя укреплению самоуважения, уверенности в себе и успешной социальной адаптации спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: спорт; люди с ограниченными возможностями здоровья; Я-концепция; самооценка; самопринятие; социализация; адаптация личности.

Современная педагогика и психология акцентируют внимание на том, что формирование позитивной Я-концепции является ключевым условием успешной социализации личности [7, 9]. Для людей с ОВЗ данный процесс имеет особую значимость, так как он напрямую связан с преодолением психологических барьеров, повышением самооценки и адаптацией в обществе. Занятия спортом для лиц с ОВЗ – это не только средство физической реабилитации, но и важный психолого-педагогический ресурс. Через спортивную деятельность спортсмен получает возможность осознать собственные достижения, испытать чувство принадлежности к группе и утвердиться в значимой социальной роли [8, 10, 11].

Я-концепция, по мнению Р. Бернса [1], является системой представлений человека о себе, включающая когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты. В свою очередь К. Роджерс [6], рассматривал Я-концепцию как ядро личности, определяющее самоуважение и поведение индивида. В отечественной психологии данное понятие раскрывал Б.С. Братусь [2], который отмечал её роль в саморегуляции и социальной адаптации. Л.И. Лубышева [4] подчеркивает, что спорт выполняет функцию социализации, позволяя человеку интегрироваться в общество и формировать социально значимые качества. В свою очередь, С.М. Мастюгина [5] доказывает, что занятия спортом для инвалидов становятся важным фактором социализации и развития положительной самооценки.

По мнению А.Н. Кислякова [3], спорт формирует у лиц с ОВЗ установку на успех и способствует преодолению внутренней психологической изоляции. Однако в зарубежных исследованиях отмечается, что паралимпийское движение выполняет не только реабилитационную, но и личностно-развивающую функцию, обеспечивая спортсменам чувство значимости и признания. Так, занятия спортом выступают не только средством

физической реабилитации, но и важным инструментом формирования позитивной Я-концепции, способствуя развитию самоуважения, уверенности в себе и социальной активности.

Целью нашего исследования стало изучение особенности влияния систематических занятий спортом на формирование позитивной Я-концепции у спортсменов с ОВЗ. В исследовании приняли участие 47 респондентов с ОВЗ в возрасте от 16 до 25 лет. Из них: 23 человека регулярно занимаются спортом на протяжении более 3х лет (экспериментальная группа), а 24 человека имеют частичный опыт участия в спортивных мероприятиях (контрольная группа).

Мы предположили, что систематические занятия спортом оказывают позитивное влияние на личностное развитие лиц с ОВЗ, способствуя повышению уровня самоуверенности, самооценности, самопринятия, снижению внутренней конфликтности, а также улучшению показателей самооценки и уровня притязаний.

Для решения поставленных задач использовались: методика исследования самоотношения (С.Р. Пантеев) – для выявления уровня самоотношения, методика самооценки Дембо-Рубинштейн – для оценки уровня самооценки и притязаний респондентов. Для доказательства гипотезы был использован U-критерий Манна-Уитни.

Анализ результатов исследования показал, что респонденты как контрольной, так и экспериментальной группы характеризуются достаточным уровнем рефлексивности и критичности, что выражается в их способности не избегать признания значимой, в том числе неприятной информации о себе (контрольная группа: $Mx = 4,4$ при $max = 10$; экспериментальная группа: $Mx = 4,9$ при $max = 10$). В обеих группах отмечено наличие сформированного чувства внутренней целостности и последовательности собственных побуждений и целей, что отражает субъективное восприятие респондентами своей судьбы как находящейся в их собственных руках (контрольная группа: $Mx = 5,5$ при $max = 10$; экспериментальная группа: $Mx = 6,1$ при $max = 10$). Кроме того, обследуемым не свойственны жесткие рамки ригидности Я-концепции: они демонстрируют готовность к самопринятию и изменению в соответствии с требованиями внешней среды (контрольная группа: $Mx = 5,5$ при $max = 10$; экспериментальная группа: $Mx = 5,1$ при $max = 10$). Характерной особенностью является отсутствие выраженной тенденции к самобичеванию: участники обеих групп критично оценивают собственные достижения, но не склонны к излишне негативному самовосприятию (контрольная группа: $Mx = 5,2$ при $max = 10$; экспериментальная группа: $Mx = 5,6$ при $max = 10$).

При исследовании уровня самооценки и притязаний, на первый взгляд, между группами существует разрыв, однако, полученные данные указывают на средний уровень самооценки (в контрольной группе $Mx = 12,3$, $max = 40$ в экспериментальной $Mx = 24,8$ $max = 40$) и притязаний (в контрольной группе $Mx = 12,6$, $max = 40$ в экспериментальной $Mx = 21,4$ $max = 40$) у респондентов. Благоприятной картиной является и то, что между уровнем самооценки и уровнем притязаний нет существенного разрыва, что говорит о благоприятном формировании личности. Наконец, для подтверждения нашей гипотезы, мы проанализировали полученные данные, с помощью U-критерия Манна-Уитни. Полученные данные отображены в табл. 1.

Таким образом, систематические занятия спортом положительно влияют на самоуверенность ($U = 93$), самооценность ($U = 81$), самопринятие ($U = 85$), внутренняя конфликтность ($U = 91$), уровень самооценки ($U = 74$) и уровень притязаний ($U = 76$). Итак, можно отметить, что с лица с ОВЗ, систематически занимающиеся спортом, показывают более высокую уверенность в своих силах и стремление преодолевать возникающие трудности. Занятия спортом формируют чувство собственной значимости, усиливают ценность личных достижений и помогают выстраивать позитивное отношение к себе. Регулярные тренировки дают возможность людям с ОВЗ лучше принимать свои особенности и ограничения, что снижает внутреннее напряжение и способствует более гармоничному развитию личности. Спортивная активность выполняет компенсаторную и

адаптивную роль: она помогает конструктивно перерабатывать негативные эмоции и уменьшает уровень внутренних переживаний. В ходе спортивной деятельности закрепляются ситуации успеха, что позволяет спортсменам адекватно и более устойчиво оценивать собственные возможности. Участие в тренировках и соревнованиях также способствует постановке реалистичных целей и ожиданий, согласованных с личными ресурсами, что является важным условием полноценного личностного роста.

Таблица 1 – Результаты статистического анализа сравнения влияния занятий спортом на формирование позитивной Я-концепции у лиц с ОВЗ в контрольной и экспериментальной группах

Показатели Я-концепции	Выраженность в контрольной группе (несистематическое занятие спортом)	Выраженность в экспериментальной группе (систематическое занятие спортом)	U эмп.
Внутренняя честность	4,4	4,9	115
Самоуверенность	5,7	7,9	93*
Саморуководство	5,5	6,1	121
Отраженное самоотношение	5,3	5,8	129
Самоценность	6,2	8,1	81*
Самопринятие	5,4	8,2	85*
Самопривязанность	5,5	5,1	131
Внутренняя конфликтность	7,8	4,2	91*
Самообвинение	5,2	5,6	134
Дифференцированность уровня самооценки	12,3	24,8	74*
Дифференцированность уровня притязаний	12,6	21,4	76*

Примечание: * $p \leq 0,05$.

Литература

1. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М. : Прогресс, 1986. – 420 с.
2. Братусь, Б. С. Аномалии личности / Б. С. Братусь. – М. : Мысль, 1988. – 287 с.
3. Кисляков, А. Н. Социально-психологическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья / А. Н. Кисляков. – М. : Педагогика, 2019. – 256 с.
4. Лубышева, Л. И. Социология спорта / Л. И. Лубышева. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.
5. Мастюгина, С. М. Социализация инвалидов средствами физической культуры и спорта / С. М. Мастюгина. – М. : Спорт, 2015. – 214 с.
6. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М. : Прогресс, 1994. – 480 с.
7. Сухомлинский, В. А. Сердце отдаю детям / В. А. Сухомлинский. – М. : Просвещение, 1981. – 380 с.
8. Фирсов, М. В. Социальная работа с инвалидами / М. В. Фирсов. – М. : Инфра-М, 2012. – 192 с.
9. Холодная, М. А. Психология интеллекта: парадоксы исследования / М. А. Холодная. – СПб. : Питер, 2002. – 272 с.
10. Шипицына, Л. М. Психологическая помощь детям с ограниченными возможностями здоровья / Л. М. Шипицына. – СПб. : Речь, 2005. – 240 с.
11. Яковлев, Б. П. Психология личности и спорт / Б. П. Яковлев. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 196 с.

ПРИМЕНЕНИЕ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Чиркин А.А., Панов С.Ф.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

Липецкий государственный педагогический университет

им. П.П. Семенова-Тян-Шанского

Россия, г. Липецк

alexandr_chirkin@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается влияние адаптивного плавания на детский организм с ОВЗ. Занятия плаванием способствуют положительным изменениям в физическом развитии, укреплению, здоровья и лучшей адаптации к окружающей среде. Благодаря регулярному плаванию дети становятся сильнее физически, обретают уверенность в собственных силах и себе в целом, что особенно важно для детей с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивное плавание, ограниченные возможности здоровья, инвалидность.

Плавание – это эффективный инструмент для развития двигательных навыков человека, способствующий формированию важного жизненного навыка и связанных с ним теоретических знаний. Эти знания и практические навыки служат основой для дальнейшего совершенствования в спортивной и профессиональной сферах [3].

Адаптивное плавание представляет собой подход к обучению плаванию инвалидов, направленный на развитие двигательных навыков и плавательной подготовки, позволяющий частично восстановить утраченные физические возможности. Через занятия плаванием значительно расширяется круг социальных контактов людей с ограниченными возможностями, обогащается их эмоциональная жизнь [1]. Известно, что под влиянием активной мышечной деятельности улучшается психоэмоциональное состояние организма, снижается уровень тревожности человека, важно отметить, что данный эффект особенно выражен при занятиях плаванием, где имеет место существенное изменение окружающей среды. Плавание развивает выносливость, силу, уверенность в себе, что важно для детей с ОВЗ. Под термином «ограниченные возможности здоровья» (ОВЗ) понимают состояние организма, в котором нарушены его основные функции жизнедеятельности и наблюдается отклонение в развитии. Человек, имеющий такие особенности, требует специальных условий для полноценного функционирования и социальной адаптации.

Выделяют следующие основные группы нарушений (рис.1).

Польза от занятий в водной среде давно известна. Тренировки в воде укрепляют иммунитет, служат отличным способом расслабления, способствуют укреплению всех мышечных групп. Регулярные занятия развивают у детей подвижность в суставах, укрепляют мышцы [3]. Никакая физическая активность не оказывает столь выраженного влияния, как водные тренировки. Рассмотрим подробнее влияние адаптивного плавания на разные категории детей (рис. 2).

Плавание является исключительно эффективным средством коррекции и укрепления здоровья в рамках адаптивной физкультуры. Для детей с ограниченными возможностями оно способствует лучшей адаптации к повседневной жизни и ускоряет развитие психофизических способностей [2]. Регулярные физические нагрузки играют ключевую роль в успешной социализации и интеграции таких детей в общество. Плавание также считается отличным способом закаливания и предотвращения многих болезней. Постоянные тренировки в бассейне благотворно влияют на общее состояние ребенка, стимулируют работу внутренних органов, укрепляют мышцы и позвоночник.

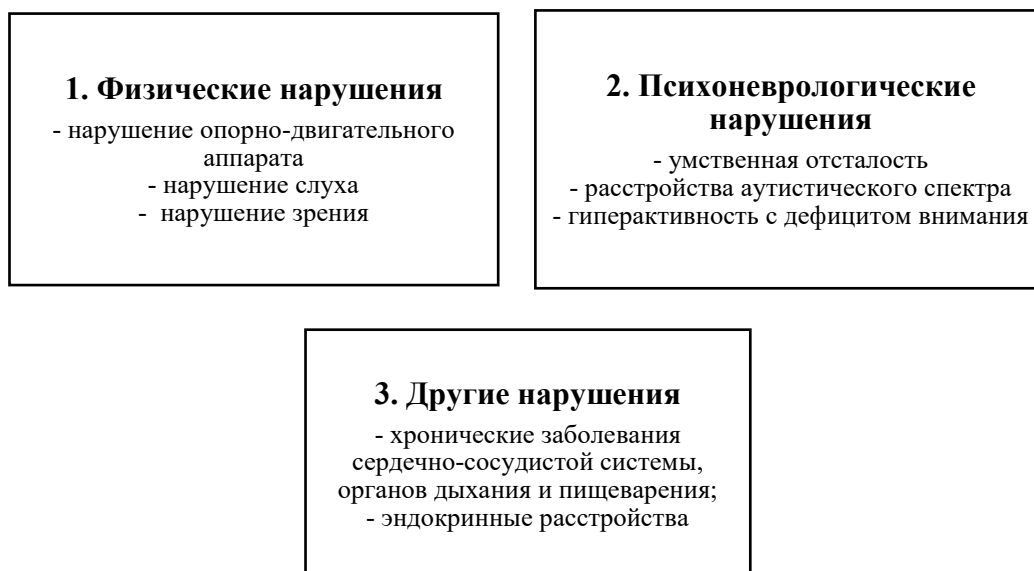


Рисунок 1 – Основные группы нарушений

Нарушение опорно-двигательного аппарата - укрепление мышц спины и конечностей; - улучшение координации движений и развитие моторики; - снижение нагрузки на суставы и позвоночник
Сенсорные нарушения - возможность компенсировать ограничения и восприятия окружающего мира; - стимулирование тактильных ощущений, развитие мелкой моторики рук, повышение уровня внимания концентрации; - развитие чувства равновесия и пространственное восприятие
Умственные особенности - улучшение когнитивных способностей; - стимуляция мозговой деятельности
Расстройство поведения и повышенная тревожность - успокаивающее и расслабляющее воздействие; - облегчение проявления гиперактивности и синдрома дефицита внимания; - лучшее восприятие окружающих стимулов и увеличение способности к обучению

Рисунок 2 – Воздействие адаптивного плавания на организм детей с ОВЗ [5]

Помимо оздоровительного эффекта, занятия плаванием имеют важное воспитательное значение: развивают личностные качества воспитанников, повышают интерес к спортивному образу жизни. Ребенок приобретает уверенность в себе, учится самостоятельности [3]. Чтобы максимизировать положительный эффект от плавания, необходимо придерживаться определенных принципов: регулярность тренировок (недостаточная частота занятий ведет к спаду достигнутых результатов), постепенное увеличение сложности упражнений (каждое новое упражнение осваивается после уверенного освоения предыдущего), поддержание комфортной среды для проведения занятий [4]. Поэтому рекомендуется продолжать плавание на протяжении всей жизни. Физические ограничения и неуклюжесть скрываются под водой, позволяя детям чувствовать себя более свободными и свободными. Такие занятия способствуют гармоничному развитию детского организма, поддерживают физическое здоровье, позитивное мышление и хорошее настроение.

Эффективность реабилитационных мероприятий для детей с особыми потребностями зависит от усовершенствования системы обучения, включая создание доступной среды в бассейнах, взаимодействие медицинских работников и педагогов, а также активное участие родителей в процессе воспитания и оздоровления [2].

Эффективность реабилитационных мероприятий для детей с особыми потребностями зависит от усовершенствования системы обучения, включая создание доступной среды в бассейнах, взаимодействие медицинских работников и педагогов, а также активное участие родителей в процессе воспитания и оздоровления [2]. Важно повышать мотивацию детей к постоянной физической активности, сформировать позитивное отношение к активному образу жизни и развить навыки самостоятельного поддержания физической формы. Программа должна учитывать специфические потребности учащихся, предоставляя различные виды деятельности, возможности для изучения окружающего мира, социального взаимодействия и самовыражения.

Главное же достижение заключается в улучшении индивидуального здоровья каждого ребенка и устойчивой положительной динамике общего самочувствия.

Литература

1. Булгакова Н. Ж. Плавание: учебник для вузов. М.: Физкультура и спорт, 2001.
2. Булгакова, Н.Ж. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попова, Т.С. Морозова; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – 3-е изд., перераб. и до. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 401 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/516453> (дата обращения: 18.09.2023).
3. Бутович Н. А. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1965.
4. Камилова М.А., Комилов М. К. Обучение детей с ограниченными возможностями плаванию и его оздоровительное влияние. – Молодой ученый. – 2022. – № 38 (433).
5. Польза плавания для детей с ограниченными возможностями. Санкт-Петербург, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2014 г.

МАРКЕТИНГ И СПОНСОРСТВО В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ: КЕЙСЫ БРЕНДОВ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ ПАРАСПОРТ

Шорохова А.А., Серегина В.А.

Государственный университет управления

Россия, г. Москва

annettexart@gmail.com, sereginava@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается феномен параспорта в рекламных кампаниях известных брендов, поддержавших адаптивную физическую культуру в рамках методики продвижения своей продукции. Приведены примеры успешных кейсов, значительно повлиявших на повышение репутации компаний среди спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: параспорт, адаптивный спорт, маркетинг, ограниченные возможности здоровья

Адаптивный спорт, или параспорт, за последние десятилетия стал важной частью глобального спортивного и общественного пространства. Паралимпийские игры, мировые чемпионаты и локальные соревнования собирают внимание миллионов зрителей и становятся площадкой для продвижения идей инклюзии, равных возможностей и человеческого преодоления. Для брендов поддержка параспорта – это не просто инструмент социальной ответственности, но и эффективный маркетинговый канал, объединяющий эмоциональный сторителлинг, инновации и ценности устойчивого развития.

Интерес компаний к параспорту продиктован как экономическими, так и имиджевыми факторами. С одной стороны, это возможность охватить новую аудиторию – людей с инвалидностью, их семьи и сообщества, чувствительные к темам социальной справедливости и равенства. С другой стороны, поддержка паралимпийского движения усиливает репутацию бренда, демонстрируя, что бизнес способен видеть за рамками прибыли и инвестировать в социальные изменения. Кроме того, параспорт предоставляет уникальный эмоциональный контент: истории спортсменов, преодолевающих физические и социальные барьеры, вызывают глубокий отклик у аудитории, а значит, обладают высоким потенциалом для цифровых кампаний и сторителлинга.

Одним из ключевых факторов привлекательности параспорта для брендов является возможность внедрения инноваций. [1] Работая с параспортсменами, компании создают новые продукты и решения, которые часто выходят за рамки специализированных товаров. Так, технологии, изначально разработанные для людей с ограниченными возможностями, впоследствии становятся полезными для более широкой аудитории. Поддержка параспорта, таким образом, становится не только актом социальной вовлеченности, но и лабораторией инноваций, где рождаются идеи для новых рынков и направлений бизнеса.

Особую роль в развитии параспорта играют корпоративные спонсоры Международного паралимпийского комитета (IPC), среди которых – Toyota, Visa, Samsung, Allianz, Bridgestone и другие. [1] Эти компании выстраивают комплексные стратегии: от финансирования соревнований и спортсменов до разработки образовательных и технологических проектов.

Одним из наиболее знаковых примеров является стратегия компании Toyota, реализуемая в рамках глобальной кампании Start Your Impossible. [7] С 2018 года Toyota позиционирует себя не просто как автомобильный бренд, а как компанию, обеспечивающую «мобильность для всех». Поддержка паралимпийского движения стала логическим продолжением этой философии. В рамках кампании Toyota финансирует подготовку спортсменов, выпускает документальные ролики о героях Паралимпийских игр и внедряет инициативы, направленные на улучшение доступности транспортной

инфраструктуры. По данным официального сайта Toyota и Олимпийского комитета США (USOPC), бренд также инвестирует в локальные программы, обучающие молодых людей с инвалидностью передвижению и участию в спорте. [8] Таким образом, Toyota превращает спонсорство в долгосрочную миссию, соединяющую технологические инновации, социальную повестку и эмоциональное воздействие.

Другой пример системной работы – деятельность Visa, одного из старейших партнёров паралимпийского движения. Программа Team Visa объединяет как олимпийцев, так и паралимпийцев, предоставляя им финансовую, менторскую и образовательную поддержку. Компания не ограничивается классическим спонсорством: она организует тренинги по цифровому сторителлингу и управлению личным брендом, помогая спортсменам становиться самостоятельными медийными личностями. Это повышает эффективность кампаний Visa, поскольку контент, создаваемый самими спортсменами, воспринимается более аутентично и вызывает доверие у аудитории. [9]

Не менее показателен кейс Nike, развивающей направление адаптивного дизайна. В 2015 году бренд представил линейку обуви FlyEase – модель с застёжкой, позволяющей надевать обувь без помощи рук. Идея родилась из обращения подростка с ДЦП, а доработка велась при участии параспортсменов. Эта история стала примером того, как инновации, вдохновленные запросами людей с ограниченной мобильностью, могут выйти на массовый рынок. Nike активно использует эту линейку в коммуникациях, подчёркивая, что дизайн для всех – это не благотворительность, а путь к совершенству продукта. [4]

Компания Samsung строит своё взаимодействие с параспортом через технологические решения. Как официальный партнёр Парижской Паралимпиады 2024 года, Samsung представила инициативы, направленные на повышение доступности цифровых устройств для спортсменов и зрителей с инвалидностью. В частности, бренд разработал интерфейсы с расширенными функциями голосового управления и адаптировал приложения для навигации по спортивным объектам. [6] Подобные действия укрепляют репутацию компании как технологического лидера, который использует инновации не ради имиджа, а ради реальных улучшений качества жизни.

Бренды Bridgestone и Allianz представляют другой формат участия – техническую и институциональную поддержку. Bridgestone разрабатывает материалы и технологии, применяемые в спортивных колясках и протезах, демонстрируя, как инженерные компетенции могут служить спорту. [3] Allianz, в свою очередь, выступает как партнёр Международного паралимпийского комитета с 2021 года, создавая просветительские программы, подкасты и видеопроекты, направленные на повышение осведомлённости о параспорте. [2] Эти бренды делают акцент не столько на эмоциональном сторителлинге, сколько на долгосрочной институциональной вовлечённости и поддержке спортивных структур.

Опыт этих компаний показывает, что спонсорство в параспорте – это не только размещение логотипа на форме или стадионе. Это комплексная стратегия, включающая инвестиции в инфраструктуру, образование, технологические разработки и развитие сообществ. При этом ключевым фактором успеха становится подлинность – аудитория чувствует, когда бренд действительно вовлечён, а не использует тему инклюзии как маркетинговый инструмент.

В то же время у этой сферы есть и свои риски. Существует опасность того, что рост количества спонсоров приведёт к «перенасыщению» – когда аудитория перестанет воспринимать поддержку параспорта как что-то особенное. Кроме того, поверхностные кампании без реальных действий могут вызвать обвинения в «инклюзивном фасаде» – использовании образа инвалидности ради имиджа. Reuters и Associated Press отмечают, что некоторые бренды уже пересматривают свои спонсорские программы, стремясь к большей осмысленности и долгосрочным партнёрствам. [5]

Тем не менее, перспективы маркетинга и спонсорства в адаптивном спорте остаются исключительно благоприятными. Синергия социальных целей, инноваций и эмоционального контента делает параспорт уникальной коммуникационной платформой для брендов. Кейсы Toyota, Visa, Nike, Samsung, Bridgestone и Allianz показывают, что успешное участие в этом движении требует системности, подлинной вовлечённости и уважения к самим спортсменам. Маркетинг в параспорте – это не реклама, а диалог, который меняет восприятие общества и даёт бизнесу возможность стать частью реальных изменений.

Литература

1. Международный паралимпийский комитет. Официальные партнёры Международного паралимпийского комитета URL: <https://www.paralympic.org/partners>
2. Allianz SE. Partnership with the International Paralympic Committee URL: <https://www.allianz.com/en/sustainability/paralympics.html>
3. Bridgestone Corporation. Innovations in Adaptive Sports Equipment URL: <https://www.bridgestonenewsroom.com>
4. Forbes. Nike's FlyEase: Adaptive Design for All URL: <https://www.forbes.com/sites/nike-flyease>
5. Reuters. Global Sponsors Rethink Olympic and Paralympic Strategies URL: <https://www.reuters.com/business/sports/>
6. Samsung Electronics. Accessibility Initiatives for Paris 2024 Paralympic Games URL: <https://news.samsung.com/global>
7. Toyota Motor Corporation. Кампания Start Your Impossible URL: <https://global.toyota/en/mobilityforall/start-your-impossible/>
8. United States Olympic & Paralympic Committee (USOPC). Toyota and USOPC extend partnership to support Paralympic movement URL: <https://www.teamusa.com/news>
9. Visa Inc. Team Visa: supporting Olympic and Paralympic athletes URL: <https://usa.visa.com/about-visa/team-visa.html>

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Астапов Р.В.

Белгородский юридический институт МВД РФ имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород

Аннотация. В статье рассмотрены ключевые аспекты поддержания физической подготовленности спортсменов в период проведения соревнований, включая принципы периодизации, мониторинга усталости и адаптации, нутритивно-гидратационные стратегии, восстановительные и превентивные методы, психофизиологическую подготовку и роль современных технологий. На основе обзора научной литературы и практических подходов предложены рекомендации по адаптации тренировочного процесса в соревновательный период с учётом индивидуальных особенностей спортсменов и календаря стартов. Особое внимание уделено вопросам балансировки интенсивности и объёма тренировочной нагрузки, своевременной коррекции восстановительных процедур и интеграции объективных и субъективных показателей для принятия решений. Выводы направлены на повышение эффективности соревновательной подготовки и снижение рисков перетренированности и травм при частых стартах.

Ключевые слова: соревновательная форма, периодизация, мониторинг усталости, восстановление, нутриционная поддержка, психофизиологическая подготовка, профилактика травм, спортивные технологии.

Физическая подготовленность спортсменов в период проведения соревнований представляет собой комплексное состояние, включающее уровни силы, выносливости, быстроты, координации и восстановления, которое определяет способность спортсмена демонстрировать целевые результаты в условиях максимальной соревновательной нагрузки. Важнейшей задачей тренировочного процесса является трансформация накопленных в предсоревновательный период качеств в максимально эффективную соревновательную форму, при этом необходимо принимать во внимание специфику вида спорта, календарь соревнований, индивидуальные реакции на нагрузку и состояние психофизиологического равновесия. В практическом плане это означает корректировку объёма, интенсивности и структуры тренировочных занятий в период соревнований с целью поддержания оптимального соотношения функциональных резервов и утомления. Одним из ключевых аспектов является управление периодизацией: переход от накопительного этапа к этапу поддержания формы требует снижения объёма работы при сохранении или даже кратковременном повышении интенсивности, акцентирования внимания на скоростно-силовых качествах и восстановительных процедурах.

Рациональное планирование микро- и мезоциклов во время соревновательного периода основывается на мониторинге показателей усталости и адаптации. Современные методы контроля включают объективные физиологические маркеры (частота сердечных сокращений в покое и при нагрузке, вариабельность сердечного ритма, лактатные пороги), показатели силы и мощности, а также субъективные оценки – шкалы воспринимаемой нагрузки и восстановленности. Полученные данные позволяют индивидуализировать режимы тренировок и восстановительных мероприятий, минимизируя риск перетренированности и падения спортивных показателей. Особое значение имеет использование высокоинтенсивных, но кратких стимулов для поддержания мощности и скорости без значительного увеличения общего утомления. Такие стимулы должны быть

встроены в тренировочный процесс с учётом временных окон для восстановления, что особенно важно при плотном календаре соревнований.

Другой значимый элемент поддержания соревновательной формы – это нутритивная поддержка и гидратация. Энергетические потребности спортсмена в периоды соревнований могут существенно варьироваться в зависимости от длительности и интенсивности состязаний. Для высокой работоспособности необходимо поддерживать адекватный уровень гликогена, оптимизировать соотношение макро- и микронутриентов, а также своевременно восполнять электролиты. Практики стратегического приёма углеводов перед состязанием, в перерывах между подходами и восстановительных сессиях, а также использование белковых порций для улучшения восстановления структур мышц и иммунного ответа демонстрируют эффективность в снижении риска утраты формы. Гидратация должна быть адаптирована к индивидуальным потерям жидкости и электролитов; в условиях жары или высокой влажности это критический фактор, влияющий на когнитивные и двигательные функции.

Роль восстановительных методов в соревновательном периоде трудно переоценить. Классические методы – сон, активное восстановление, массаж, контрастные процедуры и растяжка – по-прежнему остаются эффективными, однако современные технологии добавляют новые инструменты: криотерапия, пневматический компрессионный массаж, электростимуляция и контролируемое дыхание. Важно учитывать, что не все методы одинаково полезны в каждый момент соревновательного цикла: некоторые процедуры могут подавлять адаптационные процессы, если применяются неправильно или в неподходящее время. Поэтому их внедрение должно базироваться на принципе целевой направленности – ускорение восстановления нервно-мышечного функционирования и снижение уровня воспаления без долгосрочного подавления адаптации.

Психофизиологическое состояние спортсмена значительно влияет на проявление физических качеств в критические моменты соревнований. Управление уровнем стресса, концентрацией внимания и мотивацией напрямую связано с физической подготовленностью через механизмы центральной усталости и нейромоторной координации. Техники психологической подготовки – дыхательные практики, визуализация, целеполагание и краткие методы регуляции возбуждения – должны интегрироваться в повседневную соревновательную рутину. Сотрудничество тренера, спортивного психолога и медицинского персонала обеспечивает создание единого протокола, направленного на поддержание оптимального психофизиологического баланса и оперативное вмешательство при признаках эмоционального выгорания.

Особое внимание следует уделять индивидуальным особенностям спортсменов: генетической предрасположенности, предыдущему опыту травм, возрасту, а также фазе подготовки карьеры. Молодые спортсмены и ветераны организмы по-разному реагируют на соревновательные стрессы; у первых наблюдается более высокая адаптивная пластичность, у вторых – необходимость более длительных восстановительных интервалов и внимания к профилактике травм. Индивидуализированная нагрузка подразумевает гибкую корректировку тренировочного графика, дозирование интенсивности, а также подбор восстановительных и профилактических вмешательств с учётом анамнеза. Технические и тактические элементы подготовки не должны игнорироваться в соревновательный период; напротив, они становятся решающими для использования накопленных физических качеств. Тренировочные занятия должны содержать элементы, максимально приближённые к соревновательным условиям, но с контролируемой нагрузкой, позволяющей отработать ключевые действия без ненужного расхода энергетических ресурсов. Использование видеонализа, тактических сценариев и симуляций позволит сохранить игровой интеллект и адаптивность, при этом минимизируя физическое истощение.

Мониторинг здоровья и профилактика травм – ещё одна критическая составляющая соревновательной готовности. Регулярный контроль биомеханики движений, работа над мышечным балансом и целенаправленная профилактическая гимнастика снижают риск

острых и хронических повреждений. В условиях частых стартов важно оперативно дифференцировать увеличивающуюся усталость и начало патологического процесса, чтобы принять решение о сокращении нагрузки или медицинском вмешательстве. Тренерский штаб должен обладать чёткими алгоритмами оценки риска и протоколами действий, включая критерии для ограничения выступлений во имя долгосрочного здоровья спортсмена.

В современных условиях большую роль играет использование технологий для оптимизации подготовки в соревновательный период. Носимые датчики, платформы для анализа силы, приложения для отслеживания сна и восстановления позволяют получать непрерывный поток данных и принимать решения на основе объективных показателей. При этом важна грамотная интерпретация данных: алгоритмы и модели, помогающие прогнозировать риск падения формы, должны встраиваться в систему принятия решений, а не заменять экспертное мнение тренера и врача. Сбалансированное сочетание технологий и человеческого опыта обеспечивает быстрые корректировки и повышение эффективности подготовки. Календарь соревнований налагает ограничения и диктует приоритеты. Спортсмены, выступающие в плотных сериях стартов, сталкиваются с задачей оптимального распределения усилий, выбора приоритетных стартов и планирования восстановления между ними. В таких ситуациях целесообразно применять стратегию «таргетного пика», когда подготовка направлена на достижение наивысшей формы на приоритетных стартах, а остальные выступления рассматриваются как средства поддержки формы и тактической тренировки. Выбор стратегии должен базироваться на командных задачах, личных целях спортсмена и коммерческих/репутационных факторах.

Наконец, образовательная работа с самим спортсменом и коллективом играет немаловажную роль: понимание целей конкретных мер по поддержанию формы, обучение методам самоконтроля и восстановительным практикам повышает степень комплаенса и эффективность проводимых вмешательств. Создание культуры, в которой восстановление и оптимизация образа жизни рассматриваются как неотъемлемая часть соревновательной подготовки, способствует устойчивому поддержанию спортивной формы.

В заключении хочется отметить, что поддержание физической подготовленности спортсменов в период проведения соревнований требует интегрированного подхода, объединяющего корректно спланированную периодизацию, мониторинг физиологических и субъективных показателей, индивидуализированную нутритивно-гидратационную стратегию, целенаправленные восстановительные процедуры и психофизиологическую поддержку. Технологии предоставляют ценные данные для принятия решений, но их эффективность максимальна в сочетании с профессиональным опытом тренерского и медицинского штаба. Успешная реализация данных принципов позволяет не только достигать высоких соревновательных результатов, но и сохранять здоровье спортсмена в долгосрочной перспективе.

Литература

1. Боханов А.И. Физиология спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2018.
2. Николаев С.В. Периодизация тренировочного процесса в спортивной практике. – М.: Физкультура и спорт, 2016.
3. Петров Р.Н., Смирнова Е.В. Восстановление спортсмена: методы и технологии. – СПб.: Питер, 2019.
4. Лебедев И.А. Питание спортсменов: рекомендации для тренеров и врачей. – М.: РГУФКСМиТ, 2017.
5. Никитин М.Б. Профилактика и лечение травм в спорте. – М.: Медицина, 2014.
6. Орлов С.В., Кузьмина Т.В. Психофизиологическая подготовка спортсмена // Вестник спортивной науки. 2020. №3. С.12–25.
7. Романов Л.А. Технологии мониторинга и их применение в подготовке спортсменов // Современные проблемы физической культуры. 2021. № 2. С.45–58.
8. Иванов С.Н., Кузнецов В.П. Мониторинг тренировочных нагрузок в прикладной спортивной практике. – М.: Спорт, 2015.

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аушев Д.И., Погребняк С.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

Pogrebnyak_s@bsuedu.ru; 1764697@bsuedu.ru

Аннотация. Настоящая статья посвящена особенностям планирования тренировочного процесса тяжелоатлетов на начальном этапе подготовки. Авторы рассматривают ключевые аспекты, такие как отбор новичков, дозировка нагрузок, изучение техники соревновательных упражнений и создание условий для постепенного укрепления организма.

Ключевые слова: планирование, тренировочный процесс, тяжелоатлеты, этап начальной подготовки, тяжелая атлетика, постепенность нагрузок.

Тренировочный процесс в тяжелой атлетике, особенно на этапе начальной подготовки, играет ключевую роль в дальнейшем профессиональном развитии спортсмена. Именно на данном этапе закладываются базовые знания, умения и навыки, формируются правильные стереотипы движений, создаётся прочная физическая база, необходимая для последующих успехов в соревнованиях. Качество подготовки на начальном этапе напрямую влияет на дальнейшее спортивное долголетие и достижения.

Сегодня особую актуальность приобретают вопросы оптимального подбора тренировочных режимов, соотношения объёмов и интенсивности нагрузок, формирования правильных установок и ценностей у юного спортсмена. Важнейшим условием эффективности тренировочного процесса является продуманное планирование, основанное на учете индивидуальных особенностей спортсменов, их уровня физической подготовленности и психоэмоционального состояния.

Цель данной статьи – раскрыть особенности планирования тренировочного процесса тяжелоатлетов на этапе начальной подготовки, обозначить критерии отбора, этапы овладения техникой и определить стратегию комплексного подхода к обучению и развитию юных спортсменов.

В современном обществе Генетическая предрасположенность выступает в качестве одной из центральных факторов, предопределяющих потенциальный уровень спортивных достижений. В спортивной деятельности генетические факторы проявляются особенно отчетливо, поскольку данная сфера подразумевает стремление к наивысшим результатам в условиях жесткой конкурентной борьбы. Именно поэтому выявление и отбор талантливых спортсменов является приоритетной задачей всей системы спортивной подготовки. В своих исследованиях Сулейманов Н.И. приводит результаты опроса 28 тренеров по тяжелой атлетике, 9 из которых имеют почетное звание «Заслуженный тренер России». Опрос был направлен на выявление взглядов на основные критерии отбора тяжелоатлетов, среди основных критериев тренеры выделяли следующие:

1. «Скоростно-силовые способности (взрывная сила) – характеризующиеся предельной быстротой развития максимального напряжения работающих мышц. Многие тренеры (86%) единодушны во мнении: взрывную силу натренировать практически невозможно – либо она есть у человека, либо ее нет.

2. Для сохранения устойчивого положения при выполнении соревновательных упражнений тяжелоатлет должен обладать хорошо развитой специальной гибкостью.

3. Тренируемость – способность повышать функциональные возможности под влиянием спортивной тренировки. Большинство респондентов (75%) считают, что она имеет сильные индивидуальные различия.

4. Черты характера, тип нервной деятельности, склонности, волевые качества также во многом зависят от наследственности. Какими бы не были природные задатки без глубокой внутренней мотивации и готовности к систематическим напряженным тренировкам добиться серьезных результатов нельзя, считают опрошенные нами педагоги» [4]. Спортивная подготовка юных тяжелоатлетов должна быть направлена с самого начала на тщательное освоение техники движений при выполнении различных тяжелоатлетических упражнений, и в особенности классических (рывка и толчка). По мнению известного российского ученого В.С. Фарфеля, спортсмены детского и подросткового возраста значительно быстрее и эффективнее поддаются обучению самым сложным в техническом отношении упражнениям. В более же старшем возрасте эта способность заметно снижается. [2].

При изучении техники соревновательных упражнений в тяжелой атлетике, практически всегда используется расчлененный метод, соревновательное упражнение разбивается на части и поэтапно изучается спортсменом под наблюдением тренера, фазы выполнения соревновательного движения описаны ниже:

1. Старт. Атлет принимает исходное положение, располагая стопы либо на ширине плеч, либо чуть шире, выбирая удобную ширину постановки ног и оптимальный хват грифа.

2. Первая фаза подъема (тяга). Включает два этапа: отрыв штанги от помоста и предварительный разгон вплоть до выполнения подрыва штанги.

3. Вторая фаза подъема (подрыв). Спортсмен максимально быстро разгибает спину и ноги, при этом разгоняя штангу и толкая её бедрами или тазом вверх.

4. Подсед. Происходит быстрое опускание под снаряд с последующим фиксацией штанги на вытянутых руках.

5. Вставание после подседа. Исполняется усилием мышц-разгибателей ног и спины.

Технику выполнения толчка штанги целесообразно рассматривать по следующим последовательным фазам:

1. Исходное положение. Атлет ставит ноги на ширине плеч, слегка разводя носки в стороны. Спина прямая, незначительно прогнута в пояснице, плечи отведены назад, руки расположены узким хватом, пальцы захватывают гриф «в замок». Штанга расположена на середине голени, близко к телу.

2. Тяга. Начало движения инициируется активным разгибанием ног в коленных суставах, затем подключается спина, штанга движется вдоль близко к голени.

3. Взятие штанги на грудь. После короткого подрыва спортсмен уходит в положение подседа и фиксирует штангу на груди, после выполняет вставание, далее фиксирует штангу на ключицах, локти выводятся вперед, грудная клетка раскрыта, атлет стабилизирует позу.

4. Полуподсед. Последующее сокращение осуществляется путём симметричного сгибания ног в коленных суставах до глубины примерно 100–110 градусов угла в колене,

5. Выталкивание штанги. Осуществляется быстрым разгибанием ног и переходом на носки, мощным импульсом в направлении строго вверх. Корпус атлета удерживается строго перпендикулярно полу.

6. Подсед под штангу. Спортсмен осуществляет быстрые разноимённые шаги ногами в стойку «ножницы», или же разбрасывает ноги в стороны способом «швунг».

7. Заключительная стадия (фиксация и выравнивание). Энергично выпрямляется впереди расположенная нога, обе ноги возвращаются на одну линию, стабилизируя положение штанги над головой в конечной точке фиксации. (при выталкивании штанги способом «швунг» ноги приставлять необязательно, достаточно их полного выпрямления).

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на начальном этапе подготовки определяются задачами развития базовой физической подготовки, закрепления правильных технических навыков и адаптации организма к будущим большим нагрузкам. Грамотное соотношение интенсивности и объема тренировок обеспечивает гармоничное развитие физических качеств, предотвращает травмы и создает условия для успешного перехода к более продвинутым стадиям подготовки. Выбор оптимальной схемы нагрузки на

начальных этапах должен учитывать индивидуальные особенности организма начинающего спортсмена, его готовность воспринимать физическую нагрузку и темпы адаптации к новым условиям.

Эшов Д.Н. считает, что: «Тренировки юных атлетов не должны быть направлены на достижение высокого спортивного результата в первые годы обучения. На начальном этапе главное внимание необходимо уделять разносторонней подготовке. СФП (специальная физическая подготовка) в юном возрасте опирается на хорошую ОФП (общую физическую подготовку), которая в каждом виде спорта имеет свои специфические особенности. Особенность тяжелоатлетического спорта заключается в том, что достижение высоких результатов в классических упражнениях практически невозможно без высокого развития скоростно-силовых качеств, можно обладать значительной мышечной силой, но не суметь ее реализовать на соревнованиях, поэтому важно с первых шагов в тяжелоатлетическом спорте развивать скоростно- силовые способности» [5].

Дворкин Л.Н. в своих исследованиях отмечает, что: «Многочисленными исследованиями установлено, что в тренировке с юными тяжелоатлетами 13–14 лет оптимальным весом штанги является такой, который они могут поднять за один подход не менее шести раз. При этом А. Н. Воробьев считает 6 подъемов штанги в одном подходе оптимальным для всех штангистов. Исследования А.С. Прилепина показали эффективность тренировки со штангой весом в 90% для тяжелоатлетов 16–18 лет. Однако при этом автор отмечал, что следует применять одноразовые подъемы штанги в упражнениях рывкового и толчкового характера. Уменьшение количества повторений за подход до одного в рывковых и толчковых упражнениях при интенсивности в 90% положительно влияет на развитие специфических для атлета качеств» [2]. По мнению авторов, нагрузку нужно увеличивать постепенно, в соответствии с возрастными и индивидуальными показателями занимающихся.

Таким образом, объем и интенсивность тренировочных нагрузок на начальном этапе подготовки тяжелоатлетов должны быть тщательно подобраны с учетом индивидуальных особенностей организма и соответствия критериям отбора. Правильно подобранный объем нагрузок обеспечивает гармоничное развитие базовых физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата и повышение уровня общей выносливости. Параллельно с ростом объема нагрузки должна проводиться постоянная работа по овладению правильной техникой выполнения упражнений, начиная с простейших движений и заканчивая сложными техническими элементами.

Литература

1. Большой, А. В. Параметры объёма и интенсивности тренировочной нагрузки квалифицированных тяжелоатлетов при подготовке к соревнованиям / А. В. Большой, О. И. Загrevский // Педагогический имидж. – 2020. – Т. 14, № 4(49). – С. 629–638. – DOI 10.32343/2409-5052-2020-14-4-629-638.
2. Дворкин, Л. С. Юный тяжелоатлет / Л. С. Дворкин. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 160 с.
3. Лешихина, Т. Н. Тренировочная нагрузка спортсменов-тяжелоатлетов в годичном цикле подготовки / Т. Н. Лешихина, С. Е. Скоморох // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. – 2018. – № 1. – С. 13–17.
4. Сулейманов, Н. Л. Основные критерии отбора наиболее одаренных и перспективных спортсменов в тяжелой атлетике / Н. Л. Сулейманов, А. А. Пономарев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8(126). – С. 173–178. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2015.08.126.p173-178.
5. Эшов, Д. Н. Особенности тренировки у юных тяжелоатлетов / Д. Н. Эшов, С. Б. Ваниян // Проблемы науки. – 2020. – № 3(51). – С. 43–45.

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НОВОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ» В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

Бертелли Д.П.

Российский университет порта «ГЦОЛИФК»

Россия, г. Москва

Аннотация. В статье представлен анализ соревновательной деятельности в современном пятиборье после введения в программу нового вида – полосы препятствий. Рассматривается влияние различных видов пятиборья на итоговый результат и проводится детальная характеристика прохождения отдельных элементов полосы препятствий на основе данных, полученных в ходе Кубка России.

Ключевые слова: современное пятиборье, полоса препятствий, соревновательная деятельность, корреляционный анализ, временные характеристики, техническая подготовка, Кубок России.

Введение. После Олимпийских игр в Париже Международным олимпийским комитетом было принято решение об изменении программы соревнований в современном пятиборье [1]. Основные изменения связаны с заменой конкура на преодоление полосы препятствий [2,3]. В связи с чем, возникает необходимость в анализе содержания соревновательной деятельности пятиборков в этом виде программы современного пятиборья. Данные исследования проводились в ходе Кубка России по современному пятиборью в 2025 году. Учитывалось, что для подготовки к соревнованиям было достаточно время для освоения приемов преодоления основных элементов полосы препятствий, что позволило получить достоверные данные об основных характеристиках данного соревновательного упражнения.

Основная часть. Рассмотрим результаты выступления спортсменок на Кубке РФ по современному пятиборью 2025 года по видам программы (рис. 1).

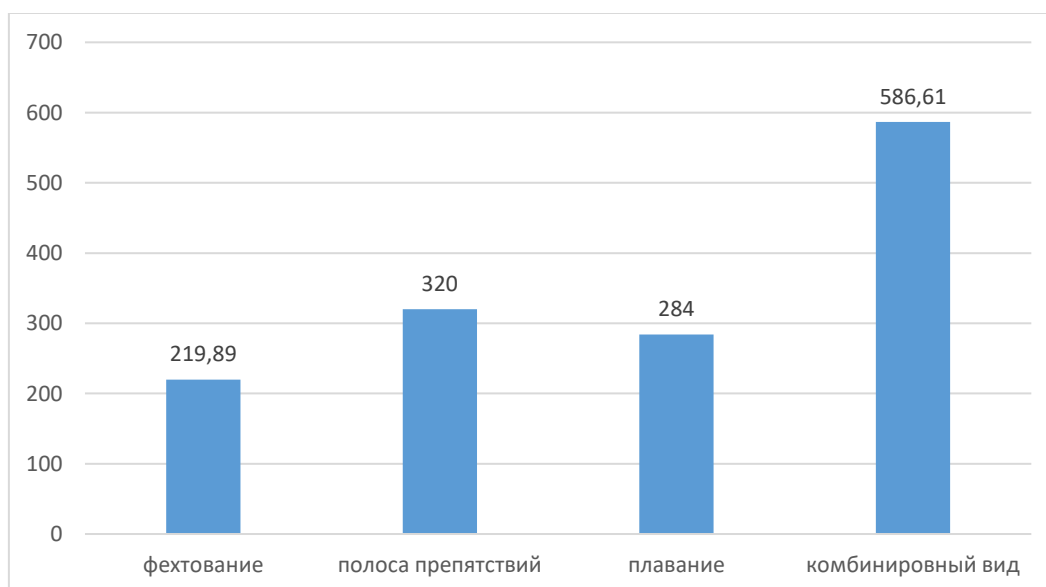


Рисунок 1 – Количество зачетных очков полученных за выполнение различных упражнений современного пятиборья (зачетные очки)

Как видно, наибольшее количество зачетных очков спортсменки получают за выступление в комбинированном виде программы (586,61 очков). Однако в его результат закладываются два вида современного пятиборья: стрельба и бег, что и привело к столь

большим зачетным очкам. На втором месте по количеству зачетных очков находится полоса препятствий (320 очков), что указывает на ее значимость в комплексе пятиборья. Третье место занимает плавание (284 очка), однако этот вид состязаний приносит почти гарантированные очки, которые можно получить в данных соревнованиях, в отличие от фехтования (219,89 очков), в котором набранные очки могут сильно варьироваться в зависимости от общего уровня подготовки участников соревнований.

Таким образом, на сегодняшний день, преодоление полосы препятствий приносит наибольшее количество зачетных очков по отношению в остальным четырем видам пятиборья.

Анализируя влияние различных видов современного пятиборья на итоговый спортивный результат (табл. 1) отметим, что наибольший вклад в итоговую сумму зачетных очков приносят комбинированный вид ($r = 0,82$) и полоса препятствий ($r = 0,62$). Высокое влияние комбинированного вида на итоговый спортивный результат в современном пятиборье подтверждается большим количеством исследований [1, 2, 3]. Несмотря на замену конкура на полосу препятствий его влияние по-прежнему достаточно высоко.

Таблица 1 – Влияние различных видов современного пятиборья на итоговый спортивный результат (r)

Вид современного пятиборья	Итоговый спортивный результат	r
Фехтование	0,47	
Плавание	0,58*	$\leq 0,05$
Комбинированный вид	0,82**	$\leq 0,01$
Полоса препятствий	0,62*	$\leq 0,05$

Значительное влияние полосы препятствий на итоговый спортивный результат указывает на важность данного вида испытаний в комплексе современного пятиборья. Необходимо отметить, что данный вид испытаний является нововведением, что обуславливает ограниченность подобных сооружений на специализированных базах России. Это ведет к значительной разнице в подготовленности спортсменов в данном виде испытаний и как следствие увеличивает влияние на успешность выступления по всему комплексу пятиборья. Несмотря на не высокое влияние результатов в плавании ($r = 0,58$) и фехтовании ($r = 0,47$) на итоговый результат, их важность достаточно высока. Так, плавание всегда является базовым видом пятиборья, результаты в котором имеют большое значение при подготовке в пятиборье, их уровень определяет вхождение в элиту данного вида спорта, а результат в фехтовании зависит от наличия явных лидеров в этом испытании.

Таким образом, результат в преодолении полосы препятствий имеет значительное влияние на итоговую сумму зачетных очков при этом не повлияло на значимость других видов современного пятиборья.

Проведенный анализ данных, отображающей соотношение времени прохождения различных испытаний в полосе препятствий без простоя (рис. 2), позволяет сделать ряд важных выводов относительно структуры полосы и влияние каждого элемента на итоговый результат в данной дисциплине.

Наибольшее время (18,70%) затрачивается на преодоление Колец, что свидетельствует о высокой сложности этого этапа и необходимости максимальной концентрации усилий. Далее, значительную часть времени (17,09% и 17,08%) занимают «Качели» (рукоход) и элемент «Над-под-сквозь», что указывает на важность развития силы верхней части тела, умения удерживать вес тела и ловкости.

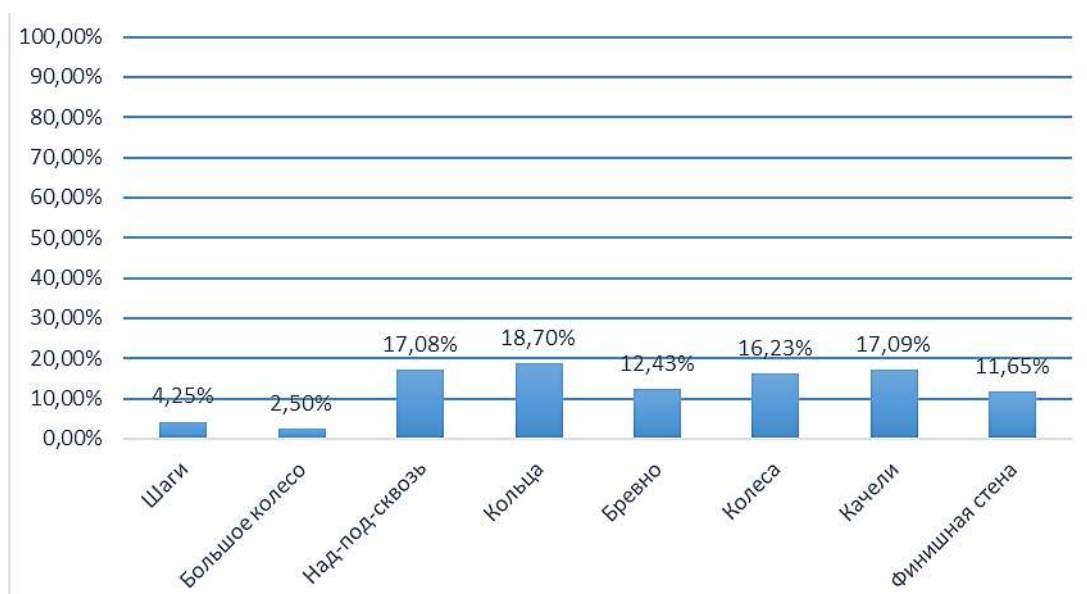


Рисунок 2 – Соотношение времени прохождения испытаний в полосе препятствий без простоя (%)

«Колеса» также требуют внимания, занимая 16,23% времени. «Бревно» и «Финишная стена» занимают 12,43% и 11,65% времени соответственно, что говорит о необходимости отработки баланса и умения быстро и эффективно завершать дистанцию. Наименьшее время требуется для прохождения «Шагов» (4,25%) и «Большого колеса» (2,50%), однако не стоит пренебрегать тренировкой этих элементов, поскольку в условиях соревнований даже незначительные потери времени могут повлиять на итоговый результат.

Таблица 2 – Время, затраченное на прохождение различных элементов полосы препятствий (с)

Название элементов полосы препятствий	$\bar{x}$	$\pm\sigma$
Шаги	1,5	0,47
Большое колесо	0,9	0,26
Над-под-сквозь	6,03	1,00
Кольца	6,6	3,43
Бревно	4,4	1,27
Колеса	5,76	2,28
Качели	6,03	1,75
Финишная стена	4,1	1,18
<i>Суммарное время преодоления всех препятствий</i>	<i>35,32</i>	<i>1,46</i>

Рассмотрим время, затраченное на прохождение различных элементов полосы препятствий (табл. 2). Наименьшее затраченное время зафиксировано при прохождении элементов «Шаги» (1,5 с) и «Большое колесо» (0,9 с). Это может указывать на относительно невысокую сложность данных элементов или на их эффективное освоение спортсменами.

Наибольшее время затрачивается на прохождение элементов «Кольца», «Над-под-сквозь» и «Качели» (6,6; 6,03 и 6,03 с, соответственно), что занимает около половины времени преодоления всей полосы препятствий. Это может свидетельствовать о высокой значимости умений преодолевать данные элементы, требующие особой подготовке. При преодолении элемента «Кольца» наблюдается наибольшее среднее квадратическое

отклонение ($\pm 3,43$ с). Это указывает на значительную вариативность результатов, что может быть связано как с разным уровнем подготовленности спортсменов, так и с различием тактики его преодоления. Следует отметить, что сигма при преодолении данного препятствия достигает половины среднего времени его преодоления. Если учитывать, что время преодоления этого препятствия является самым продолжительным, то можно предположить, что оно является одним из ключевых испытаний, которое и определяет успешность в данном виде современного пятиборья.

Выводы. Проведенный анализ позволяет заключить, что замена конкур на полосу препятствий является оправданной, так как этот вид сохранил существенное влияние на итоговый спортивный результат в современном пятиборье. В структуре новой дисциплины были выявлены ключевые элементы, прохождение которых требует наибольших временных затрат и особой технической подготовленности. Наибольшую сложность для спортсменов представляют препятствия, связанные с преодолением себя на подвесных и манипуляционных конструкциях, при этом одно из них демонстрирует наибольший разброс в результатах, что указывает на его определяющую роль в успешности выступления. Таким образом, для достижения высоких результатов необходима целенаправленная разработка методик тренировки для освоения этих специфических элементов.

Литература

1. Должиков, И.И. Полоса препятствий в зале / И.И. Должиков // Физ. культура в шк. – 2006. – № 2. – С. 17-22.
2. Папенов, Ю.М. Современное пятиборье в программе Олимпийских игр / Ю.М. Папенов // Дет. тренер. – 2010. – № 3. – С. 111-115
3. Современное пятиборье : Правила соревнований / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Упр. прикл. видов спорта, Федерация соврем. пятиборья СССР. – М.: ФиС, 1983. – 81 с.

ВЛИЯНИЕ СПОСОБА ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭЛЕМЕНТА «КОЛЕСА» НА РЕЗУЛЬТАТ В ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ СОВРЕМЕННОГО ПЯТИБОРЬЯ

Бертелли Д.П.

Российский университет порта «ГЦОЛИФК»

Россия, г. Москва

Аннотация. В статье проводится анализ влияния времени прохождения отдельных элементов полосы препятствий на общий результат в этом виде современного пятиборья. Основное внимание уделено элементу «Колеса», для которого выявлены и сравниваются три различных способа преодоления, а также анализируется их эффективность и распространенность среди квалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: современное пятиборье, полоса препятствий, элемент «Колеса», способы преодоления, время прохождения, корреляционный анализ, техническая подготовка.

Введение. После включения полосы препятствий в программу современного пятиборья взамен конкура возникла необходимость в детальном изучении этой новой соревновательной дисциплины [2,3]. Особый интерес представляет выявление ключевых элементов, в наибольшей степени влияющих на итоговый результат, и анализ технических приемов их преодоления [1]. Данное исследование направлено на решение этих задач путем оценки корреляционных связей и изучения применяемых спортсменками способов прохождения конкретных препятствий.

Основная часть. Оценивая влияние времени прохождения различных элементов полосы препятствий на общее время данного испытания (табл.1) можно отметить, что наибольшие показатели имеют «Колеса» ($r=0,64$) и «Над-под-сквозь» ($r= 0,63$). Однако, индивидуальные различия в преодолении препятствия «Над-под-сквозь» имеют меньшие индивидуальные различия (± 1 с), что свидетельствует о единообразии способов его преодоления в отличие от препятствия «Колеса».

Таблица 1 – Влияние времени прохождения различных элементов полосы препятствий на общее время данного испытания (r)

Время прохождения различных элементов полосы препятствий	Влияние на общее время испытания	r
Шаги	0,33	
Большое колесо	0,35	
Над-под-сквозь	0,63*	$\leq 0,05$
Кольца	0,56*	$\leq 0,05$
Бревно	0,15	
Колеса	0,64*	$\leq 0,05$
Качели (рукоход)	0,55*	$\leq 0,05$
Финишная стена	0,35	
<i>Время, затраченное на переход от препятствия к препятствию</i>	0,12	

Таким образом, результат в преодолении полосы препятствий в современном пятиборье имеет значительное влияние на итоговую сумму зачетных очков, при этом не

повлияло на значимость других его видов, при этом преодоление элементов полосы препятствий имеет неравнозначное влияние на результат в данном виде программы. Среди элементов полосы препятствий выделяются «Колеса», которые имеют наибольшую взаимосвязь с результатом данного вида программы современного пятиборья и отличается разнообразием способов его преодоления.

Для понимания полученных различий в показателях преодоления препятствия «Колеса» и их высокую взаимосвязь с итоговым результатом выделим несколько способов его преодоления, которые используются ведущими спортсменками России (табл. 2).

Предложенные способы были выделены на основе принципиальных различий в структуре перемещения спортсменок в ходе преодоления данного препятствия. Рассмотрим их подробнее.

Таблица 2 – Время, затраченное на прохождение элемента «Колеса» различными способами (с)

Название способа прохождения	$\bar{x}$	$\pm\sigma$
Прыжками (на согнутых руках)	2,95	0,34
Перехватыванием на согнутых руках	5,41	0,57
Перехватывание с выпрямлением рук	8,66	1,14

Способ 1 – «Прыжками» (на согнутых руках). Этот способ предполагает перемещение между колесами с использованием коротких, контролируемых прыжков, при этом руки постоянно остаются в согнутом положении. Этот метод является самым быстрым по прохождению данного элемента полосы препятствий, при этом среднестатистическое время составляет 2,95 с

Способ 2 – «Перехватыванием на согнутых руках». Этот способ подразумевает перемещение по колесам, сохраняя руки согнутыми в локтях на протяжении большей части дистанции. Спортсменки практически не выпрямляют руки полностью.

Данный способ уступает первому по скорости прохождения и занимает почти в два раза больше времени (5,41 с)

Способ 3 – «Перехватыванием с выпрямлением рук». Это наиболее частый способ преодоления данного препятствия среди исследуемого контингента. Однако его применение приводит к значительным потерям времени, о чем свидетельствует среднестатистическое время (8,66 с), которое значительно превышает полученные предыдущими способами выполнения.

Анализируя соотношение применяемых способов преодоления препятствия «Колеса» (рис 1) отметим, что наиболее популярный способ преодоления у пятиборок является «Перехватывание на согнутых руках» (56,25 %), что свидетельствует о его надежности и относительно высокой эффективности. На втором месте по популярности способ «Перехватывание с разгибанием рук» (25 %), этот метод имеет наименьшую эффективность, однако его выполнение не требует высокого уровня проявления силовых качеств, что создает условия для его выполнения наименее подготовленными спортсменками. На третьем месте способ «Прыжками на согнутых руках» (18,75 %) и это несмотря на его наибольшую эффективность, что свидетельствует о высоких требованиях к физической подготовленности спортсменок для его выполнения.

Таким образом, успешное прохождение препятствия «Колеса» тесно связано со способом его преодоления. При этом, выбор способа преодоления данного препятствия тесно связан с уровнем физической подготовленностью спортсменок и опытом участия в данных состязаниях.

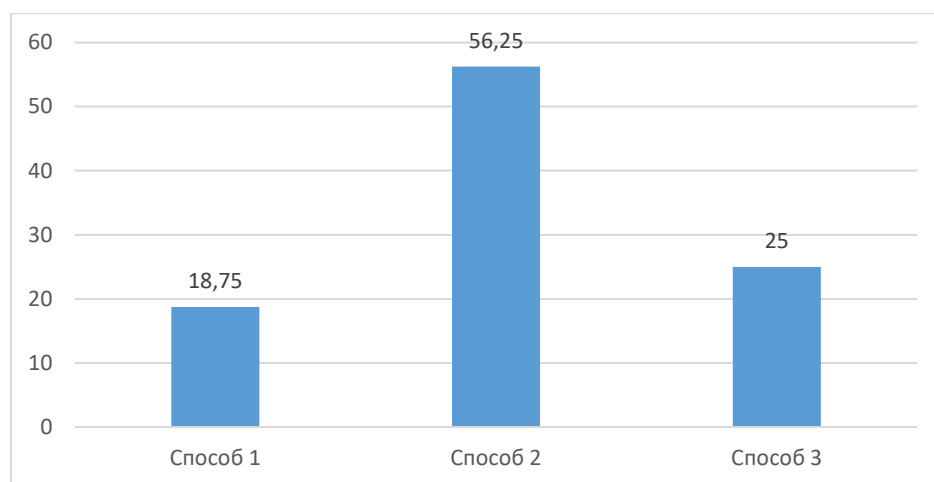


Рисунок 1 – Соотношение применяемых способов преодоления препятствия «Колеса» у квалифицированных пятиборков (%)

Выводы. Проведенное исследование показало, что элемент «Колеса» оказывает наибольшее влияние на общее время прохождения полосы препятствий. При этом были выделены три способа его преодоления, которые существенно различаются по эффективности: наиболее быстрый способ «Прыжками» требует высокого уровня физической подготовленности, тогда как менее эффективный способ «Перехватывание с выпрямлением рук» является наиболее доступным. Полученные данные подчеркивают важность целенаправленного обучения эффективным техническим приемам для достижения высоких результатов в данном виде программы.

Литература

1. Должиков, И.И. Полоса препятствий в зале / И.И. Должиков // Физ. культура в шк. – 2006. – № 2. – С. 17-22.
2. Папенов, Ю.М. Современное пятиборье в программе Олимпийских игр / Ю.М. Папенов // Дет. тренер. – 2010. – № 3. – С. 111-115
3. Современное пятиборье : Правила соревнований / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Упр. прикл. видов спорта, Федерация соврем. пятиборья СССР. – М.: ФиС, 1983. – 81 с.

РАЗВИТИЕ ПРАВИЛ МЕЖДУНАРОДНОГО СУДЕЙСТВА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 20 ЛЕТ

Богомазова Ю.С., Бочарова В.И., Миронова Т.А., Листопадов В.Е.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

bogomazova_yu@bsuedu.ru; bocharova@bsuedu.ru; mironova@bsuedu.ru;

1749649@bsuedu.ru

Аннотация. По мере роста популярности спортивной гимнастики и её глобального распространения возникла необходимость в унификации правил и объективной системе оценивания, учитывающей техническое исполнение, художественность и оригинальность выступлений. В статье рассмотрены причины изменений правил, проведен анализ нормативных документов, социологические опросы специалистов и научные статьи. Результаты показывают, что эволюция правил с античности до наших дней отражает постоянную трансформацию и модернизацию, направленные на достижение ключевых целей развития спорта.

Ключевые слова: развитие правил, спортивная гимнастика, артистизм, женская гимнастика.

Спортивная гимнастика – сложнокоординационный и зрелищный вид спорта, требующий высоких физических качеств. Ее истоки уходят в древние времена: слово «гимнастика» появилось у греков в восемнадцатом веке до н.э., когда она была частью воспитания молодежи и подготовки к Олимпийским играм. Первыми официальными правилами были закреплены в этот период. Со временем, начиная с конца 19 века и в начале 20 века, гимнастика начала приобретать современные формы. Важным этапом стало проведение первых международных соревнований и Олимпийских игр 1896 года, что способствовало формированию строгих правил и стандартов. Популярность гимнастики требовала унификации правил и системы оценивания, что привело к созданию международных федераций, разработавших стандарты для упражнений, оборудования и критериев оценки. Современная система стала сложнее: судьи оценивают не только технику, но и художественное исполнение, артистизм и оригинальность, что превратило гимнастику в искусство высокого мастерства и творчества.

Цель исследования – определить влияние изменений правил судейства в женской спортивной гимнастике на стиль и технику исполнения упражнений.

Мы исследовали научные публикации. В качестве критериев поиска использовались: период с 2006 по 2025 год и ключевые слова: «эволюция правил», «международное судейство», «спортивная гимнастика», «система оценивания», «артистизм», «женская гимнастика». В результате было выявлено 380 публикаций, большинство из которых являются обзорными или посвящены изменениям правил судейства, новым подходам к оценке выступлений и их влиянию на результаты. За этот период в России защищено лишь 3 диссертации по данной теме, что свидетельствует о её актуальности и необходимости дальнейших исследований, особенно учитывая вступление в силу последних изменений в 2025 году.

За последние десятилетия женская спортивная гимнастика претерпела значительные изменения, которые затронули как технику выполнения упражнений, так и систему судейства, определяющую результаты выступлений. Эти преобразования начались с внедрения новых методов подготовки гимнасток, позволяющих осваивать более сложные элементы, связки и комбинации. Одной из ключевых изменений стало переработка правил судейства: ранее оценки основывались главным образом на технической точности и чистоте исполнения, тогда как сейчас судьи учитывают также артистизм, выразительность и общее впечатление от выполнения. Введенная система, разделяющая оценки за уровень

сложности и за качество исполнения, сделала процесс оценки более объективным и прозрачным. Эти нововведения вдохновили гимнасток на создание уникальных и эффектных выступлений, повышая зрительский интерес и способствуя расширению диапазона необходимых навыков. Теперь особое внимание уделяется художественному мастерству, взаимодействию с музыкой и творческому подходу. Это влияет на выбор компонентов программы и стратегию подготовки, стимулируя появление свежих идей и подходов к исполнению элементов.

Ранее оценка выступлений в гимнастике основывалась на единой шкале, учитывающей одновременно сложность упражнений и техническое исполнение. Эта методика затрудняла четкое разделение уровней мастерства и способствовала сохранению консервативных подходов среди гимнасток. Однако в 2006 году FIG внедрила новую систему судейства, состоящую из двух отдельных компонентов: первая оценка отражает степень сложности элементов «оценка D», вторая же фиксирует качество исполнения «оценка E». Этот подход сделал процесс выставления баллов прозрачнее и объективнее, позволив спортсменкам смело осваивать инновационные элементы и создавать индивидуальные, неповторимые композиции. Таким образом, изменения способствовали повышению интереса публики к соревнованиям, увеличению уровня креативности и эмоциональной выразительности гимнастического искусства.

Начиная с 2025 года, правила международной федерации гимнастики претерпели ряд изменений, направленных на повышение качества выступлений. Максимальное количество используемых элементов было уменьшено до восьми, одновременно снизилось количество обязательных элементов внутри групповых комбинаций.

Критерии оценки стали строже, особое внимание уделяется уровню сложности финальных движений, прыжков и соскоков. Новые правила делают упор на артистичность и индивидуальность программ, позволяя спортсменкам раскрыть свою творческую сторону и продемонстрировать уникальный стиль. Все это направлено на создание зрелищных и запоминающихся выступлений, мотивируя гимнасток искать нестандартные подходы и совершенствовать свое мастерство.

Этому способствовало:

1. Ужесточение критериев оценки исполнения;
2. Возможность зарабатывать дополнительные баллы за уникальность и инновационные элементы;
3. Повышенная конкурентоспособность и акцент на деталях выполнения.

Это привело к положительным изменениям в эстетическом исполнении комбинаций гимнастками:

1. Гимнастки стали серьезнее относиться к артистическим аспектам их выступлений;
2. Стремятся к созданию индивидуальных стилей;
3. Сочетают сложные элементы с артистичностью и креативностью в выступлениях.

Реформы в правилах привели к существенному изменению облика современной спортивной гимнастики. Сегодня гимнастки демонстрируют не только безупречную техническую подготовку, но и яркие эмоции, ярко выраженную артистичность. Система раздельных оценок (за трудность и исполнительское мастерство) открыла новый этап в развитии дисциплины, превратив её в настоящее искусство, гармонично сочетающее атлетику и эстетическое удовольствие.

«Реформа создала условия для повышения зрелищности состязаний, сделав их интересными и доступными широкой аудитории вне зависимости от возраста и опыта зрителя. Спортсменки активно стремятся к поиску инновационных решений, повышая сложность исполняемых трюков и развивая творческий подход к исполнению номеров. Результатом стало появление множества оригинальных технических приемов и интересных композиционных решений, придающих конкурсам дополнительный интерес и интригу» [1, 6].

«Обновленные правила и критерии судейства существенно отразились на структуре спортивных программ. Повышенные стандарты сложности и разнообразие выполняемых элементов вынуждают гимнасток пересмотреть подходы к тренировочному процессу, сосредотачиваясь на совершенствовании индивидуальной техники и создании уникальных стилей. Под влиянием реформ каждая участница должна демонстрировать высокую квалификацию и способность адаптироваться к современным требованиям, что делает каждое выступление индивидуальным и незабываемым» [2, 5]. Такие преобразования сделали спорт привлекательнее и живее, поднимая профессиональный уровень участников и превращая соревнования в яркое шоу, насыщенное новыми техническими приемами и свежими решениями, демонстрирующими личные таланты и творческие способности гимнасток.

Для изучения влияния обновленных правил судейства на гимнастический стиль и технику, нами было проведено исследование, включающее интервьюирование 39 профессионалов отрасли и тренерского состава. По мнению опрошенных, возросшие требования способствуют активному освоению спортсменками новых, ранее неизведанных и визуально впечатляющих элементов, обогащающих содержание их программ и усиливающих визуальное восприятие зрителями. Четко обозначенные рамки критериев позволяют минимизировать субъективность оценки, обеспечивая справедливый подход к каждому выступлению и увеличивая общее доверие к соревновательной системе. Новая структура требует постоянного творчества и новаторских решений, что придает соревнованиям динамику и зрительский интерес, одновременно раскрывая потенциал каждого участника.

Исследование позиций специалистов-тренеров выявило тенденцию, согласно которой введение строгих норм ведет к росту профессионального уровня гимнасток и созданию ярких, эмоционально насыщенных представлений, что позитивно сказывается на восприятии женской гимнастики как увлекательного зрелища, завораживающего международную аудиторию. Одновременно это усиливает стремление гимнасток к углубленной тренировочной практике и изучению передовых методик. Вместе с тем, мнения ряда отечественных авторов, таких как О.С. Крючков и Р.Н. Терехина, указывают на потенциальные риски травматизма, обусловленные стремительным изменением стандартов и недостаточностью подготовки молодых спортсменок. За рубежом некоторые ученые, такие как Susan J. Hopkins, Michael B. Gerlach и Nathalie Rochat, высказывают опасения относительно разрушительного воздействия постоянных нововведений на устоявшиеся принципы гимнастики и сохранение культурного наследия, призывая соблюдать разумный баланс между прогрессом и традициями [7,8].

Выводы. Современные поправки в регламент и методологию судейства серьезно влияют на процессы подготовки и выступления гимнасток. Нововведения обязуют спортсменок повышать сложность исполнений, внедряя оригинальные идеи и формируя собственный узнаваемый стиль. Это побуждает команды к переосмыслению привычных методов тренировок, применению инновационных техник и глубокому самосовершенствованию. Итогом становится заметный рост профессионализма и общего уровня исполнения. Отмечаемое большинством положительных отзывов свидетельствует о том, что такие перемены укрепляют конкурентоспособность, поддерживают стимул к прогрессу и открывают дорогу международным успехам. Повышение требовательности к техническим параметрам обостряет накал страстей на соревнованиях: сложно исполнимые и зрительно притягательные элементы вызывают повышенный интерес публики, формируют положительную репутацию гимнастики на международном уровне. Регулярные обновления мотивируют девушек постоянно улучшать своё мастерство, формировать индивидуальные стили и выделяться своей уникальностью. Эксперты сходятся во мнении, что вносимые улучшения благоприятствуют профессиональному

становлению спортсменок и добавляют зрелищности событиям. Общая картина эволюции регламента от истоков до наших дней демонстрирует устойчивый тренд перемен, ориентированный на честность, массовое признание и высочайший художественный стандарт, выводя гимнастику в разряд престижных видов спорта с ярким сценическим эффектом.

Литература

1. Буханцов К.М. Совершенствование системы подготовки гимнастов в условиях новых правил // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 2. С. 33–38.
2. Казанцев И.А., Жуков Д.В. Проблемы спортивной гимнастики в XXI веке // Эпоха науки. 2019. № 20. С. 269–272.
3. Лисицкая Т.С., Стогова А.В. Инновационные подходы в подготовке гимнасток // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. № 3. С. 45–52.
4. Новикова Л.А., Собитова М.З., Парахин В.А. Структурный анализ техники выполнения гимнастического элемента большой оборот назад в спортивной гимнастике // Психология и педагогика спортивной деятельности. 2023. № 3(66). С. 11–16.
5. Развитие спортивной гимнастики в Республике Казахстан на современном этапе / А.Б. Ермаханова [и др.] // Теория и методика физической культуры. 2019. № 4(58). С. 121–125.
6. Современные подходы к организации тренировочного процесса в спортивной гимнастике: метод. рекомендации / под ред. Р.Н. Терехиной. М.: Изд-во РГУФКСМиТ, 2021. 84 с.
7. Терехина Р.Н. Инновационные подходы к оценке технического мастерства гимнастов: автореф. дис. д-ра пед. наук: М., 2021. 48 с.
8. Терехина Р.Н., Крючков О.С. Современные тенденции развития спортивной гимнастики // Теория и практика физической культуры. 2021. № 4. С. 23–26.
9. Ivleva E.M. Research of lactate concentration in the blood of skilled athletes after the competition program in aerobic gymnastics // Modern university sport science: collection of materials XVI Annual international conference for students and young researchers. M.: RSUPESY&T, 2022. P. 130–132.
10. Yolchuyeva Sh.Y. Managing innovation in gymnastics – introducing three new disciplines (Teamgym, gymnastics for all and Parkour) in Azerbaijan / // Scientific news of Academy of Physical Culture and Sport. 2021. Vol. 3. No. 1. P. 84–87.

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТА «ПОДКРУТКА ЛУТЦ-ШПАГАТ»
В ПАРНОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ
НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Брюханов А.А., Казакова О.Б.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта
Россия, г. Санкт-Петербург,
iv10.335@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается совершенствование методики подкрутки Лутц-шпагат фигуристами парного фигурного катания. Экспериментально доказано применение специальных упражнений и методов совершенствования техники исполнения подкрутки Лутц-шпагат в специальной подготовке фигуристов парного катания. Полученный результат может быть использован специалистами в подготовке фигуристов парного катания в обучении и совершенствовании подкрутки Лутц-шпагат, что позволит повысить качество и стабильность его выполнения.

Ключевые слова: подкрутка Лутц-шпагат, фигуристы парного катания, методика, высшее спортивное мастерство.

Элемент подкрутка лутц-шпагат – один из основных и сложнейших элементов в парном фигурном катании. Для выполнения этого элемента партнёры должны обладать высоким уровнем развития физических качеств, владеть хорошим уровнем «скатанности» партнёров, также исполнение поддержек возможно при высокой гибкости и подвижности в суставах. Таким образом, гармоничное развитие физических способностей с акцентом на развитие специальных координационных способностей и общей физической подготовки будет являться необходимым условием успешного овладения техникой поддержек на этапе высшего спортивного мастерства и одновременно является необходимым условием полноценного физического становления спортсменов данного возраста. Повышение объёма тренировочной нагрузки происходит в основном за счёт специальной физической подготовки [1,3].

Цель работы: разработать методику совершенствования техники исполнения элемента подкрутка лутц-шпагат в парном катании на этапе высшего спортивного мастерства.

Исследование проходило в три этапа в период с 20 октября 2024 года по 1 марта 2025 года. На первом этапе эксперимента был проведён анализ результатов соревновательной деятельности группы спортсменов высшего спортивного мастерства, включающую четыре спортивные пары. Анализ данных осуществлялся по итогам этапов Гран-При России, которые проходили в городах: Омск, Красноярск, Казань, Москва в период с 20 октября по 27 ноября 2024 года. По результатам первого этапа были сформированы две группы: контрольная группа – две пары и экспериментальная группа – две пары. На втором этапе исследования в период с 30 ноября по 14 декабря 2024 года на учебно-тренировочной базе «Новогорск» г. Химки контрольная группа продолжила тренироваться, согласно индивидуальному плану тренировок, а в тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены разработанная методика по совершенствованию техники исполнения элемента подкрутка лутц-шпагат. На третьем этапе исследования, который проходил в период с 20 декабря 2024 года по 1 марта 2025 г. был проведён повторный анализ результатов техники исполнения элемента подкрутка лутц-шпагат в соревновательной деятельности по итогам Чемпионата России г. Челябинск и II Всероссийской спартакиады по зимним видам спорта среди сильнейших спортсменов г. Магнитогорска. Результаты эксперимента были обработаны при помощи метода математической статистики.

На основании анализа литературы, результатов опроса специалистов был составлен комплекс подготовительных упражнений совершенствования техники исполнения элемента лутц-шпагат [1,2,3]:

Первый микроцикл, первый день.

- Упражнения для внеледовой подготовки:

1. Прыжки партнерши в шпагат, опираясь на запястья партнера (30 сек, по три подхода через отдых в 1 мин);
2. Прыжки партнерши в шпагат при помощи партнера до уровня плеч (30 сек, по три подхода через отдых в 1 мин);
3. Подъемы партнерши в шпагат на уровень прямых рук партнера (30 сек, по три подхода через отдых в 1 мин);
4. Подъемы партнерши в шпагат на вытянутые руки лесенкой (1-2, 1-2-3, 1-2-3-4, 1-2-3-4-5);
5. Подбросы партнерши в шпагат (5 раз, по два подхода без длинных пауз);
6. Отработка элемента тройная подкрутка (10 раз).

- Ледовая специальная техническая подготовка:

1. В диагональ, ходом назад, партнерша выполняет лутцевое отталкивание в шпагат (5 раз за прямую, 3 диагонали);
2. В диагональ, повороты партнерши в шпагат, на уровне пояса (5 диагоналей);
3. В диагональ, повороты партнерши в шпагат на вытянутые руки (5 диагоналей);
4. Отработка элемента тройная подкрутка из короткой и произвольной программ (3 раза).

Первый микроцикл, второй день.

- Упражнения для внеледовой подготовки:

1. Прыжки партнерши в шпагат, опираясь на запястья партнера (30 сек, по три подхода через отдых в 1 мин);
2. Прыжки партнерши в шпагат при помощи партнера до уровня плеч (30 сек, по три подхода через отдых в 1 мин);
3. Подъемы партнерши в шпагат на уровень прямых рук партнера (30 сек, по три подхода через отдых в 1 мин);
4. Подъемы партнерши в шпагат на вытянутые руки лесенкой (1-2, 1-2-3, 1-2-3-4, 1-2-3-4-5);
5. Подбросы партнерши в шпагат (5 раз, по два подхода без длинных пауз);
6. Отработка элемента тройная подкрутка (10 раз).

- Ледовая специальная техническая подготовка:

1. В диагональ, ходом назад, партнерша выполняет лутцевое отталкивание в шпагат (5 раз за прямую, 3 диагонали);
2. В диагональ, повороты партнерши в шпагат, на уровне пояса (5 диагоналей);
3. В диагональ, повороты партнерши в шпагат на вытянутые руки (5 диагоналей);
4. Отработка элемента тройная подкрутка из короткой и произвольной программ (3 раза).

Первый микроцикл, третий день.

- Упражнения для внеледовой подготовки:

1. Прыжки партнерши в шпагат, опираясь на запястья партнера (30 сек, по три подхода через отдых в 1 мин);
2. Прыжки партнерши в шпагат при помощи партнера до уровня плеч (30 сек, по три подхода через отдых в 1 мин);
3. Подъемы партнерши в шпагат на уровень прямых рук партнера (30 сек, по три подхода через отдых в 1 мин);
4. Подъемы партнерши в шпагат на вытянутые руки лесенкой (1-2, 1-2-3, 1-2-3-4, 1-2-3-4-5);
5. Подбросы партнерши в шпагат (5 раз, по два подхода без длинных пауз);

6. Отработка элемента тройная подкрутка (10 раз).

• Ледовая специальная техническая подготовка:

1. В диагональ, ходом назад, партнерша выполняет лутцевое отталкивание в шпагат (5 раз за прямую, 3 диагонали);

2. В диагональ, повороты партнерши в шпагат, на уровне пояса (5 диагоналей);

3. В диагональ, повороты партнерши в шпагат на вытянутые руки (5 диагоналей);

4. Отработка элемента тройной подкрут из короткой и произвольной программ (3 раза).

Второй микроцикл, первый день.

• Упражнения для внеледовой подготовки:

1. Прыжки партнерши в шпагат, опираясь на запястья партнера (45 сек, по три подхода через отдых в 1 мин);

2. Прыжки партнерши в шпагат при помощи партнера до уровня плеч (10 раз);

3. Подъемы партнерши в шпагат на уровень прямых рук партнера (10 раз);

4. Подъемы партнерши в шпагат на вытянутые руки лесенкой (1-2, 1-2-3, 1-2-3-4, 1-2-3-4-5 и в обратную сторону);

5. Подбросы партнерши в шпагат (5 раз);

6. Отработка элемента тройная подкрутка (10 раз).

• Ледовая специальная техническая подготовка:

1. В диагональ, повороты партнерши в шпагат, на уровне пояса (5 диагоналей);

2. В диагональ, повороты партнерши в шпагат на вытянутые руки (5 диагоналей);

3. Отработка элемента тройной подкрут (5 раз);

4. Отработка элемента 3 подкрут из короткой и произвольной программ (3 раза).

Второй микроцикл, второй день.

• Упражнения для внеледовой подготовки:

1. Прыжки партнерши в шпагат, опираясь на запястья партнера (45 сек, по три подхода через отдых в 1 мин);

2. Прыжки партнерши в шпагат при помощи партнера до уровня плеч (10 раз);

3. Подъемы партнерши в шпагат на уровень прямых рук партнера (10 раз);

4. Подъемы партнерши в шпагат на вытянутые руки лесенкой (1-2, 1-2-3, 1-2-3-4, 1-2-3-4-5 и в обратную сторону);

5. Подбросы партнерши в шпагат (5 раз);

6. Отработка элемента тройная подкрутка (10 раз).

• Ледовая специальная техническая подготовка:

1. В диагональ, повороты партнерши в шпагат, на уровне пояса (5 диагоналей);

2. В диагональ, повороты партнерши в шпагат на вытянутые руки (5 диагоналей);

3. Отработка элемента тройная подкрутка (8 раз);

4. Отработка элемента тройная подкрутка из короткой и произвольной программ (3 раза).

Второй микроцикл, третий день.

• Упражнения для внеледовой подготовки:

1. Прыжки партнерши в шпагат, опираясь на запястья партнера (45 сек, по три подхода через отдых в 1 мин);

2. Прыжки партнерши в шпагат при помощи партнера до уровня плеч (10 раз);

3. Подъемы партнерши в шпагат на уровень прямых рук партнера (10 раз);

4. Подъемы партнерши в шпагат на вытянутые руки лесенкой (1-2, 1-2-3, 1-2-3-4, 1-2-3-4-5 и в обратную сторону);

5. Подбросы партнерши в шпагат (5 раз);

6. Отработка элемента тройная подкрутка (10 раз).

• Ледовая специальная техническая подготовка:

1. В диагональ, повороты партнерши в шпагат, на уровне пояса (5 диагоналей);

2. В диагональ, повороты партнерши в шпагат на вытянутые руки (5 диагоналей);

3. Отработка элемента тройная подкрутка (3 раза);

4. Отработка элемента тройная подкрутка из короткой и произвольной программ (5 раз).

Третий микроцикл, первый день.

• Упражнения для внеледовой подготовки:

1. Прыжки партнерши в шпагат, опираясь на запястья партнера (10 раз, по три подхода);

2. Прыжки партнерши в шпагат при помощи партнера до уровня плеч (5 раз);

3. Подъемы партнерши в шпагат на уровень прямых рук партнера (5 раз);

4. Подъемы партнерши в шпагат на вытянутые руки лесенкой (1-2, 1-2-3 и в обратную сторону);

5. Подбросы партнерши в шпагат (5 раз);

6. Отработка элемента тройная подкрутка (15 раз).

• Ледовая специальная техническая подготовка:

1. В диагональ, повороты партнерши в шпагат на вытянутые руки (5 диагоналей);

2. В диагональ, повороты партнерши в шпагат на вытянутые руки с шагами из программного захода (4 раза);

3. Отработка элемента тройная подкрутка (5 раз);

4. Отработка элемента тройная подкрутка из короткой и произвольной программ (3 раза).

Третий микроцикл, второй день.

• Упражнения для внеледовой подготовки:

1. Прыжки партнерши в шпагат, опираясь на запястья партнера (10 раз, по три подхода);

2. Прыжки партнерши в шпагат при помощи партнера до уровня плеч (5 раз);

3. Подъемы партнерши в шпагат на уровень прямых рук партнера (5 раз);

4. Подъемы партнерши в шпагат на вытянутые руки лесенкой (1-2, 1-2-3 и в обратную сторону);

5. Подбросы партнерши в шпагат (5 раз);

6. Отработка элемента тройная подкрутка (15 раз).

• Ледовая специальная техническая подготовка:

1. В диагональ, повороты партнерши в шпагат на вытянутые руки (5 диагоналей);

2. В диагональ, повороты партнерши в шпагат на вытянутые руки с шагами из программного захода (4 раза);

3. Отработка элемента тройная подкрутка (5 раз);

4. Отработка элемента тройная подкрутка из короткой и произвольной программ (3 раза).

Третий микроцикл, третий день.

• Упражнения для внеледовой подготовки:

1. Прыжки партнерши в шпагат, опираясь на запястья партнера (10 раз, по два подхода);

2. Подъемы партнерши в шпагат на уровень прямых рук партнера (5 раз);

3. Подъемы партнерши в шпагат на вытянутые руки лесенкой (1-2, 1-2-3 и в обратную сторону);

4. Подбросы партнерши в шпагат (5 раз);

5. Отработка элемента тройная подкрутка (15 раз).

• Ледовая специальная техническая подготовка:

1. В диагональ, повороты партнерши в шпагат на вытянутые руки (5 диагоналей);

2. В диагональ, повороты партнерши в шпагат на вытянутые руки с шагами из программного захода (4 раза);

3. Отработка элемента тройная подкрутка в целиковых прокатах программ;

4. Отработка элемента тройная подкрутка (5 раз);

5. Отработка элемента тройная подкрутка из короткой и произвольной программ (3 раза).

Четвертый микроцикл, первый день.

• Упражнения для внеледовой подготовки:

1. Прыжки партнерши в шпагат, опираясь на запястья партнера (10 раз, по два подхода);

2. Подъемы партнерши в шпагат на уровень прямых рук партнера (5 раз);

3. Подъемы партнерши в шпагат на вытянутые руки лесенкой (1-2, 1-2-3 и в обратную сторону);

4. Подбросы партнерши в шпагат (10 раз);

5. Отработка элемента тройная подкрутка (15 раз).

• Ледовая специальная техническая подготовка:

1. В диагональ, повороты партнерши в шпагат на вытянутые руки (5 диагоналей);

2. В диагональ, повороты партнерши в шпагат на вытянутые руки с шагами из программного захода (4 раза);

3. Отработка элемента тройная подкрутка в целиковых прокатах программ;

4. Работа над ошибками тройная подкрутка (5 раз);

5. Отработка элемента тройная подкрутка из короткой и произвольной программ (3 раза).

Четвертый микроцикл, второй день.

• Упражнения для внеледовой подготовки:

1. Прыжки партнерши в шпагат, опираясь на запястья партнера (10 раз);

2. Подъемы партнерши в шпагат на уровень прямых рук партнера (5 раз);

3. Подъемы партнерши в шпагат на вытянутые руки лесенкой (1-2, 1-2-3);

4. Подбросы партнерши в шпагат (10 раз);

5. Отработка элемента тройная подкрутка (15 раз).

• Ледовая специальная техническая подготовка:

1. В диагональ, повороты партнерши в шпагат на вытянутые руки (5 диагоналей);

2. В диагональ, повороты партнерши в шпагат на вытянутые руки с шагами из программного захода (4 раза);

3. Отработка элемента тройная подкрутка в целиковых прокатах программ;

4. Работа над ошибками в подкрутке (5 раз);

5. Отработка элемента тройная подкрутка из короткой и произвольной программ в связке с последующими элементами (3 раза).

Четвертый микроцикл, третий день.

• Упражнения для внеледовой подготовки:

1. Прыжки партнерши в шпагат, опираясь на запястья партнера (10 раз);

2. Подъемы партнерши в шпагат на уровень прямых рук партнера (5 раз);

3. Подъемы партнерши в шпагат на вытянутые руки лесенкой (1-2, 1-2-3);

4. Подбросы партнерши в шпагат (10 раз);

5. Отработка элемента тройная подкрутка (15 раз).

• Ледовая специальная техническая подготовка:

1. В диагональ, повороты партнерши в шпагат на вытянутые руки (5 диагоналей);

2. В диагональ, повороты партнерши в шпагат на вытянутые руки с шагами из программного захода (4 раза);

3. Отработка элемента тройная подкрутка в целиковых прокатах программ;

4. Работа над ошибками в подкрутке (5 раз);

5. Отработка элемента тройная подкрутка из короткой и произвольной программ в связке с последующими элементами (3 раза).

В период тренировочных занятий использовались повторный и интервальный методы. Во время ледовой специальной технической подготовки использовался метод показа и словесный метод.

Для того, чтобы проверить эффективность разработанной методики совершенствования подкрутки Лутц-шпагат были проанализированы оценки за технику его исполнения парами на соревнованиях этапов Гран-При России. Из таблицы 1 видно, что спортсмены перед началом испытаний были в стадии высокой физической готовности.

Таблица 1 – Оценка элемента подкрутки лутц-шпагат в соревнованиях перед проведением осенних тренировочных сборов

Спортсмены	Выполненные элементы	Базовая стоимость	GOE	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Оценка бригады
Экспериментальная группа											
1 пара	3Tw3	5.70	2.05	4	4	3	3	5	3	4	7.75
	3Tw3	5,70	1.71	3	3	3	3	3	3	3	7.41
2 пара	3Tw4	6.00	2.16	4	4	3	4	4	3	3	8.16
	3Tw4	6,00	2.04	3	3	4	3	3	4	3	8.04
Контрольная группа											
3 пара	3Tw3	5.70	2.17	4	4	4	3	4	3	4	7.87
	3Tw3	5.70	2.28	4	4	4	3	5	5	3	7.98
4 пара	3Tw4	6.00	1.68	3	3	3	2	3	3	2	7.68
	3Tw4	6.00	2.04	4	3	3	3	4	4	3	8.04

В период между соревнованиями, перед чемпионатом России, спортсмены двух групп находились на базе учебно-тренировочного центра «Новогорск» г. Химки. В тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена методика. После обе группы принимали участие в следующих соревнованиях: Чемпионат России г. Челябинск и II Всероссийская спартакиада по зимним видам спорта среди сильнейших спортсменов г. Магнитогорска, в результате были проанализированы проколы соревнований, где уделялось особое внимание выполнению подкрутки лутц-шпагат.

Таблица 2 – Оценка элемента подкрутки лутц-шпагат в соревнованиях после проведенного эксперимента

Спортсмены	Выполненные элементы	Базовая стоимость	GOE	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	Оценка бригады
Экспериментальная группа													
1 пара	3Tw3	5.70	2.28	4	4	4	4	4	4	4	3	4	7.98
	3Tw3	5.70	2.28	4	4	4	4	4	5	4	4	4	7.98
2 пара	3Tw4	6.00	2.40	4	5	4	4	4	4	4	4	4	8.40
	3Tw4	6.00	2.40	4	4	4	3	4	5	4	4	4	8.40
Контрольная группа													
3 пара	3Tw3	5.70	2.04	3	4	3	3	5	4	4	3	4	7.74
	3Tw3	5.70	2,44	4	4	4	5	4	5	5	4	4	8.14
4 пара	3Tw4	6.00	2.14	4	4	4	4	3	4	3	2	4	8.14
	3Tw4	6.00	1.80	3	3	2	4	2	3	4	3	3	7.80

Таблица 3 – Сравнение результатов педагогического эксперимента

Спортсмены	Выполненные элементы	Базовая стоимость	GOE (1)	GOE (2)	GOE (3)	GOE (4)
			до сборов		после сборов	
Экспериментальная группа						
1 пара	3Tw3	5.70	1.71	2.05	2.28	2.28
2 пара	3Tw4	6.00	2.04	2.16	2.40	2.40
Контрольная группа						
3 пара	3Tw3	5.70	2.28	2.17	2.04	2.44
4 пара	3Tw4	6.00	1.68	2.04	2.06	1.80

По результатам исследований видно, как существенно увеличились GOE за технику исполнения подкрутки Лутц-шпагат у экспериментальной группы в прошедших соревнованиях относительно контрольной группы.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что методика по совершенствованию подкрутки Лутц-шпагат для фигуристов парного катания высшего спортивного мастерства показала свою эффективность.

Литература

1. Вагушева Т.Н. Основы обучения подкруткам и выбросам в парном фигурном катании: учебное пособие / Т.Н. Вагушева; НГУ имени П.Ф. Лесгафта, СПб. – СПб.: [б.и.], 2014. – 58 с.
2. Волыхина Н.А. Обучение выбросам на начальном этапе подготовки фигуристов парного катания/ Н.А. Волыхина, О.Б.Казакова//Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта – № 2(168) – Санкт-Петербург, 2019 – стр. 56-60.
3. Москвина Т.Н. Произвольная программа парного катания/ Т.Н. Москвина, И.Б. Москвин. – М., Физкультура и спорт, 1984. – 112 с

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КАК КРИТЕРИИ ОТБОРА СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

Булучевских К.А., Зябухин П.В., Вареников Н.А.

Воронежская государственная академия спорта

Россия, г. Воронеж

Центр развития физической культуры и спорта

Россия, г. Воронеж

pavel.vrn@bk.ru, nikolaj.varenikov@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются современные подходы к проблеме раннего спортивного отбора в спортивной борьбе. Подчеркивается значимость учета функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также нервно-мышечного аппарата как ключевых критериев при выявлении перспективных спортсменов. Отмечается, что индивидуальные различия в энергообеспечении и стиле борьбы обусловлены как генетическими, так и педагогическими факторами. На основании анализа литературы обосновывается необходимость комплексной диагностики, включающей медицинские, физиологические и педагогические методы, что позволяет не только выявлять спортивно одаренных детей для занятий борьбой, но и формировать персонализированные программы подготовки.

Ключевые слова: спорт, спортивный отбор, единоборства, юные спортсмены, критерии отбора.

Введение. Проблема раннего спортивного отбора традиционно представляет одно из ключевых направлений в спортивной науке и педагогике. Успешность подготовки и дальнейшей спортивной карьеры во многом определяется правильностью выбора вида спорта в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка. По мнению многих специалистов (Л.П. Матвеев, 1991; В.М. Платонов, 2015), ключевое значение при этом имеют физиологические характеристики, отражающие функциональное состояние организма и его адаптационные возможности. В спортивной борьбе, как в одном из наиболее сложнокоординационных и энергоемких видов спорта, данные параметры выступают определяющими критериями успешности.

Одним из ключевых критериев является функциональное состояние сердечно-сосудистой системы (ССС). По мнению Ю.В. Верхошанского (1988), развитая ССС обеспечивает оптимальный уровень аэробной и анаэробной производительности, что особенно важно в условиях переменных нагрузок борьбы. Исследования Платонова В. Н. указывают, что одним из ключевых критериев спортивного отбора является вариабельность сердечного ритма (ВСР). Высокий уровень ВСР указывает на хорошую адаптацию к нагрузкам и высокий тренировочный потенциал, в то время как низкие значения свидетельствуют о переутомлении или недостаточной функциональной готовности [4]. Кроме того, по данным исследований, проведенных на борцах различной квалификации, спортсмены с развитой аэробной производительностью демонстрируют более быстрое восстановление показателей ЧСС и артериального давления после поединка, что прямо связано с эффективностью работы сердечно-сосудистой системы. Такой функциональный резерв позволяет проводить несколько схваток в течение одного дня соревнований без значительного падения работоспособности [2]. Также в литературе подчеркивается, что в спортивной борьбе особенно важна устойчивость к гипоксии и способность сердца сохранять эффективность насосной функции при резких изменениях интенсивности нагрузки. В условиях переменной нагрузки в схватках по спортивной борьбе в партере или проведения бросковых действий возникают периоды задержки дыхания, при

которых именно функциональная устойчивость ССС обеспечивает сохранение работоспособности мышц и нервной системы [4].

Развитая аэробная система борца поддерживает фоновую работу на протяжении схватки, позволяет восстанавливаться между активными атакующими и защитными действиями. В то время, как анаэробная система требуется при спуртовых атаках, которые выполняются на задержке дыхания и требует проявления скоростно-силовых качеств, а именно взрывных усилий (броски, силовые приемы). Анаэробный гликолиз сопровождается образованием молочной кислоты, которая вызывает снижение pH и чувство мышечного утомления. Развитая дыхательная система позволяет ускорить утилизацию лактата за счет усиленного кровотока и повышения скорости газообмена, что существенно сокращает время восстановления.

Борцы с преобладанием аэробного энергообеспечения, как правило, выбирают тактический стиль ведения борьбы, направленный на изматывание соперника и использование стратегических приемов. Для них характерно хладнокровие, расчетливость и умение сохранять высокую работоспособность в течение длительных поединков.

Эффективность работы дыхательной системы в борьбе напрямую связана с устойчивостью к гипоксии и способностью организма к утилизации молочной кислоты. Для спортсменов-борцов работоспособность дыхательной системы имеет принципиальное значение. Исследования А. А. Марковой (2010) показали, что высокие показатели аэробной мощности и скорости восстановления кислородного долга определяют уровень общей выносливости и работоспособности борца. Высокий уровень аэробной производительности способствует поддержанию общей выносливости, тогда как анаэробные механизмы позволяют выполнять взрывные действия – броски, рывки, силовые приемы.

По данным Володченко А. (2017), проводшего функциональное тестирование у кикбоксеров, ключевым показателем тренированности дыхательной системы является скорость восстановления после максимальной вентиляционной нагрузки, а также величина кислородного долга. Автор отмечает, что способность к быстрой нормализации вентиляции и насыщения крови кислородом напрямую связана с успешностью соревновательной деятельности.

В учебно-методических материалах по спортивной физиологии подчеркивается, что показатели $\dot{V}O_{2max}$, ЖЕЛ и максимальная вентиляция легких служат объективными критериями отбора в виды спорта с выраженной силовой и скоростно-силовой нагрузкой, включая спортивную борьбу. Высокие значения $\dot{V}O_{2max}$ указывают на развитый аэробный потенциал, что позволяет не только поддерживать интенсивную работу на протяжении схватки, но и быстрее утилизировать лактат [4].

Для борьбы, которая относится к высококоординационным видам спорта с выраженной ситуационной вариативностью, именно эффективность работы нервно-мышечной системы во многом определяет успех спортсмена.

По данным В. Г. Пашинцева, одним из ведущих факторов успешности в спортивной борьбе является уровень быстроты и точности нервно-мышечной реакции. Автор отмечает, что способность к мгновенному реагированию на действия соперника обеспечивает борцу тактическое преимущество и позволяет эффективно использовать атакующие и защитные приемы [3].

В настоящее время в спорте наиболее разработаны морфологические, физиологические, молекулярно-генетические, психологические, биохимические и педагогические методы спортивного отбора и ориентации. Ряд исследований специализированной литературы свидетельствует о том, что морфологический профиль мышечных волокон определяется как генетическими предпосылками, так и характером спортивной специализации. В то же время существует утверждение, что процентное соотношение мышечных волокон четко коррелирует с показателями успешности в спортивной деятельности.

Исследования И. В. Манжелей показали, что у борцов высокой квалификации наблюдается лучшее соотношение мышечных волокон ПА типа, что отражает универсальность их двигательных возможностей: сочетание взрывной силы (характерной для быстрых волокон) и устойчивости к утомлению (характерной для медленных волокон). Это подтверждает необходимость учитывать мышечную композицию при спортивном отборе и выборе стиля борьбы. Не менее значимым показателем является координация движений. Как указывают Г.Р. Махмутов и соавт., координационные способности обеспечивают успешное выполнение сложных технических действий в условиях активного сопротивления соперника. Авторы подчеркивают, что систематическая тренировка координации положительно влияет на вариативность двигательных действий и позволяет спортсмену гибко адаптироваться к меняющимся условиям схватки. Ряд исследований указывает на то, что соотношение ведущих энергетических механизмов во многом обусловлено генетически и связано с морфофункциональными особенностями спортсмена (Волков, 2022; Манжелей, 2019). В частности, состав мышечных волокон, уровень анаэробной мощности и аэробной выносливости формируют предрасположенность к определенному стилю ведения поединка. Так, борцы с доминированием алактатной системы чаще проявляют себя в агрессивной, наступательной манере борьбы, в то время как атлеты с выраженными аэробными возможностями демонстрируют тактический подход, основанный на выматывании соперника. Кроме того, исследования показывают, что энергетические механизмы неразрывно связаны с психофизиологическими характеристиками спортсмена. Так, импульсивность и склонность к риску чаще отмечаются у борцов, полагающихся на анаэробные алактатные ресурсы, тогда как хладнокровие и стратегическое мышление соответствуют аэробному типу энергообеспечения.

Для практики спортивной подготовки важно, чтобы тренер учитывал природные особенности организма спортсмена. Если у борца преобладает алактатный механизм, акцент в тренировочном процессе должен быть сделан на развитие взрывной силы и умении завершать схватки быстрыми приемами. При доминировании гликолитической системы целесообразно формировать устойчивость к «закислению» и повышать порог утомления. В случае выраженной способности к выполнению аэробной нагрузки, тренировки должны быть направлены на развитие тактического мышления и умения сохранять повышенный уровень работоспособности на протяжении длительных схваток.

Комплексная оценка сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной систем и особенностей энергообеспечения организма позволяет не только выявить спортивно одаренных детей, но и построить индивидуальные программы подготовки. Это подтверждает необходимость интегративного подхода, сочетающего медицинские, педагогические и физиологические методы диагностики.

Литература

1. Волков В. К. Спортивная адапталогия : учебно-методическое пособие / В. К. Волков. – Воронеж : ВГАС, 2022. – 45 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/310322> (дата обращения: 16.09.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Колотилова О. И. Особенности адаптации дыхательной системы футболистов и борцов в тренировочном процессе / О. И. Колотилова, Н. С. Ярмолук, Н. Р. Войтюк // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 91-94. – EDN XINQUT.
3. Пашинцев В. Г. Подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года : монография / В. Г. Пашинцев. – М.: Спорт, 2016 – 208 с.
4. Терехов П. А. Спортивная физиология в вопросах и ответах: учебное пособие / П. А. Терехов, Т. М. Брук. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2024. – 157 с.
5. Review of trackside monitoring solutions: From strain gages to optical fibre sensors / G. Kouroussis, G. Alexandrou, O. Verlinden [et al.] // Sensors. – 2015. – Vol. 15, No. 8. – P. 20115-20139. – DOI 10.3390/s150820115. – EDN STJWKE.

КОРРЕКТИРОВКА ПОДХОДОВ К ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПОЛИАТЛОНИСТОВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Вишнякова Ю.Ю., Быкова В.В.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта
Санкт-Петербург, Россия
u.vishnyakova@lesgaft.spb.ru

Аннотация. В статье представлена методика совершенствования техники бега на короткие дистанции в виде спорта «полиатлон», в частности для спортсменов, поменявших свою спортивную специализацию. Вид спорта «полиатлон», как многоборье, требует от атлетов высокой степени адаптации к различным физическим нагрузкам и соответственно к корректировке технических навыков. Данный факт актуализирует выбор тематики исследования с акцентом на поиск эффективных подходов к учебно-тренировочному процессу полиатлонистов. В качестве исследовательского направления были определены специфика, особенности и требования к технике бега на короткие дистанции. Также рассматриваются ключевые аспекты, такие как физическая подготовка, развитие навыков координации и скорости, методики тренировки, а также психологические аспекты адаптации спортсменов. Практическая разработка представляется как эффективная учебно-тренировочная программа и практические рекомендации для тренерско-преподавательского состава и спортсменов, стремящихся к успешной интеграции в виде спорта «полиатлон».

Ключевые слова: полиатлон, короткие дистанции, техника бега, методика, физическая подготовка, скоростные способности.

Развитие вида спорта «полиатлон» требует эффективных подходов к учебно-тренировочному процессу, учитывающих возрастные особенности спортсменов, особенно тех, кто переходит в учебно-тренировочный процесс из других видов спорта с серьезными соревновательными навыками. Бег на короткие дистанции является базовым элементом соревновательной деятельности и требует точной техники выполнения двигательных действий, влияющей на временные характеристики и общую производительность спортсменов. Переход из других спортивных дисциплин сопряжён с трудностями адаптации беговой техники и интеграции ранее сформированных двигательных навыков [3, 4].

Целью исследования является разработка методики совершенствования техники бега на короткие дистанции для спортсменов, переходящих из других видов спорта в вид спорта «полиатлон». Рассматривая различные аспекты учебно-тренировочного процесса, включая такие виды спортивной подготовки как физическая, техническая и психологическая, данное исследование направлено на создание комплексного подхода, который позволит эффективно интегрироваться в избранный вид спорта и достигать высоких результатов. В рамках данного исследования рассматриваются специфические требования к технике бега на короткие дистанции в полиатлоне, а также проанализированы успешные примеры адаптации и положительного переноса двигательного опыта спортсменов из различных спортивных направлений. Это позволит не только повысить уровень физической подготовки атлетов в полиатлоне, но и раскрыть потенциал новых методов учебно-тренировочного процесса, способствующего успешной интеграции и повышению результативности спортсменов в данной спортивной дисциплине.

Задачи исследования:

1. Изучить специально-методическую литературу и иные источники для выявления методов и методических подходов совершенствования технической подготовки полиатлонистов.

2. Определить уровень физической и технической подготовленности студентов, специализирующихся на избранном виде спорта «полиатлон».

3. Разработать и определить эффективность применения комплексной методики совершенствования техники бега на короткие дистанции в виде спорта «полиатлон» при переходе спортсменов из других видов спорта.

Основными критериями оценки эффективности методики послужили контрольные нормативы этапа совершенствования спортивного мастерства: бег 60 метров (с) (И.п. – низкий старт); челночный бег 3x10 м (с); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденного Приказом Минспорта РФ от «23» ноября 2022 г. № 1064) [5].

Для оценивания результатов тестирования применялись нормативы, представленные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» от 23.11.2022 г. № 1064 (таблица 1).

Таблица 1 – Переводные нормативы этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «полиатлон» (ФССП по виду спорта «полиатлон»)

Упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
Бег на 60 м, с	не более 8,2	не более 9,6
Челночный бег 3x10 м, с	не более 7,2	не более 8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не более 205	не более 175

Специально организованный констатирующий эксперимент проводится на базе кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. В исследовании принимают участие спортсмены-полиатлонисты, имеющие различный уровень спортивной квалификации от 1 спортивного разряда до «Кандидата в мастера спорта», из числа студентов – спортсменов, входящих в состав сборной команды Университета по виду спорта «полиатлон», участников различных спортивных мероприятий в том числе по ВФСК ГТО.

Организация и проведение исследования условно разделено на три основных этапа. На первом этапе проводился анализ научно-методической литературы и интернет – ресурсов по изучаемой теме. Второй этап определен периодом для проведения педагогического тестирования. На третьем этапе проходит педагогический эксперимент. Повторное тестирование.

В рамках констатирующего этапа педагогического эксперимента было проведено первичное тестирование физической подготовленности участников, перешедших в вид спорта «полиатлон» из иных видов спорта для определения исходного уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей, непосредственно влияющих на выполнение техники бега на короткие дистанции (таблица 2).

Для проведения сравнительного анализа и оценки исходного уровня подготовленности спортсменов были использованы переводные нормативы Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» для этапа совершенствования спортивного мастерства, приведенные ранее в таблице 1. Сравнительный анализ данных позволяет провести ранжирование испытуемых по уровням (высокий, средний, низкий) подготовленности. Среди юношей (представителей футбола и бадминтона): прыжок в длину с места: оба спортсмена показали результат выше норматива (230 см и 208 см соответственно при нормативе 205 см), что соответствует высокому уровню развития взрывной силы; бег 60 м. (результаты 8,0 с и 8,5 с) не соответствуют нормативу этапа спортивной подготовки совершенствования спортивного мастерства (не

более 8,2 с). Спортсмен изменивший свою спортивную специализацию из вида спорта «бадминтон» демонстрирует средний уровень, в то время как результат спортсмена из ИВС «футбол» (8,5 с) указывает на низкий уровень скоростной подготовленности. Челночный бег 3х10 м: результаты (10,0 с и 10,7 с) значительно превышают норматив (7,2 с), что свидетельствует о низком уровне развития координации в условиях быстро меняющейся ситуации и стартовой скорости.

Таблица 2 – Исходные результаты тестирования в экспериментальной группе

Вид спорта	Спортивная квалификация	Тест № 1 Прыжок в длину с места (м)	Тест № 2 Бег 60 м (сек)	Тест № 3 Челночный бег 3х10 метров (сек)
Спортивная гимнастика	МС	227	7,9	10,6
Танцы	-	202	8,6	12,5
Футбол	-	208	8,5	10,7
Художественная гимнастика	КМС	190	8,8	10,7
Бадминтон	-	230	8,0	10,0
Танцы		193	8,5	10,9
Конный спорт	-	180	8,2	11,3
Триатлон	1 взрослый	192	9,1	11,3
Горные лыжи	КМС	189	9,0	11,0
Спортивная акробатика	КМС	210	8,0	10,2

Среди девушек (представительницы гимнастики, танцев, конного спорта и др.): в тесте «прыжок в длину с места» большинство спортсменок показали результат ниже норматива (175 см), одна спортсменка (спортивная гимнастика, 227 см) имеет высокий уровень. Результаты в диапазоне 190-210 см можно отнести к среднему уровню, а ниже 190 см – к низкому. Бег 60 м: ни одна из участниц не выполнила норматив (9,6 с). Результаты распределились от 7,9 с (средний уровень, близкий к высокому) до 9,1 с (низкий уровень). В тесте «челночный бег 3х10 м» все результаты девушек (10,2-12,5 с) не соответствуют нормативу (8,0 с), что указывает на повсеместно низкий уровень развития данного качества.

Проведенный сравнительный анализ выявил неоднородный и в целом недостаточный уровень физической подготовленности спортсменов, перешедших в вид спорта «полиатлон» из иных видов спорта, относительно требований Федерального стандарта на этапе ССМ, в соответствии с возрастной категорией спортсменов. Наибольшее отставание наблюдается в тестах, характеризующих координационные способности и скоростные, где рассматривались показатели стартовой скорости (челночный бег), а также собственно скоростные способности (бег на 60 м). Выявленная дисгармония в физической подготовленности, которая в свою очередь влияет на формирование фундамента технического мастерства, подтверждает актуальность разработки целевой методики совершенствования техники бега на короткие дистанции для данной категории спортсменов. Необходимо нивелировать последствия отрицательного переноса двигательных навыков и сформировать специализированную структуру движений, адекватную требованиям переводных нормативов ФССП по виду спорта «полиатлон».

Полученные исходные данные позволяют констатировать, что в дальнейшем в рамках формирующего педагогического эксперимента технические навыки бега на короткие

дистанции будут целенаправленно корректироваться и совершенствоваться на основе индивидуализированного подхода, учитывающего исходный двигательный опыт каждого спортсмена. Ожидается, что реализация разработанной комплексной методики позволит систематизировать учебно-тренировочный процесс и вывести техническую подготовленность полиатлонистов на качественно новый уровень, необходимый для достижения высоких спортивных результатов в многоборье, с учетом предыдущего спортивного опыта в иных видах спорта.

Литература

1. Анисимова Е. А., Новикова Е. М., Катенков А. Н. Моделирование совершенствования индивидуальной техники бега квалифицированных бегуний на короткие дистанции // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018.
2. Гильмутдинов Т. С., Козлов В. А., Иванова Н. П. Исследование научной обоснованности соответствия условий и требований Единой всероссийской спортивной классификации для выполнения спортивных званий и разрядов в многоборьях полиатлона // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 23. – №. 2. – С. 30-39.
3. Литовченко Г. О., Буланов О. Н., Ткаченко С. В., Кузьменко Н. Г., Харченко А. Н. Содержание тренировочного процесса в подготовке полиатлонистов // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2008. №4.
4. Назаренко Л. Д., Маркин М. О., Егорова А. А., Романова Ю. Д. Особенности совершенствования техники бега на короткие дистанции // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016.
5. Приказ Минспорта РФ от 23 ноября 2022 г. № 1064 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон».

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВОЧЕК 9–10 ЛЕТ

Волобуева Т.П., Жилина Л.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
МАУ ДО «ЦДО «Успех» Белгородского района Белгородской области РФ
Россия, г. Белгород

Аннотация. Спортивные игры, в том числе волейбол, характеризуются высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, которые требуют от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых способностей.

Ключевые слова: школьники, скоростно-силовая подготовка, физкультура.

Высокие требования предъявляются к скоростно-силовой подготовке игроков, так как за время игры волейболист совершает в пределах 200 прыжков, а игровой процесс длится до 2,5 часов и включает в себя разнообразные технические элементы: резкие перемещения, падения, прыжки и кувырки. Многие авторы и специалисты предлагают развивать скоростно-силовые качества с 9 до 14 лет. Существует достаточное количество методик, которые рекомендуют для спортсменов более старшего возраста, а для юных волейболисток средств и методов развития скоростно-силовых качеств недостаточно, особенно это относится к школьным секциям. В данных методиках предлагаются упражнения, которыми начинающие волейболистки не способны овладеть в виду их сложности. Таким образом, наблюдается несоответствие между необходимостью улучшения скоростно-силовых способностей у начинающих волейболисток и тем, что нет эффективных методик для этого. Данное противоречие подчеркивает важность проведения исследования, целью которого станет разработка эффективной методики развития скоростно-силовых качеств у волейболисток в школьной секции волейбола, с использованием подвижных игр, которые не только повышают эмоциональное состояние, но и развивают скоростно-силовые качества, необходимые для игры в волейбол.

Цель исследования заключалась в поиске и разработке методики развития скоростно-силовых качеств у 9-10 лет в школьной волейбольной секции.

Объект исследования – процесс скоростно-силовой подготовки в школьной волейбольной секции девочек 9-10 лет. Предмет исследования – методика развития скоростно-силовых качеств у девочек 9-10 лет, занимающихся в школьной волейбольной секции. Гипотеза исследования – предполагалось, что использование подвижных игр и эстафет в тренировочном процессе, повысит скоростно-силовые качества юных волейболисток. Практическая значимость состоит в том, что предлагаемую нами методику можно рекомендовать для тренеров-преподавателей, работающих с девочками в школьной волейбольной секции, так как данная методика успешно прошла апробацию.

Группу испытуемых составили школьницы 9-10 лет. Этот возраст соответствует этапу начальной подготовки первого года обучения (НП-1). Мы сравнивали показатели результатов скоростно-силовой подготовки школьниц с девочками, занимающимися в ДЮСШ. После предварительного тестирования испытуемым предложена разработанная методика. В конце эксперимента проведено повторное тестирование с целью определения эффективности разработанной методики.

Развивая скоростно-силовые качества у девочек 9-10 лет в школьной волейбольной секции, мы применяли игровой метод, где каждый спортсмен стремится превзойти соперника по команде, выполняя задания на максимальной скорости. В разработанную методику включены следующие подвижные игры и эстафеты: «вызов номеров»; «команда быстроногих»; «день и ночь»; «воробы и вороны»; «вызов»; «быстро в цель»; «удочка»; «командные прыжки»; «встречная эстафета со скакалкой»; «тачка»; «избавься от мяча»; «передвижение на согнутых ногах в приседе»; «прыжки в приседе с продвижением вперед» и различные эстафеты; «бег вдоль границ площадки». Подвижные игры и эстафеты

использовались три раза в неделю в основной части тренировки, после освоения технических приемов. Время, выделенное на развитие скоростно-силовых качеств, составляло 25-30 минут, предлагалось по 2 игры и несколько эстафет, в зависимости от направленности тренировки, от физического и эмоционального состояния участниц.

Наше исследование включало 2 тестирования. В тестирование входило 4 контрольных упражнения на развитие скоростно-силовых качеств у юных волейболисток: бег 30 м, прыжок в длину, прыжок вверх, бросок набивного мяча весом 1 кг стоя, двумя руками из-за головы. Группа испытуемых состояла из 10 юных волейболисток, возрастом 9-ти-10-ти лет. Мы провели сравнительный анализ показателей скоростно-силовых качеств у юных волейболисток до и после педагогического эксперимента (см. табл. 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ результатов тестирования скоростно-силовых качеств у волейболисток до и после эксперимента у юных волейболисток

Тесты	ДЭ*	ПЭ*	t	p
	X±m	X±m		
1. Бег 30 м, (с)	6,9±1,2	6,5±1,8	2,2	< 0,05
2. Прыжок в длину, (см)	118±4,0	128±3,0	2,6	< 0,05
3. Прыжок вверх с места со взмахом руками, (см)	28±1,4	33±1,7	2,4	< 0,05
4. Бросок набивного мяча, стоя, весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, (см)	590±15	650±14	2,3	< 0,05

Примечание: ДЭ* – результаты тестирования до проведения педагогического эксперимента; ПЭ* – результаты тестирования после педагогического эксперимента.

Анализ результатов исследования, представленный в таблице 1, показывает, что у волейболисток 9-10 лет отмечается достаточный прирост по всем четырем тестам, результаты тестов выросли на достоверно значимые величины ($p < 0,05$). С помощью методов математической обработки мы можем наблюдать изменения результатов по всем измеряемым показателям, где выявлены достоверные изменения ($p < 0,05$). В тесте бег 30 м, в итоговом тестировании школьницы 9-10 лет улучшили среднегрупповой результат на 0,4 секунды. В тесте прыжок в длину с места, также увеличились среднегрупповые показатели (128 см). Испытуемые увеличили прыжок на 10 см. Тестируя прыжок вверх, мы видим, что результаты улучшились на 5 см. В целом, высота подъема общего центра тяжести (ОЦТ) юных волейболисток возросла до 33 см, что явилось следствием целенаправленной работы по развитию скоростно-силовых качеств, а также применением предложенной методики развития скоростно-силовых качеств у юных волейболисток. В тесте на силу «бросок набивного мяча» среднегрупповой показатель улучшился на 60 см и составил 650 см. Сравнивая показатели группы девочек, занимающихся в школьной секции с нормативами ДЮСШ, можно отметить, что школьницы не достигли результатов ДЮСШ в повторном тестировании, но приблизились к ним и превзошли результаты предварительного тестирования. Результаты тестирования позволили определить положительную динамику показателей, свидетельствующую об эффективности предлагаемой методики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств у юных волейболисток с использованием подвижных игр и эстафет.

Литература

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 144 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2021. – 332 с.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
4. Ананьин А.С., Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (этап начальной подготовки). – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021 – 208 с.

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ТЕХНИКИ БЕГА У ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ

Волынская Е.В., Волков Ф.С.

ФГБОУ ВО Липецкий государственный педагогический университет

имени П.П. Семенова-Тян-Шанского

Россия, г. Липецк

vol.67@mail.ru, fvolkov2002@gmail.com

Аннотация. Рассмотрены особенности развития спортивной техники у юных атлетов, а также эффективность внедрения оригинальных упражнений для повышения техники и скоростных качеств. Предложенные методы позволяют разнообразить тренировочный процесс, повысить мотивацию спортсменов и ускорить коррекцию недостатков в технике бега. Внедрение разработанных нами нестандартных заданий в практику педагогов по физической культуре и тренеров должно способствовать улучшению техники бега легкоатлетов и повышению их результатов на коротких дистанциях.

Ключевые слова: легкоатлеты, коррекция техники бега, нестандартные тренировочные задания.

Подготовка спортсменов представляет собой один из основных аспектов тренировки, включающий несколько важнейших компонентов, среди которых особое значение имеет развитие технического мастерства занимающихся. Гармоничное сочетание скоростных, силовых и технических навыков должно способствовать более эффективному и быстрому росту спортивных результатов и достижений. Критерием эффективности спортивной техники в легкой атлетике является спортивный результат, напрямую связанный с физическими возможностями спортсмена [2]. Спортсмен способен одержать победу благодаря своим физическим качествам, однако при этом использование нерациональной и неэкономичной техники движений потребует больших энергетических затрат. В случае же соревнования двух спортсменов с одинаковой физической подготовкой преимущество получит тот, у кого техника движений более эффективна.

На современном этапе рост спортивных достижений и конкуренции среди бегунов различных возрастных групп на короткие дистанции подчеркивает необходимость внедрения в тренировочный процесс, в том числе для юных спринтеров, новых научно обоснованных методов [1]. Некоторые исследователи считают, что использование в тренировочном процессе легкоатлетов-многоборцев заданий, основанных на моторной асимметрии, способствует ускоренному развитию и повышению спортивных результатов в соревнованиях [3].

Немало учителей физической культуры и тренеров на своих занятиях используют специальные беговые упражнения (СБУ) как способ обучения технике бега. Однако после освоения этих упражнений спортсмены часто перестают уделять внимание технике, что со временем негативно отражается на их спортивных результатах. Одним из ключевых моментов в построении занятия является осознание важности понимания и представления о правильной технике бега, а также важности своевременной оптимизации структуры бегового шага. Обобщая теоретические положения, можно отметить, что в сфере физической культуры становится всё меньше новаторских подходов, предлагающих альтернативные подходы к организации и содержанию тренировочного процесса, что подчеркивает своевременность данного исследования.

Цель исследования: теоретически обосновать и проверить в ходе опытно-экспериментальной работы эффективность использования нестандартных тренировочных заданий для коррекции техники бега на короткие дистанции у легкоатлетов 13-14 лет. Одной из задач исследования являлось оценить эффективность предложенной методики

коррекции бега на короткие дистанции с применением нестандартных тренировочных упражнений в ходе педагогического эксперимента.

Педагогический эксперимент проходил на базе ГАУ ДО ЛО «СШОР по лёгкой атлетике» города Липецка и заключался в разработке, апробировании методики коррекции техники бега у спортсменок экспериментальной группы. Подготовка и планирование по этой методике осуществлялись в рамках завершённого мезоцикла, который охватывал период с середины января 2025 года по середину февраля 2025 года.

Примененные нестандартные задания для коррекции техники бега у легкоатлетов:

- удержание ног в висячем положении на канате. Данное задание выполняется на канате после разминки. Спортсмен висит на канате, ноги распложены параллельно полу, стопы носками вверх, спина прямая. Легкоатлет должен удерживать такое положение 30 секунд. Это упражнение направлено на закрепление спортсменом правильного положения поднятого бедра и стоп при беге;

- смена ног в прыжке с опорой на барьер. Данное задание выполняется после каната у барьера. Спортсмен опирается одной ногой о барьер, которая поднята параллельно полу, вторая нога стоит на земле, на передней части стопы. После этого резкими движениями испытуемый должен произвести смену ног. Это упражнение выполняется за циклено и в течение одной минуты. Направлено на закрепление спортсменом высокого поднятия бедра и способствует увеличению длительности удержания высокого положения бедра;

- бег с высоким подниманием бедра по «лесенке». Данное задание выполняется после смены ног в прыжке и имеет динамический характер. Спортсмен выполняет бег на месте, но с медленным продвижением по «ступенькам» разной высоты. Каждая «ступенька» должна преодолеваться через 5 секунд после предыдущей «ступеньки». Это упражнение направлено на увеличение длительности удержания высокого бедра.

Девочкам контрольной группы давались задания, которые являются стандартными для коррекции техники бега, а именно:

- бег с высоким подниманием бедра на месте с манжетами на ногах. Это упражнение выполнялось после разминки и на протяжении 30 секунд. Вес манжет был по 0,5 кг на каждую ногу;

- бег с высоким подниманием бедра в наклоне с опорой на барьер. Это задание спортсменами выполнялось следующим и в течение одной минуты. В этом упражнении особое внимание уделяется положению ног;

- бег с высоким подниманием бедра через фишки с постепенным увеличением расстояния. Последнее задание давалось после бега в наклоне и выполнялось спортсменами путем пяти пробежек по прямой с преодолением фишек.

Видеоанализ как метод включал в себя съемку выполнения техники бега на короткие дистанции, а так же обработку полученной информации в 2 этапа. На первом этапе производилась съемка до начала внедрения нестандартных заданий как экспериментальной, так и контрольной групп. На втором этапе производилась съемка после законченного мезоцикла, включающего выполнение нестандартных заданий также у двух групп с последующей обработкой видео в приложении «Kinovea».

Структура методики включала в себя один мезоцикл подготовки. На данном этапе также началось внедрение разработанной методики коррекции техники бега с использованием нестандартных заданий. Этот подход был направлен на улучшение двигательных навыков и повышение эффективности бега у участников исследования. В рамках этого этапа были собраны исходные данные до начала эксперимента, а также итоговые показатели после его завершения. В качестве основных методов оценки использовались видеозаписи, на которых фиксировалась техника бега участников, что позволяло более объективно проанализировать изменения и коррекцию движений, а также по два теста, которые оценивали показатели скорости, как контрольной, так и экспериментальной группы. Тип мезоцикла и количество тренировочных занятий в микроциклах представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Мезоцикл и микроциклы подготовки девочек легкоатлеток 13-14 лет

Мезоцикл	Микроциклы			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Видеосъемка + 6 тренировок, контрольные старты 60, 200 м	6 тренировок	6 тренировок	6 тренировок + видеосъемка, контрольные старты 60, 200 м

Втягивающий мезоцикл имеет свою основную задачу, а именно постепенно подвести спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Данная задача обеспечивается применением таких упражнений, которые направлены на восстановление или повышение работоспособности механизмов и систем, которые определяют уровень различных компонентов скоростно-силовых качеств, выносливости, становление двигательных умений и навыков. Втягивающий мезоцикл применяют в начале сезона, после болезни или травм, а также после других запланированных или вынужденных перерывов в тренировочном процессе. Результаты педагогического эксперимента спортсменок обеих групп представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования спортсменок 13-14 лет по контрольным нормативам в процессе эксперимента

Контрольные нормативы	До исследования		После применения методики	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Угол поднятия бедра, в градусах	64,6±1,25	65,1±1,39	68,85±1,09	70,47±1,07
Длина бегового шага, см	171,51±1,56	170,95±1,85	183,79±1,05	185,94±1,74
Бег 60 метров, с	9,75±0,05	9,59±0,05	9,62±0,05	9,41±0,04*
Бег 200 метров, с	31,23±0,10	31,41±0,26	30,78±0,11	30,91±0,23

Примечание: * – достоверно при $P < 0,05$ между контрольной и экспериментальной группами после исследования

В конце исследования можно отметить, что достоверно значимое различие отмечается только в беге на 60 метров между контрольной и экспериментальной группами. Так, результат в беге на 60 метров у спортсменок экспериментальной группы улучшился на 1,9% и стал соответствовать $9,41 \pm 0,04$ с, в то время как у контрольной группы всего на 1,3% со значением $9,62 \pm 0,05$ с. В экспериментальной группе среднее значение угла поднятия бедра составило $70,47 \pm 1,07$ градусов, что соответствует приросту на 8,2%. В контрольной группе это значение равнялось $68,85 \pm 1,09$ градусов, что указывает на улучшение результата на 6,6%. Кроме того, измерения длины бегового шага также продемонстрировали положительные изменения после внедрения нестандартных тренировочных заданий. Спортсменки экспериментальной группы увеличили длину шага на 8,8%, однако в контрольной группе этот показатель возрос только на 7,2%. Также стоит отметить, что спортсменки продемонстрировали положительную динамику в результатах на дистанции 200 метров. В ходе исследования было выявлено, что участницы как из экспериментальной, так и из контрольной группы показали улучшение своих показателей. В частности, легкоатлетки из экспериментальной группы повысили свой результат на 1,6%, в контрольной группе наблюдалось повышение на 1,4%.

Поскольку у участниц экспериментальной группы прирост показателей по всем изучаемым показателям оказался больше, можно сделать вывод, что методика совершенствования техники бега на короткие дистанции путем внедрения нестандартных

тренировочных заданий оказалась более эффективной по сравнению со стандартными упражнениями, применявшимися в контрольной группе.

Обобщая полученные данные можно сделать заключение, что включение нестандартных тренировочных заданий в тренировочный план спринтеров 13-14 лет оказало положительное влияние, однако данный подход не является универсальным. Исследование показало, что только у половины участников эти задания способствовали заметному прогрессу, поэтому наиболее эффективной стратегией является комбинация стандартных и нестандартных упражнений.

Литература

1. Модельные характеристики и критерии эффективности техники бега спринтеров различной квалификации / С. С. Добровольский, Г. Г. Илемков, В. Г. Лисов, Е. В. Плема // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 180-183. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p180-183. – EDN DADYOP.

2. Организация мониторинга физического, психического здоровья и физической подготовленности школьников на основе электронного паспорта здоровья: Учебно-методическое пособие / И. П. Панова, А. В. Чеботарев, И. А. Мищенко [и др.]. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. – 55 с. – ISBN 978-5-907461-04-8. – EDN HIBBSF.

3. Чеботарев, А. В. Результаты внедрения методики обучения соревновательным упражнениям легкоатлетов-многоборцев 12-13 лет на основе моторной асимметрии / А. В. Чеботарев, И. А. Павлова, И. Р. Щербинин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 590-595. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p590-595. – EDN OKOQIG.

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-СТУДЕНТОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ ПЕРИОДУ

Восковский С.А.

Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова
Россия, г. Белгород
sport_kaf.fvis@yandex.ru

Аннотация. Подготовка лыжников-гонщиков обучающихся в вузе к соревновательному сезону достаточно сложный процесс, где необходимо учесть множество факторов, таких как собственно учебная деятельность, которая является основной для студента и ограниченный лимит времени на тренировочную и соревновательную деятельность. Поэтому поиск повышения эффективности подготовки студентов-лыжников к соревновательной деятельности является актуальным. Основными задачами исследования являлись выявление факторов, влияющих на подготовку к соревновательной деятельности и определение направлений повышения ее эффективности.

Ключевые слова: лыжники-гонщики, соревнования, подготовка, нагрузка, тренировка, факторы, техника.

Подготовка лыжников-гонщиков к соревновательному периоду требует высокой физической, тактической и технической подготовки, психологической готовности и стратегий восстановления. Основное внимание уделяется не развитию физической подготовленности и формированию навыков (в ходе общих и специальных подготовительных периодов), а оптимизации нагрузки перед соревнованиями [1, 5].

Перед соревновательным этапом происходит коррекция тренировочной нагрузки, где объем уменьшается при увеличении интенсивности. В период соревнований лыжники переходят от совершенствования физической подготовленности к ее поддержанию, совершенствуют технико-тактическую подготовленность и уделяют первоочередное внимание восстановлению, чтобы быть готовыми эффективно соревноваться в дни гонок. Искусство заключается в том, чтобы сбалансировать тренировки, гонки и отдых – так спортсмен достигает вершин на нужных соревнованиях, а не просто переживает сезон. Общая цель подготовки лыжников-гонщиков во время соревновательного периода состоит в том, чтобы лыжники-студенты были готовыми к стартам, восстановившимися и уверенными в себе, одновременно сводя к минимуму внешние стрессовые факторы, связанные с учебой и соревновательной деятельностью [3, 4].

Тренировочный объем снижается до 40-60% от уровня подготовительного периода, чтобы избежать накопившейся усталости. Интенсивность остается высокой (90-100% от максимальной в интервалах, подъемах) для поддержания эффективности нервно-мышечной деятельности [3, 5]. В процессе тренировочного процесса необходимо осуществлять мониторинг, для чего разрабатывают опросники о состоянии здоровья, отслеживают сон (по данным дневников самоконтроля).

Подготовка лыжников-гонщиков к соревновательному периоду заключается в сокращении объема тренировок при сохранении высокой интенсивности. Так же для повышения эффективности соревновательной деятельности, рекомендуется использовать симуляторы лыжных соревнований, акцентировании внимания на ключевых соревнованиях и уделении особого внимания восстановлению, психологической и тактической подготовленности. Необходимо уделить внимание и психологической подготовке, для чего требуется определить показатели производительности (время, рейтинг), и цели процесса (улучшение техники, концентрация в стрессовых ситуациях). Для совершенствования ментальных навыков необходимо повышение концентрации внимания и снижения тревожности [2, 3, 5].

Для построения распорядка дня необходимо разработать последовательные составляющие: разминка, осмотр дистанции и стартовой лыжни перед стартом. При осмотре дистанции необходимо акцентировать внимание на сложных участках, таких как: подъёмы, спуски и виражи на спусках. Необходимо подобрать смазку лыж, чтобы добиться оптимального сцепления лыж со снегом на подъёмах и хорошего скольжения лыж на равнине и спусках, для чего необходимо подготовить несколько пар лыж. Смазка лыж зависит от рельефа лыжни и уровня технической и тактической подготовленности. В ряде случаев предпочтение отдается лучшему скольжению в ущерб сцеплению (при равнинном рельефе) или более сильному сцеплению (при более крутых и длинных подъемах). Для управления стрессом необходимо спортсменам освоить техники релаксации (дыхание, растяжка, медитация), чтобы сбалансировать нагрузку на соревнованиях с учебной деятельностью в семестре [2, 3, 5].

Одним из вариантов повышения эффективности подготовки к соревновательному периоду является задействование физиологических механизмов. В процессе подготовки для повышения кислородной емкости крови целесообразно планировать тренировочный процесс в высокогорье. Надо разработать и следовать стратегиям акклиматизации на высоте, одна из которых называется «живи высоко – тренируйся низко». Спортсмены живут и спят на высоте (например, 2000-2500 м), чтобы стимулировать выработку красных кровяных телец. Но тренируются они на небольших высотах, где больше кислорода, что позволяет поддерживать более высокую интенсивность тренировочной нагрузки. Это считается наиболее эффективной системой для повышения насыщения организма кислородом при сохранении техники и интенсивности выполнения заданий. Используя другую стратегию «жить высоко – тренироваться высоко», где спортсмены живут и тренируются на высоте, что способствует улучшению адаптации, но интенсивность тренировок может снижаться из-за снижения доступности кислорода. Такая практика часто используется молодыми спортсменами для улучшения общей адаптации. Так же используя периодическую гипоксическую тренировку, спортсмены проводят контролируемые периоды времени (например, в гипоксических камерах или в масках), дыша воздухом с низким содержанием кислорода. Так же будут эффективны и высокоинтенсивные интервальные тренировки на высоте, где кратковременные нагрузки в условиях гипоксии, используемые для доведения системы транспортировки кислорода до максимальных показателей [1, 3, 4].

Одним из вариантов контроля воздействия выполняемой нагрузки на организм является мониторинг. Для мониторинга нагрузки необходимо использовать показатель воспринимаемой физической нагрузки или тренировочные дневники, чтобы сбалансировать учебные, тренировочные и соревновательные нагрузки.

В процессе тренировочного и соревновательного периода лыжники-гонщики испытывают психологические нагрузки, которые приводят к психологическому утомлению и развитию стрессовых состояний. Для поддержки лыжников-гонщиков целесообразно привлекать родителей, тренеров и персонал учебного заведения для создания благоприятной обстановки [2, 3]. Так же компонентов влияющим на эффективность подготовки является эффективность восстановления. Для обеспечения восстановления целесообразно разработать стратегии восстановления на период соревнований. Одним из основных составляющих является снижение нагрузки, для чего необходимо сократить тренировочную нагрузку (показатели объема выполненной работы) за 7-14 дней до ключевых соревнований, сохраняя интенсивность. Динамика тренировочной нагрузки в период соревнованиями по лыжным гонкам варьируется.

В отличие от этапов подготовки (когда нагрузка нарастает постепенно), нагрузка в межсезонье в большей степени зависит от соблюдения баланса между тренировками, соревнованиями и восстановлением, чтобы спортсмен мог постоянно выступать на пике своих возможностей.

Пример изменения нагрузки (недельный ритм), например соревнование в субботу. Кривая нагрузки выглядит следующим образом:

- в понедельник выполняют среднюю нагрузку (тренажерный зал);
- во вторник – высокая нагрузка (симуляция гонок, полномасштабные забеги);
- в среду планируем среднюю нагрузку (короткая техническая тренировка);
- в четверг снижаем нагрузку (тактическая работа, уменьшенный объем работы);
- в пятницу планируем очень легкую нагрузку (контрольные тренировки);
- суббота – максимальная нагрузка (соревнование);
- в воскресенье необходима минимальная нагрузка (восстановление).

Графически это выглядит как волна, средняя → высокая → средняя → низкая → очень низкая → максимальная → низкая. Динамика нагрузки на протяжении всего сезона имеет свою специфику в зависимости от задач. В начале сезона отмечается повышенная тренировочная нагрузка, где спортсмены совершенствуют уровень физической подготовленности (общая и специальная выносливость и силовые и скоростно-силовые показатели). В середине сезона из-за плотного графика соревнований объем выполненной работы снижается, тренировки становятся очень короткими и акцентированными. В конце сезона необходимы более продуманное снижение нагрузки до максимального уровня на крупных соревнованиях [2, 3, 5].

Вывод. В период соревнований нагрузки лыжников-гонщиков распределяются волнообразно: умеренная или интенсивная тренировка → снижение нагрузки → пик (соревнование) → восстановление. Объем тренировок во время активных выступлений – низкий, а интенсивность занятий – высокая. Нагрузка меняется в зависимости от календаря гонок. Искусство заключается в том, чтобы приспособить этот ритм к требованиям учебы и соревновательной деятельности, чтобы спортсмен никогда не испытывал чрезмерной усталости, но всегда проявлял максимальные результаты в соревнованиях.

Литература

1. Горбиков И. И. Лыжная подготовка: Учебно-методическое пособие / И. И. Горбиков, В. З. Яцык. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – 80 с.
2. Калмыков С. Г. Психорегулирующая тренировка в подготовке сборной команды университета по лыжным гонкам / С. Г. Калмыков // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2016. – № 27. – С. 51-55.
3. Методические рекомендации по сопровождению и совершенствованию тренировочного процесса спортсменов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе подготовки: лыжные гонки: Методические рекомендации / Р. Р. Галиев, Ю. С. Ванюшин, М. Р. Гибадуллин [и др.]. – Казань: ООО «Редакционно-издательский центр «Школа», 2025. – 144 с.
4. Петенева К. Д. Периодизация тренировочного процесса в лыжных гонках / К. Д. Петенева // Физическая культура, здравоохранение и образование: Материалы XVI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пируского, Томск, 17 ноября 2022 года / Под редакцией Е.Ю. Дьяковой. – Томск: Общество с ограниченной ответственностью «СТТ», 2022. – С. 363-367.
5. Тренировка лыжников-гонщиков высокого класса в соревновательном периоде: Методические рекомендации / Н. Б. Новикова, А. Н. Белева, Н. Б. Котелевская, Г. Г. Захаров. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», 2021. – 44 с.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФИГУРИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ КАК ФАКТОР СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИХ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Волыхина Н.А., Губова О.В.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
Россия, г. Санкт-Петербург
natalanz@yandex.ru, gubova@yandex.ru

Аннотация. Работа посвящена тестированию уровня физической работоспособности фигуристов высокой квалификации, выявлению принципиальных отличий в уровне развития их физической работоспособности. Научной новизной является теоретическое обоснование и разработка программы тренировки, включающая в себя модификации выполнения элементов, волнообразность нагрузки и разделение на части для середины и конца тренировочного занятия, для повышения уровня физической работоспособности фигуристов на этапе СС в подготовительном периоде, подготовить их к соревновательному периоду, определена последовательность применения специальных средств и методических приёмов для фигуристов высокой квалификации.

Ключевые слова: работоспособность, фигуристы высокой квалификации, подготовительный период подготовки, средства, программа тренировки.

Современное фигурное катание предъявляет высокие требования к организму спортсменов, поэтому для достижения наивысших результатов, успешных выступлений на соревнованиях, выполнения прыжковых элементов во второй половине программы и вработывания в подготовительном периоде необходимо уделять немало внимания повышению физической работоспособности фигуристов.

Физическая работоспособность спортсменов является одним из важнейших условий для развития физических качеств. В фигурном катании работоспособность имеет важное значение, т.к. с помощью неё можно установить готовность спортсмена к предстоящим физическим нагрузкам, их влияние на функциональное состояние спортсмена и т.п. Техника выполнения элементов предъявляет высокие требования к физической работоспособности организма фигуристов, а её высокий уровень развития позволяет спортсмену справляться с большим объемом тренировочных и соревновательных нагрузок и достигать высоких результатов [1,2].

Исследование посвящено тестированию уровня физической работоспособности фигуристов высокой квалификации контрольной и экспериментальной групп, выявлению принципиальных отличий в уровне развития их физической работоспособности.

Цель – разработать программу тренировки, направленную на повышение уровня физической работоспособности фигуристов группы спортивного совершенствования в подготовительном периоде.

Исследование проводилось на базе СПб ГБУ СШОР Звездный лёд в Санкт-Петербурге с фигуристами группы спортивного совершенствования 12-15-ти лет по 5 человек в КГ и ЭГ. Метод педагогического эксперимента использовался для выявления показателей работоспособности спортсменов-фигуристов и для проверки эффективности разработанной программы тренировок, направленной на повышение работоспособности фигуристов групп спортивного совершенствования, для чего были взяты две группы – контрольная и экспериментальная. Общий объем тренировочной нагрузки в обеих группах был равным и составлял 6 раз в неделю по 1-1:15 часа. ЭГ предлагалось тренироваться по разработанной программе тренировки для повышения физической работоспособности фигуристов групп СС длительностью два месяца.

Педагогическому эксперименту подверглась программа обучения, в которую входило:

1. Модификации выполнения определенных элементов;
2. Волнообразная нагрузка;
3. Разделение на части, для середины и для конца тренировочного занятия.

Отличительной особенностью учебного процесса в группах было то, что контрольная группа фигуристов тренировались по программе Федерального стандарта по виду спорта, по существующим ранее методикам тренировок, а экспериментальная группа проводили свои тренировочные занятия по разработанной программе, которая отличается структурой построения занятия и его содержанием. До и после эксперимента проводилось тестирование, показывающее уровень развития физической работоспособности.

Исходя из требований к программам фигуристов группы спортивного совершенствования и уровня развития фигурного катания, можно сделать вывод, что для успешных выступлений спортсменам необходимо обладать отличным уровнем физической работоспособности.

Уровень физической работоспособности у исследуемых фигуристов не соответствовал требованиям, предъявляемым к спортсменам высокой квалификации, он был хорошего уровня, когда необходим отличный, вследствие этого была разработана программа тренировки для повышения уровня развития физической работоспособности фигуристов группы спортивного совершенствования на период с июля по август, которая разделена на две части. Первая часть программы направлена на повышение уровня работоспособности спортсменов для успешного выполнения сложных элементов в середине произвольной программы, а вторая – в конце. Следовательно, в данных частях программы делался акцент для выполнения определенных элементов, прокатов программ и скольжение, на середину, и, соответственно, на конец тренировочного занятия. Суть разработанной программы – это модификации выполнения определенных элементов и подходы с 30-ти секундным интервалом отдыха. ЭГ фигуристов спортивного совершенствования тренировалась по первой части методики (см. таблицу 1) в период с 1.07.25 по 30.07.25. А по второй части методики ЭГ тренировалась в период с 1.08.25 по 30.08.25 (см. таблицу 2).

До проведения эксперимента были получены следующие данные уровня развития физической работоспособности фигуристов высокой квалификации и времени восстановления после проката произвольной программы (табл. 3, 4).

Обе группы фигуристов имеют одинаковый уровень физической работоспособности до эксперимента после проката произвольной программы с выполнением сложных элементов в середине программы. Исходя из данных таблиц, можно сказать, что и в контрольной и в экспериментальной группах у 40 % испытуемых ЧСС восстановилась на 6-й минуте после проката произвольной программы и у 60 % – восстановилась на 5-й минуте.

Затем фигуристы экспериментальной группы тренировались с 1.07.25 по 30.07.25 по первой части разработанной нами программе тренировки (см. таблицу 1), а фигуристы контрольной группы – по стандартной программе спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках. После чего также были получены данные о времени восстановления организма спортсменов (табл. 5, 6).

По данным таблиц в контрольной группе показатели не изменились: у 40 % испытуемых ЧСС восстановилась на 6-й минуте, и у 60 % – на 5-й минуте. В экспериментальной группе показатели восстановления ЧСС незначительно улучшились: у 20 % испытуемых восстановление произошло на 6-й минуте, и у 80 % – на 5-й минуте.

Следующие данные таблиц 7, 8 показывают восстановление ЧСС после проката с выполнением сложных элементов в конце произвольной программы.

Таблица 1 – Программа тренировочных занятий, направленная на повышение уровня физической работоспособности фигуристов группы спортивного совершенствования для успешного выполнения сложных элементов в середине произвольной программы

День недели	Средства	Дозировка	Методические приемы и указания
Пн	Дорожка шагов из произвольной программы по кругу: - в медленном темпе - в среднем темпе - в быстром (тах) темпе	По 2 круга в каждом темпе (3 подхода)	Выполнять с руками, используя всю ледовую площадку. В середине тренировочного занятия. Отдых между подходами 30 с.
Вт	- 2A+2A - T+T+T - S+Lo - Lo+Lo - F+T	3 подхода: 1-й подход – двойные 2-й подход – тройные 3-й подход – тройные	Выполнять прыжковые элементы без остановки. Отдых между подходами 30 с В середине тренировочного занятия.
Ср	Дорожка шагов из короткой программы по кругу: - в среднем темпе - в медленном темпе - в быстром (тах) темпе	По 3 круга в каждом темпе (2 подхода)	Выполнять с руками, используя всю ледовую площадку. В середине тренировочного занятия. Отдых между подходами 30 с.
Чт	- 2A+2A - 3A+T - Lo+Lo+Lo - Lz+T	3 подхода: 1-й подход – двойные 2-й подход – тройные 3-й подход – тройные	Выполнять прыжковые элементы без остановки. Отдых между подходами 30 с В середине тренировочного занятия.
Птн	Дорожка шагов из произвольной программы по кругу: - в медленном темпе - в среднем темпе - в быстром (тах) темпе	По 2 круга в каждом темпе (3 подхода)	Выполнять с руками, используя всю ледовую площадку. В середине тренировочного занятия. Отдых между подходами 30 с.
Сб	Дорожка шагов из короткой программы по кругу: - в среднем темпе - в быстром темпе - 2A+2A - 3S+3T - 3Lo+3Lo+3Lo	По 2 круга в каждом темпе Прыжковые элементы 2 раза подряд (2 подхода)	Дорожку шагов выполнять с руками, используя всю ледовую площадку. Прыжковые элементы выполнять без остановки. В середине тренировочного занятия. Отдых между подходами 30 с.
Вскр	Выходной		

Таблица 2 – Программа тренировочных занятий, направленная на повышение уровня физической работоспособности фигуристов группы спортивного совершенствования для успешного выполнения сложных элементов в конце произвольной программы

День недели	Средства	Дозировка	Методические приемы и указания
Пн	- прокат короткой программы - беговой шаг по кругу	1 раз 3 круга	Прокат программы в полную силу, после сразу беговой шаг, выполнять в максимальном темпе, используя всю ледовую площадку. За 7-10 мин до конца тренировочного занятия.
Вт	- CoSp - 2A - 3F - 3F+3Lo	2 раза 4 р 3 р 3 р (3 подхода)	Отдых между подходами 30 с. За 10-15 мин до конца тренировочного занятия.
Ср	- 3T - 3T+3T - 3 Lz - 3T+3Lo	3 р 2 р 3 р 2 р (3 подхода)	Отдых между подходами 30 с. За 10-15 мин до конца тренировочного занятия.
Чт	- прокат произвольной программы - беговой шаг по кругу	1 р 3 круга	Прокат программы в полную силу, после сразу беговой шаг, выполнять в максимальном темпе, используя всю ледовую площадку. За 5-7 мин до конца тренировочного занятия.
Птн	- FSSp - 3S - LSp - 3Lo - CoSp	2 р 3 р 2 р 3 р 2 р (3 подхода)	Элементы выполнять подряд. Отдых между подходами 30 с. За 10-15 мин до конца тренировочного занятия.
Сб	- прокат короткой программы - беговой шаг по кругу - 2A - 3T - 3F - 3Lo - 3S - 3Lz	1 р 2 круга	Прокат программы в полную силу, после сразу беговой шаг, выполнять в максимальном темпе, используя всю ледовую площадку. Прыжковые элементы выполнять в любой последовательности по 1 разу каждый. За 5-8 мин до конца тренировочного занятия.
Вскр	Выходной		

Примечание: А – прыжок Аксель; S–прыжок Сальхов; Т – прыжок Тулуп; Lo – прыжок Риттбергер; F – прыжок Флип; Lz – прыжок Лутц; FSSp–прыжок во вращение (сидя); CoSp – комбинированное вращение; LSp–заклон. Цифра перед названием элемента означает количество оборотов (3S – тройной Сальхов). Через «+» пишутся каскады прыжков (3S+3T–каскад из тройного сальхова и тройного тулупа).

Таблица 3 – Результаты исследования уровня физической работоспособности фигуристов до проведения эксперимента после проката произвольной программы с выполнением сложных элементов в середине программы. Контрольная группа (n = 5), уд. /мин

Испытуемый №	ЧСС в покое	1-я мин	2-я мин	3-я мин	4-я мин	5-я мин	6-я мин
1.	66	171	152	129	98	70	
2.	65	173	149	131	100	68	
3.	67	180	162	138	113	75	66
4.	68	182	159	142	116	77	68
5.	63	169	148	120	89	65	

Таблица 4 – Результаты исследования уровня физической работоспособности фигуристов до проведения эксперимента после проката произвольной программы с выполнением сложных элементов в середине программы. Экспериментальная группа (n = 5), уд. /мин

Испытуемый №	ЧСС в покое	1-я мин	2-я мин	3-я мин	4-я мин	5-я мин	6-я мин
1.	64	178	155	118	88	68	
2.	68	180	162	140	110	98	71
3.	63	171	148	108	80	66	
4.	65	179	150	128	89	68	
5.	70	181	165	148	122	93	70

Таблица 5 – Результаты исследования уровня физической работоспособности фигуристов после проведения эксперимента после проката произвольной программы с выполнением сложных элементов в середине программы. Контрольная группа (n = 5), уд. /мин

Испытуемый №	ЧСС в покое	1-я мин	2-я мин	3-я мин	4-я мин	5-я мин	6-я мин
1.	67	173	153	121	95	71	
2.	64	175	147	129	98	67	
3.	67	179	158	132	108	76	67
4.	70	181	156	138	110	79	68
5.	65	170	140	123	90	67	

Таблица 6 – Результаты исследования уровня физической работоспособности фигуристов после проведения эксперимента после проката произвольной программы с выполнением сложных элементов в середине программы. Экспериментальная группа (n = 5), уд. /мин

Испытуемый №	ЧСС в покое	1-я мин	2-я мин	3-я мин	4-я мин	5-я мин	6-я мин
1.	66	179	153	108	86	67	
2.	70	183	157	136	106	94	69
3.	65	172	149	106	85	67	
4.	67	180	148	120	92	69	
5.	69	179	147	129	88	72	

Таблица 7 – Результаты исследования уровня физической работоспособности фигуристов до проведения эксперимента после проката произвольной программы с выполнением сложных элементов в конце программы. Контрольная группа (n = 5), уд. /мин

Испытуемый №	ЧСС в покое	1-я мин	2-я мин	3-я мин	4-я мин	5-я мин	6-я мин	7-я мин
1.	63	178	159	133	112	88	67	
2.	67	186	148	126	104	90	70	
3.	68	186	160	141	119	93	76	67
4.	67	183	157	138	102	86	68	
5.	66	179	139	124	91	70		

Таблица 8 – Результаты исследования уровня физической работоспособности фигуристов до проведения эксперимента после проката произвольной программы с выполнением сложных элементов в конце программы. Экспериментальная группа (n = 5), уд. /мин

Испытуемый №	ЧСС в покое	1-я мин	2-я мин	3-я мин	4-я мин	5-я мин	6-я мин	7-я мин
1.	65	180	158	121	92	73	66	
2.	68	187	164	138	112	87	68	
3.	63	178	150	110	82	67		
4.	65	181	153	129	94	75	67	
5.	69	189	167	140	122	91	78	69

По данным таблиц можно сказать, что в обеих группах 20 % фигуристов восстановили свою частоту сердечных сокращений на 7-й минуте, 60 % – на 6-й и 20 % – на 5-й минуте восстановления.

Далее фигуристы экспериментальной группы тренировались по второй части программы тренировки (см. таблицу 2) с 1.08.25 по 30.08.25, а фигуристы контрольной группы – по стандартной программе спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках. Затем были получены данные о времени восстановления организма спортсменов (табл. 9, 10). После проведения эксперимента показатели контрольной группы изменились незначительно: 80 % спортсменов восстановили ЧСС на 6-й минуте и 20 % – на 5-й. Данные восстановления экспериментальной группы значительно улучшились: 40 % фигуристов восстановили ЧСС после проката с выполнением сложных элементов в конце произвольной программы на 6-й минуте и 60 % – на 5-й минуте восстановления.

Таблица 9 – Результаты исследования уровня физической работоспособности фигуристов после проведения эксперимента после проката произвольной программы с выполнением сложных элементов в конце программы. Контрольная группа (n = 5), уд. /мин

Испытуемый №	ЧСС в покое	1-я мин	2-я мин	3-я мин	4-я мин	5-я мин	6-я мин
1.	63	176	157	130	110	84	66
2.	64	184	144	127	100	79	67
3.	68	183	152	136	108	86	70
4.	69	186	156	134	101	82	68
5.	65	178	141	138	90	69	

Таблица 10 – Результаты исследования уровня физической работоспособности фигуристов после проведения эксперимента после проката произвольной программы с выполнением сложных элементов в конце программы. Экспериментальная группа (n = 5), уд. /мин

Испытуемый №	ЧСС в покое	1-я мин	2-я мин	3-я мин	4-я мин	5-я мин	6-я мин
1.	65	179	151	110	86	68	
2.	68	185	159	134	110	88	67
3.	64	177	146	108	80	67	
4.	67	180	147	122	92	71	
5.	70	186	160	139	118	93	72

Также для оценки уровня общей физической работоспособности фигуристов группы спортивного совершенствования использовался показатель ИГСТ (Исследование Гарвардского степ-теста) (табл. 11, 12).

Таблица 11 – Достоверность различия результатов ИГСТ в контрольной и экспериментальной группах до проведения эксперимента

Переменная	группа	n	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	Значение критерия	Значение p – value	Статистический вывод
kigstdo	к	5	96,2 ± 1,2	t = 0,855186	p = 0,417323	p > 0,05
eigstdo	э	5	94,8 ± 1,0			

Таблица 12 – Достоверность различия результатов ИГСТ в контрольной и экспериментальной группах после проведения эксперимента

Переменная	группа	n	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	Значение критерия	Значение p – value	Статистический вывод
kigstpo	к	5	97,8 ± 0,9	t = 4,96805	p = 0,00109577	p < 0,01
eigstpo	э	5	107,2 ± 1,6			

Примечание: $\bar{x}$ – среднее арифметическое; $S\bar{x}$ – ошибка среднего арифметического; t – критерий Стьюдента; p – уровень значимости.

Так как рассчитанное значение уровня значимости равное 0,00109577 меньше 0,01, то различие результатов ИГСТ в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента статистически достоверно, следовательно, достаточно оснований говорить о том, что разработанная программа тренировки на льду положительно влияет на повышение физической работоспособности фигуристов 12-15 лет группы спортивного совершенствования.

Для подтверждения эффективности разработанной программы подготовки произведен анализ выступлений спортсменов на соревнованиях: I Этап Кубка Санкт-Петербурга, II Этап Кубка Санкт-Петербурга, Первенство Санкт-Петербурга. Так как рассчитанное значение уровня значимости равное 0,000226717 меньше 0,001, то различие результатов выступлений на соревнованиях в контрольной и экспериментальной группах статистически достоверно. Это значит, что спортсмены экспериментальной группы, тренировавшиеся по разработанной программе, показали высокий уровень технического мастерства и стабильности выполнения элементов в любой части программы благодаря отличному уровню развития физической работоспособности.

Таблица 13 – Достоверность различия результатов выступлений на соревнованиях в контрольной и экспериментальной группах

Переменная	группа	n	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	Значение критерия	Значение p – value	Статистический вывод
kg	к	5	$6,0 \pm 0,4$	$t = 6,32456$	$p = 0,000226717$	$p < 0,001$
eg	э	5	$2,0 \pm 0,4$			

Примечание: $\bar{x}$ – среднее арифметическое; $S\bar{x}$ – ошибка среднего арифметического; t – критерий Стьюдента; p – уровень значимости.

Из проведенного эксперимента можно сделать вывод, что педагогический эксперимент показал эффективность разработанной программы. Первая ее часть показала незначительный результат повышения работоспособности фигуристов: показатели восстановления ЧСС улучшились, но не на много: у 20 % испытуемых восстановление произошло на 6-й минуте, и у 80 % – на 5-й минуте. А вторая часть программы, напротив, достаточно эффективна: данные восстановления значительно улучшились: 40 % фигуристов восстановили ЧСС после проката с выполнением сложных элементов в конце произвольной программы на 6-й минуте и 60 % – на 5-й минуте восстановления. Также улучшились и значения ИГСТ до 107, что говорит об отличном уровне работоспособности спортсменов, занимающихся ациклическим видом спорта ($p < 0,01$). Анализ выступлений на соревнованиях показал положительное влияние уровня работоспособности на успешность проката программ фигуристов ($p < 0,001$). Использование разработанной программы тренировки повысит уровень развития физической работоспособности фигуристов подросткового возраста группы спортивного совершенствования и, благодаря этому, повлияет на успешность выполнения элементов программ и повысит техническое мастерство фигуристов.

Литература

1. Дмитрук А.И. Физическая работоспособность: методы оценки и способы коррекции / А.И. Дмитрук, Д.С. Меньшиков. – СПб., 2007. – 48 с.
2. Лисовский Б. П. Вариабельность сердечного ритма в период восстановления у студентов с разным уровнем физической работоспособности / Б. П. Лисовский, И. Д. Султанова // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 4. – С. 52-55.
3. Михайлов С.С. Биохимические основы спортивной работоспособности: Учеб. пособие / С.С. Михайлов; СПб НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2010. – 144 с.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ У СПОРТСМЕНОВ-ЛАПТИСТОВ

Голуб Е.С., Кадуцкая Л.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

nazarenko_es@mail.ru, kadutskaya@bsu.edu.ru

Аннотация. Современная практика спортивной подготовки остро нуждается в новых научных разработках и эффективных практических решениях. Значительной проблемой остается недостаток объективной информации о готовности спортсменов-лаптистов, что существенно ограничивает возможности тренеров. Для успешного управления спортивной деятельностью необходим систематический мониторинг, обеспечивающий получение достоверных данных об эффективности тренировочного процесса, динамике функциональной адаптации и общем состоянии организма спортсменов. Специфика тренировочных занятий в лапте должна отражать уникальную структуру самой игры, сочетающую короткие взрывные рывки и ускорения с периодами активного маневрирования, сменой направления движения и мгновенного принятия решений в любом двигательном действии. Это требует разработки специализированных комплексов упражнений, применяемых в тренировочном процессе и направленных на развитие стартовой скорости, резкости броска, точности удара битой, слаженной командной игры, а также тактического мышления, что будет являться основополагающими факторами для достижения стабильности и высокого результата в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: лапта, технический элемент, тренировка, тренировочный процесс, физические качества, физические упражнения.

Введение. Лапта выделяется среди других спортивных игр своей доступностью, для данного вида спорта не требуются значительные финансовые затраты на инвентарь или сложное оборудование. Двигательную основу лапты составляют естественные для человека действия: бег, прыжки и метание мяча. Именно простота правил и минимальные ресурсные требования обусловили популярность лапты в спортивном мире.

Как вид спорта лапта отличается высокой динамичностью, это проявляется в резкой смене направления движения, ускорениях, рывках, интенсивной работе мышц и всего организма в целом. Такой характер игровой деятельности предъявляет особые требования к построению тренировочного процесса, который должен быть ориентирован на комплексное развитие всех физических качеств – скорости, координации, силы, гибкости и выносливости, что достигается за счёт разнообразных тренировочных методик [1].

Эффективная подготовка спортсменов строится на классических принципах системности, научной обоснованности, учёта индивидуальных особенностей, цикличности и постепенном увеличении нагрузок. В системе подготовки спортсменов-лаптистов особая роль отводится игровому методу. Он позволяет комплексно развивать основные характеристики и качества спортсмена: скоростные, координационные, общую выносливость, а также тактическое мышление. Дополнительным преимуществом игры в лапту выступает психологическая разгрузка и укрепление командной сплоченности.

Вместе с игровыми элементами тренировочный процесс включает в себя разнообразные физические упражнения. В их числе – бег, прыжки на скакалке, а также специализированные комплексы на развитие координации, гибкости и силовых показателей. При этом акцент делается не только на повышение функциональных качеств, но и на отработку технических элементов и тактических схем, непосредственно используемых в игровой практике.

Особое внимание при тренировке лаптистов уделяют развитию ключевых двигательных качеств – скорости и выносливости. Эти физические качества позволяют

игрокам совершать стремительные перемещения по площадке, мгновенно менять траекторию движения и сохранять интенсивность действий до финального свистка.

Таким образом, построение тренировочного процесса в лапте имеет четкую направленность. Оно включает в себя формирование физического потенциала, отработку технического мастерства и развитие тактической гибкости мышления. Достижение этих задач требует системного, регулярного подхода, где разнообразие упражнений сочетается с целенаправленностью каждого тренировочного этапа [5].

Тренировочный процесс спортсменов-лаптистов включает не только стандартные блоки (разминку, силовые и кардионагрузки, стретчинг и работу над техникой), но и специализированные упражнения. Они представлены целевыми упражнениями, направленными на развитие необходимых навыков и игровыми симуляциями, моделирующими реальные соревновательные условия. Также они нацелены на отработку ключевых для лапты двигательных качеств: быстроты, ловкости, координации, меткости и точности. Подбор тренировочных средств варьируется в зависимости от текущих задач подготовки. Например, использование скакалки развивает скоростную выносливость, работа с конусами – маневренность и быстроту, а упражнения с мячом совершенствуют реакцию и точность действий.

Одним из важных элементов подготовки выступают игровые симуляции, нацеленные на отработку тактических схем и повышение слаженности командных действий. На таких тренировках спортсмены либо воспроизводят полный игровой цикл, либо отрабатывают конкретные игровые эпизоды. Подобные упражнения способствуют не только отработке технических элементов, но и развитию способности быстро принимать решения, необходимой в условиях игрового противоборства.

Не менее значимый компонент тренировочного процесса – специализированная работа с мячом. Она включает отработку контроля мяча, управления его траекторией и точности пасов. Эти упражнения обеспечивают комплексный эффект, так как параллельно с развитием технического мастерства спортсмены совершенствуют координацию и точность движений, составляющие основу игрового потенциала [2].

Комплексным индикатором физической подготовленности, отражающим сбалансированное развитие специальных двигательных качеств, служит тренированность. Это относится как к лапте, так и к другим спортивным дисциплинам. Данное состояние проявляется через свободное владение технико-тактическими элементами при сохранении оптимального функционального состояния организма. Спортивная тренировка синтезирует две взаимодополняющие цели – развитие двигательного мастерства и повышение адаптационного потенциала спортсмена.

Понятие повышения двигательных способностей объединяет два взаимосвязанных аспекта – отработку технических навыков и развитие физических качеств (силы, скорости, выносливости и координации). Также происходит повышение функциональных возможностей, проявляющийся в оптимизации работы внутренних систем всего организма. В практическом вопросе тренировочного процесса эти составляющие образуют нераздельное единство [4].

На начальной стадии освоения технических элементов игры в лапту эффективность тренировок остается невысокой из-за замедленного темпа выполнения движений и отсутствия интенсивных нагрузок. Однако по мере формирования двигательных навыков наступает период качественного скачка, когда параллельно с физическим развитием происходит шлифовка технико-тактического мастерства. Этот прогресс достигается за счет работы на пределе функциональных возможностей, предполагающей максимальную мобилизацию волевых ресурсов спортсменов-лаптистов.

Задачи комплексной подготовки в спортивных играх во время тренировочного процесса не должны быть зациклены на многократном повторении соревновательных упражнений. Необходим системный подход, основанный на поэтапном развитии интегративных качеств через специально разработанные комплексы упражнений.

Целесообразно применять методики, направленные на одновременное совершенствование технических элементов и тактических решений в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Задачи комплексной подготовки в спортивных играх изображены на рисунке 1.

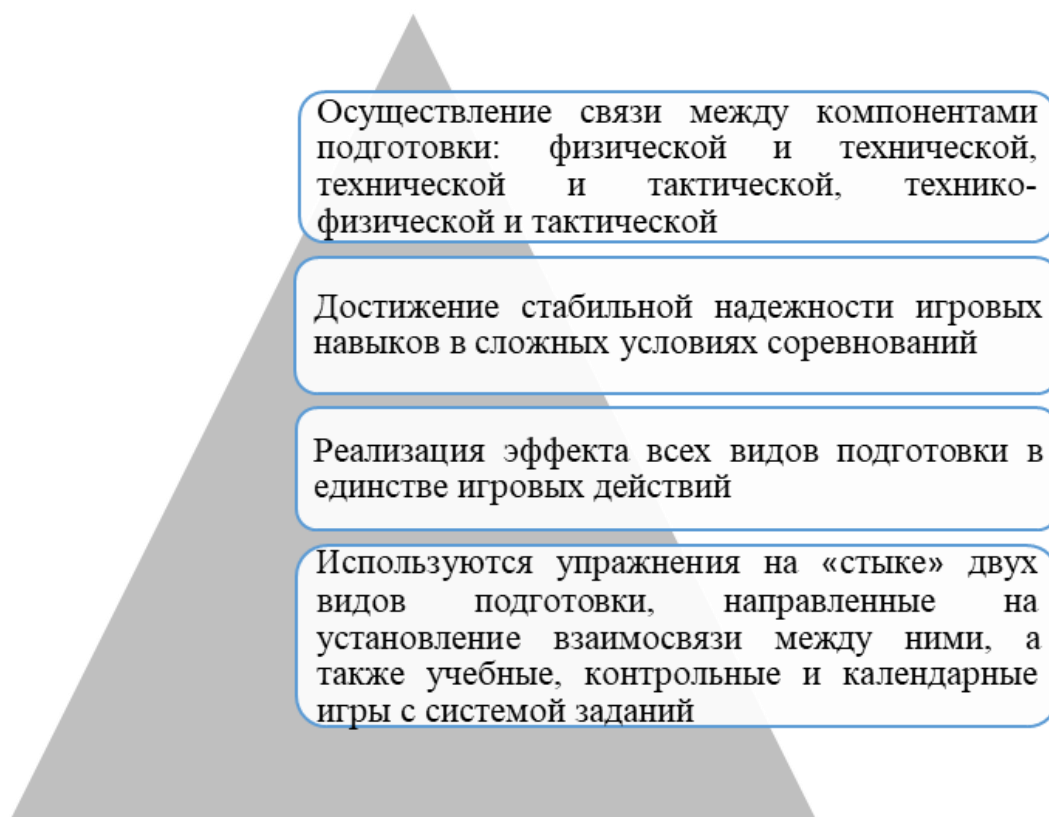


Рисунок 1 – Задачи комплексной подготовки в спортивных играх

Наивысшей формой интегральной подготовки выступают непосредственно спортивные соревнования, где все компоненты подготовки проявляются в единстве.

Процесс интеграции различных видов спортивной подготовки реализуется поэтапно. На начальной стадии решаются специфические задачи каждого компонента в отдельности. Последующий этап предполагает установление взаимосвязей, когда средства одного вида подготовки способствуют развитию другого. Данная последовательность выстраивается таким образом, что сначала происходит объединение физической и технической подготовки, а затем физической и тактической, далее технической и тактической, и в конце осуществляется интеграция всех трёх компонентов через игровые элементы, учебную и соревновательную практику, соревнования [4].

Практическим подтверждением данной методологии может послужить пример, когда даже при идеальной технике удара недостаточное развитие скоростно-силовых качеств лаптиста неизбежно снизит эффективность его технико-тактических действий за счет недостаточной мощности движения. Обратная ситуация, когда преобладание физической подготовленности при слабой технике также не обеспечит желаемого результата. Таким образом, все элементы тренировочного процесса в лапте представляют собой единую систему, а их условное разделение используется исключительно для оптимизации управления подготовкой спортсменов и тренировочным процессом.

Содержание спортивной тренировки лаптистов определяется следующими факторами, показанными на рисунке 2.

Особого внимания заслуживает психологический аспект, так как эмоциональная устойчивость и способность сохранять концентрацию в условиях соревновательного

стресса напрямую влияют на эффективность технико-тактических действий и игровые показатели. Формирование психологической готовности осуществляется через специальные упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции, преодоления нервного напряжения и сохранения ясности мышления в критических игровых ситуациях. Морально-волевая подготовка является также важной составляющей спортивного мастерства в лапте, формируя у игроков способность преодолевать возрастающие тренировочные нагрузки и сохранять психологическую устойчивость в условиях соревнований [1].

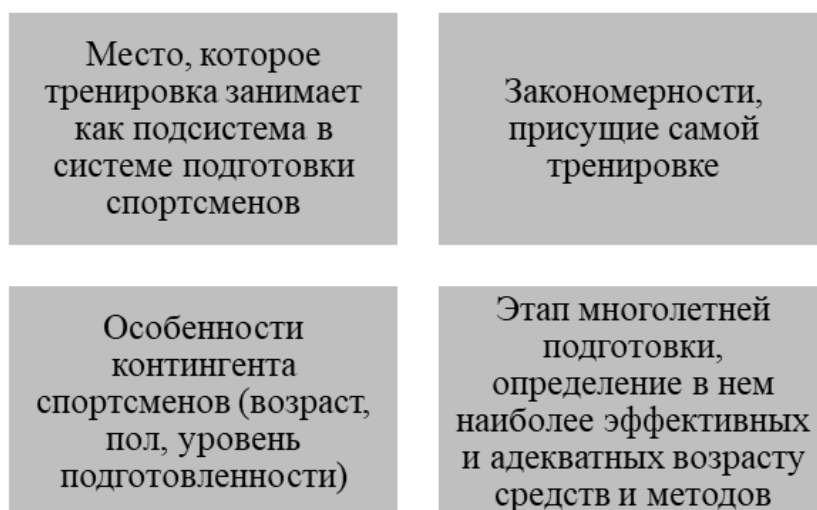


Рисунок 2 – Факторы содержания спортивной тренировки лаптистов

Техническое исполнение игровых элементов в лапте требует исключительной скорости реакции, способности к мгновенному переключению между двигательными действиями и точного пространственного ориентирования. Особую сложность представляет вариативность применения этих навыков. Спортсмену приходится использовать освоенные приемы в постоянно меняющихся комбинациях, каждая из которых предъявляет уникальные требования к темпу и характеру движений.

Специфика игровой деятельности обусловлена необходимостью принятия решений в условиях ограниченного лимита времени. Это требует от лаптиста максимальной скорости сенсомоторных реакций, точности пространственно-временного восприятия, слаженной координации ответных действий при работе мышц в режиме предельной и околопредельной мощности.

Успешное исполнение технических элементов в лапте обусловлено совершенным пространственным восприятием, позволяющим молниеносно оценивать взаимное расположение передвигающихся игроков по площадке и траекторию полета мяча. Это базовое качество определяет оптимальный выход игрока на мяч, точность передач и контроль полетной траектории. Особенностью выполнения этих элементов выступает необходимость оперативного принятия решений и развитых координационных способностей в обстановке экстремальных скоростно-силовых нагрузок, где доли секунды часто предопределяют успех игрового эпизода.

Техническое мастерство также основывается на тонкой дифференцировке мышечных усилий. На начальных этапах обучения точное выполнение передач требует значительного времени и терпения. Для развития этих качеств рекомендуется включать в тренировочный процесс координационно-сложные упражнения, элементы акробатики и гимнастики, вращательные движения, упражнения с резкими ускорениями и остановками, упражнения на сохранение равновесия [2].

Специальные физические упражнения играют ключевую роль в формировании у спортсменов-лаптистов сложных сенсомоторных качеств, таких как «чувство мяча», «чувство площадки» и «чувство времени». Эти специализированные способности развиваются благодаря тонкой дифференциации сигналов, поступающих от основных анализаторных систем – кинестетической, зрительной, вестибулярной и слуховой. Такой комплексный подход к подготовке позволяет целенаправленно развивать именно те качества, которые определяют успешность соревновательной деятельности в лапте.

Таким образом, эффективность игровых действий непосредственно зависит от уровня развития координационных и скоростно-силовых способностей, а также специальных видов выносливости, что формирует конкретные требования к организации тренировочного процесса и отбору средств специальной физической подготовки.

Литература

1. Воробьева, Н.А. Лапта как одно из средств повышения эффективности образовательного процесса в вузе. / Н.А. Воробьева, Т.В. Никольская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. – № 1(179) – С. 59-63.
2. Готовцев, Е.В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебник для вузов / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2025. – 394 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры, общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., стер. – Москва : Спорт-Человек, 2025. – 520 с.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебник для вузов / под редакцией Н.А. Воронова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 140 с.
5. Шевко, Е.В. Спортивные игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е.В. Шевко. – Санкт-Петербург: Лань, 2025. – 108 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 12–14 ЛЕТ

Грачев А.С., Астапов Р.В.

Белгородский юридический институт МВД РФ имени И.Д. Путилина
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Россия, г. Белгород

Аннотация. Рассмотрены возрастные особенности подготовки юных футболистов 12–14 лет с точки зрения физиологии, психологии и двигательного развития. Проведен анализ принципов планирования тренировки, оптимальных объема и содержания нагрузок, а также подходов к индивидуализации занятий и профилактике травм. Приведены примеры эффективных методик – от модульно-блочной периодизации до применения специализированных программ разминки (например, FIFA 11+ Kids) – подтвержденных современными исследованиями и рекомендациями ведущих спортивных организаций. Полученные материалы могут быть полезны тренерам и методистам для разработки тренирующего процесса, учитывающего уникальные требования этого возраста.

Ключевые слова: футбол, физические нагрузки, тренировка, профилактика травматизма.

Возраст 12–14 лет у юных футболистов соответствует периоду полового созревания, сопровождающемуся бурным развитием всех систем организма. В это время дети обретают большую устойчивость и выносливость, мышцы и кости активно растут и укрепляются, но остаются относительно хрупкими. Психологически подростки становятся более самостоятельными, формируется логическое мышление и способность к анализу, однако они по-прежнему нуждаются в поддержке и стимулировании со стороны тренера. С учетом этих особенностей при планировании тренировок важно применять возраст и индивидуально адаптированные подходы: их отсутствие резко снижает эффективность занятий. **Цель** работы – обобщить современные данные о тренировочном процессе для футболистов 12–14 лет: описать физиолого-психологический статус, дать рекомендации по нагрузкам и методам тренировки, а также обсудить меры предотвращения травм.

Методы исследования носят обзорный характер. Проанализированы отечественные и зарубежные научные публикации, монографии и методические документы последних лет по теории и методике спортивной подготовки подростков (особенно футболистов). В том числе рассмотрены официальные программы подготовки (например, учебно-тренировочные программы РФС), результаты экспериментов и мета-анализов по развитию двигательных качеств и профилактике травм. Выявленные данные систематизированы по тематическим разделам (возрастные особенности, планирование, нагрузка, индивидуализация, методы) и адаптированы для формата научной статьи.

Физиологические и психологические особенности. У футболистов 12–14 лет отмечается быстрый рост тела и формирование мышечной системы: кости укрепляются, мышцы развиваются, но все еще «недозрели» по силе. Сердечно-сосудистая система подростков быстро адаптируется к нагрузкам: сила сердечной мышцы и ударный объем увеличены по сравнению с детьми младшего возраста, частота сердечных сокращений в покое снижается. Нервная система совершенствуется: увеличивается регуляторный тормозной контроль и функции коры головного мозга, что обеспечивает лучшее освоение новых упражнений. В 12–14 лет наступает «этап полового созревания» с быстрыми изменениями: согласно авторитетным источникам, это – период консолидации двигательных навыков и полного контроля движений тела. Психологически подростки этой возрастной группы проявляют более развитое логическое мышление и стремление к самостоятельности, однако они могут быть эмоционально нестабильными и требовать положительного подкрепления со стороны тренера.

При планировании тренировочного процесса важной рекомендацией является модульно-блочная периодизация тренировок: годичный план делится на тематические

блоки, каждый из которых прорабатывается не менее одного раза за цикл. При этом тренеру формулируется задача блока (например, развитие силы, скорости, техники), а содержание занятий варьируется. Официальная методика РФС подчеркивает, что при формировании тренировочных групп важнее учитывать уровень подготовленности ребенка, а не только хронологический возраст. Примерный недельный план тренировок может включать 3–4 занятия в неделю (в предсоревновательный период – реже), каждое продолжительностью 60–90 минут. При этом авторы литературы и практики рекомендуют ограничивать суммарную нагрузку и регулярно вводить дни восстановления: «молодой организм не выдерживает длительных больших нагрузок, поэтому уменьшая длительность нагрузок, планировать паузы между упражнениями». Фокус занятий сдвигается от игровых упражнений к более целенаправленной работе над техникой и тактикой по мере взросления футболиста. Методика работы с подростками должна учитывать индивидуальный темп развития и предрасположенности. Например, программу тренировки целесообразно варьировать в зависимости от амплуа и функциональных способностей (скоростная группа, силовая выносливость и т.д.). Важен также учет «биологического возраста»: одним спортсменам 12 лет может соответствовать физическое состояние 14-летнего, и наоборот. Профилактика травм требует особого внимания: доказано, что специализированные разминки и упражнения укрепляющего характера (программа FIFA 11+ Kids) снижают риск травм почти вдвое. Кроме того, юным футболистам необходимо строго соблюдать технику выполнения упражнений и экипировку: удобная и по размеру спортивная форма, качественные бутсы и щитки существенно уменьшают нагрузку на суставы. Обязательны тщательная разминка перед тренировкой (с особым разогревом групп мышц, задействованных на занятиях) и регулярная работа над гибкостью. При появлении дискомфорта тренер должен уменьшить объем работы или дать игроку полный отдых. Наконец, постоянный врачебный контроль (регулярные медицинские осмотры, ЭКГ, УЗИ суставов) и грамотное планирование (с обязательными днями отдыха) являются «трех китами» безопасности в детско-юношеском спорте.

В заключении отметим, что подготовка футболистов 12–14 лет требует тонкой настройки тренировочного процесса с учетом бурных морфо-функциональных изменений у подростков. Организм к этому возрасту в целом «окреп», позволяя значительно активизировать спортивную тренировку, однако продолжается рост и половое созревание, что диктует осторожность в нагрузках. Оптимальный тренинг сочетает интенсивные игровые и технические упражнения с развивающими заданиями для физических качеств, при этом нагрузки тщательно дозируются – короткие серии, достаточный отдых, занятия 3–4 раза в неделю по 1–1,5 часа. Индивидуальный подход и профилактика травм (качественная разминка, экипировка, контроль за переутомлением) являются обязательными условиями успешной подготовки. Примеры эффективных методик (модульно-блочная периодизация, программы FIFA 11+, игровые эстафеты) показывают значительное улучшение навыков и снижение травматизма. Полученные рекомендации позволяют тренеру выстраивать академическую программу тренировок, обеспечивающую гармоничное развитие юных футболистов с минимальными рисками для их здоровья.

Литература

1. Бердникова А. Н. «Индивидуализация физической подготовки футболистов 13–14 лет» // «Человек. Спорт. Медицина». 2018. Т. 18, №4. С. 73–79.
2. Бушева Ж. И., Бушев А. Б. «Физическая подготовка юных футболистов в условиях северного города» // «Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире». №19. 2017. С. 20–23.
3. Ветров А. В. «Методология управления тренировочными нагрузками в подготовке юных футболистов» // «Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания». №26. 2015. С. 42–46.
4. Лисенчук Г. А. «Управление подготовкой футболистов». К.: Олимпийская литература, 2013.
5. Николаенко В. В. «Технология физической подготовки юных футболистов» // «Слобожанский науково-спортивний вісник». №5 (49). 2015. С. 78–85.
6. Рязанов А. А., Шпичко А. М. «Контроль подготовленности футболистов на этапе спортивного совершенствования» // «Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки». 2012. С. 229–233.

ПРОБЛЕМА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ

Денежко Е.С., Макушкин А.С., Сергеева Л.Н., Агошков В.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

СШОР № 2 Белгородской области

Россия, г. Белгород

Аннотация: силовая подготовка в плавании имеет важное значение. В настоящее время пловцы-спринтеры отличаются высоким уровнем развития силовых способностей. В настоящей статье раскрываются особенности силовой подготовки пловцов. Указаны особенности сочетания силовой работы пловца «на суше» и в воде.

Ключевые слова: Силовые способности, пловец, тренировка, тренажеры, ласты.

В настоящее время можно считать установленным тот факт, что силовая подготовка является одним из решающих факторов достижения высоких спортивных результатов в плавании. В связи с этим упражнения для развития силы занимают большое место среди средств физической подготовки в тренировке пловцов-спринтеров.

Под специальной силовой подготовкой пловца понимают развитие специальной «взрывной силы», «силовой выносливости», «силовой ловкости», то есть таких качеств, которые и определяют высокий спортивный результат в плавании. Основной задачей специальной силовой подготовки является развитие силовых способностей в русле спортивной специализации. Указанные три формы проявления силы играют разную роль в обеспечении высоких результатов при прохождении различных соревновательных дистанций, а также в проявлении таких собирательных качеств, как скоростные возможности и специальная выносливость.

Максимальная и взрывная сила в значительной мере обуславливают уровень скоростных возможностей, влияя на максимально доступные пловцу величины силы тяги, развиваемой при плавании, на качество стартового прыжка и поворота. Эти формы проявления силы входят в число важнейших факторов, определяющих результативность пловцов на дистанциях 100 и 200 м. С увеличением длины соревновательной дистанции влияние максимальной и взрывной силы постепенно ослабевает, однако и при прохождении дистанций 800 и 1500 м остается существенным, поэтому пренебречь развитием этих качеств нельзя и при подготовке стайеров [5].

Силовая выносливость, как отмечают А.А. Гужаловский и Б.М. Фомиченко [4], во многом определяет результативность пловцов на всех дистанциях, независимо от способа плавания. В зависимости от дистанции речь идет только о преимущественной взаимосвязи силы с выносливостью при работе анаэробного или аэробного характера.

Уровень различных силовых способностей, по мнению М.Я. Набатниковой [6], определяется структурой мышечной ткани, площадью физиологического поперечника мышц, совершенством регуляции работы мышц со стороны нервных центров, уровнем внутримышечной и межмышечной координации, эффективностью путей энергообеспечения силовой работы. Проявление силовых способностей тесно связано с совершенством спортивной техники при выполнении соответствующих упражнений, а также уровнем развития других физических качеств, в первую очередь скоростных способностей и гибкости.

В виде средств специальной силовой подготовки пловцами используются множество тренажеров, таких как: наклонные скамейки с тележками, пружинно-рычажные, изокинетические, блочные и фрикционные. Тренировки проводятся интервальным, повторным и повторно-интервальным методами. Специфический адаптационный результат тренировки на развитие силовых способностей обуславливается темпом движений, длительностью однократной работы, величиной отягощения и интервалами отдыха. Тренирующим фактором при развитии скоростно-силовой выносливости является

максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне семидесяти – девяноста процентов от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать тридцать секунд, а темп движений сорок – шестьдесят циклов в минуту при интервалах отдыха одна – две минуты [7].

Для развития силовой выносливости применяются отягощения от сорока до семидесяти пяти процентов от максимальной силы, темп движений сорок – шестьдесят циклов в минуту при интервалах отдыха от двух до семи минут.

Высокий уровень силовых качеств, проявляемых при выполнении разнообразных упражнений на суше, еще не гарантирует высоких силовых способностей при выполнении специально-подготовительных и соревновательных упражнений в воде. Часто пловцы, обладающие необходимыми силовыми качествами, проявляемыми при выполнении общеподготовительных, вспомогательных и отдельных специально-подготовительных упражнений на суше, не могут достичь высоких показателей силы в гребковых движениях, при выполнении старта и поворота. Причиной такого положения является отсутствие четкого взаимодействия между силовыми качествами, вегетативными функциями и техническим мастерством пловца. Силовые возможности в этом случае являются лишь предпосылками для роста достижений, требующими специальной работы, направленной на «увязывание» возросшего уровня силовой подготовленности со специфическими проявлениями двигательных и вегетативных функций, характерных для соревновательной деятельности [1].

Обеспечению соответствия между уровнем развития силовых качеств, совершенством техники спортивных движений, деятельностью вегетативных систем способствует использование в процессе спортивной тренировки принципа сопряженности воздействия, получившего всестороннее обоснование. Суть этого принципа сводится к необходимости обеспечить соответствие методических условий развития физических качеств, повышения возможностей вегетативных систем и становления основных составляющих технического мастерства спортсмена. Если этот принцип выдерживается, то возросший уровень физической и функциональной подготовленности тесно связывается с техническим мастерством, образуя достаточно слаженную систему.

Таким образом, Г.А. Гилев [2] считает, что в процессе силовой подготовки пловцов обязательным условием должно быть такое выполнение упражнений, при котором обеспечивалось бы должное соответствие координационных структур последних координационным особенностям основного соревновательного упражнения. Это соответствие присуще упражнениям, выполнение которых одновременно с развитием физических качеств совершенствует и узловые параметры спортивной техники.

Для результативного переноса силовой возможности с суши на воду следует создать спортсмену такие условия, при которых он во время гребка сможет прикладывать усилия, намного большие, чем при обычном плавании.

Этого достигается следующими методами:

- применение дополнительных опоры для рук (ручные ласты, лопатки);
- повышение сопротивления движению (плавание на привязи, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, гидротормозы различного вида).

В основе идеи об использовании лопаток для достижения данной цели лежит увеличение площади поверхности кисти руки, что заставляет лучше чувствовать воду в течение всего гребка. Плавание в лопатках способствует определить правильную амплитуду движения руки. Правильное использование лопаток содействует развитию мышечной памяти.

Движущая сила в плавании создается в результате комбинации силы тяги и подъемной силы, создаваемых кистью руки и предплечьем (сейчас мы не учитываем роли движений ногами и эффекта от горизонтальных и вертикальных поворотов туловища).

Большие лопатки делают кисти рук больше и повышают сопротивление воды, которое должны преодолеть. Одна из проблем заключается в следующем: эффект от тренировки будет только в том случае, если вы можете все время следить за качеством техники гребка.

В целом можно говорить о том, что при планировании средств силовой подготовки в различных тренировочных занятиях нужно учитывать два основных положения. Первое – обеспечение методических условий, необходимых для успешного повышения соответствующего силового качества, второе – соответствие средств и методов силовой подготовки другим задачам тренировочного занятия, позволяющее совместить силовую работу с упражнениями, направленными на совершенствование других сторон подготовленности пловца.

Последовательность распределения в занятии силовых упражнений различной преимущественной направленности определяется необходимостью соблюдения соответствующих методических условий. По мнению М.Я. Горкина [3], она должна быть следующей: в первую очередь выполняются упражнения, направленные на увеличение взрывной силы, затем – максимальной силы и, наконец, силовой выносливости. Указанная последовательность касается упражнений, выполняемых как в воде, так и на суше. При этом следует учитывать, что только после завершения упражнений, направленных на развитие одного силового качества, можно переходить к развитию другого качества.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что специальная силовая подготовка в плавании – это сложный, многокомпонентный процесс, требующий качественного планирования. Общая физическая подготовка «на суше» непременно должна иметь продолжение в воде.

Литература

1. Аикин В.А., Аикина Л.И. Тренажеры для специальной силовой подготовки пловцов / В сборнике: Пути повышения результативности современных научных исследований. сборник статей Международной научно-практической конференции. 2019. С. 6-9.
2. Гилев Г.А. Скоростно-силовой тренажер для повышения специальной подготовленности пловца // Теория и практика физ. культуры. – 1979. – № 11. – С. 50-51.
3. Горкин М.Я. Большие нагрузки – основа спортивной тренировки // Теория и практика физ. культуры. – 1962. – № 6. – С. 45.
4. Гужаловский А.А., Фомиченко Б.М. Уровень развития физических качеств и результативность в плавании кролистов-спринтеров // Теория и практика физ. культуры. – 1971. – № 7. – С. 5-6.
5. Ивченко Е.В. Специальная силовая подготовка юных пловцов в воде / В сборнике: Современные проблемы атлетизма: спортивные и рекреационные аспекты. сборник научных трудов. Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и туризму, Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2000. С. 74-77.
6. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
7. Огульчанский В.А., Аленуров Э.А., Амелина Е.Н., Погосова И.С. Специальная силовая подготовка квалифицированных пловцов-кролистов / Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. № 3 (29). С. 59-67.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 6–8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИР СПОРТОМ

Дёминова Ю.А., Николаева Е.С.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

Nikolaeva_e@bsu.edu.ru, 1203530@bsuedu.ru

Аннотация. В данной статье представлена экспериментальная методика развития гибкости у девочек 6-8 лет, занимающихся чир спортом. Проанализированы особенности физического развития детей этого возраста, а также результаты экспериментальных занятий. Полученные данные позволяют выявить оптимальные подходы к развитию гибкости у юных чир спортсменов и определить важность ранней спортивной подготовки.

Ключевые слова: чир спорт, гибкость, тренировочный процесс.

Актуальность. Гибкость играет важнейшую роль в улучшении результатов чир спортсменов. Благодаря увеличению амплитуды движений чир спортсмены могут выполнять свои трюки с большей точностью и изяществом. Гибкость позволяет им совершать более высокие прыжки, выполнять более сложные трюки и плавно исполнять танцевальную хореографию в дисциплине чир перфоманс. Кроме того, гибкость помогает лучше контролировать положение тела, что приводит к улучшению равновесия и устойчивости.

В связи с этим целью нашего исследования является разработка комплексов упражнений, направленных на развитие гибкости у девочек 6-8 лет, занимающихся чир спортом. Объектом исследования является тренировочный процесс девочек 6-8 лет, занимающихся чир спортом. Предметом исследования является процесс развития гибкости девочек 6-8 лет, занимающихся чир спортом. Гипотеза работы строилась на предположении о том, что внедрение в тренировочный процесс экспериментального комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости, будет эффективно влиять на подготовленность чир спортсменок 6-8 лет.

Для достижения поставленной цели и проверки данной гипотезы, были сформированы следующие задачи:

1. Провести анализ научной и методической литературы и изучить состояние проблемы развития гибкости у чир спортсменок 6-8 лет
2. Разработать методику развития гибкости, подходящую для девочек 6-8 лет, занимающихся чир спортом.
3. Выявить эффективность разработанной методики

Характерной чертой методики является активное применение упражнений, направленных на развитие гибкости в сочетании с танцевальными элементами (элементами чир перфоманса), а так же в сочетании с активной и пассивной гибкостью во всех частях тренировочного занятия.

В возрасте от 6 до 8 лет девочки демонстрируют высокую степень пластичности соединительной ткани, что способствует более быстрому и заметному развитию гибкости по сравнению с другими возрастными группами. В этот период эластичные свойства мышц и связок достигают своего максимума, что позволяет значительно увеличить амплитуду движений при последовательных тренировках. Также отмечается, что у девочек в этом возрасте наблюдается активный рост костей и мышц, что требует тщательного подхода к тренировкам для предотвращения травм. Поэтому важно постепенное увеличение нагрузки и соблюдение правильной техники выполнения упражнений. Для получения объективных данных, способных оценить уровень развития гибкости, были подобраны такие контрольные испытания, которые позволили бы оценить её в максимальной степени. Результаты, полученные после первого тестирования, отображены в таблице 1.

Таблица 1 – Исходные показатели девочек 6-8 лет, занимающихся чир спортом

Контрольные упражнения	Группы	Статистические показатели		
		X±m	t	p
Наклон вперед, стоя (см)	Контрольная	-1,5±0,7	0,1	> 0,05
	Экспериментальная	-1,7±0,8		
Продольный шпагат (см)	Контрольная	6,9±0,6	0,3	> 0,05
	Экспериментальная	7,02±0,5		
«Выкрут» гимнастической палки (см)	Контрольная	10,9±2,2	0,1	> 0,05
	Экспериментальная	10,6±2,3		
Гимнастический «Мост» (см)	Контрольная	27,8±1,3	0,2	> 0,05
	Экспериментальная	27,9±0,9		

Так как чир спорт насыщен большим количеством сложных технических элементов, оцениваемых, в том числе, с эстетической точки зрения, то необходимость контроля и внесение корректировок в экспериментальную часть исследования была необходима. Результаты повторного тестирования отображены в таблице 2.

Таблица 2 – Итоговые показатели девочек 6-8 лет, занимающихся чир спортом

Контрольные упражнения	Группы	Статистические показатели		
		X±m	t	p
Наклон вперед, стоя (см)	Контрольная	1±0,7	3,4	< 0,05
	Экспериментальная	3,7±0,3		
Продольный шпагат (см)	Контрольная	3,3±0,4	3,1	< 0,05
	Экспериментальная	1,6±0,4		
«Выкрут» гимнастической палки (см)	Контрольная	10,4±2,1	0,8	> 0,05
	Экспериментальная	8,1±1,8		
Гимнастический «Мост» (см)	Контрольная	26,4±0,9	3	< 0,05
	Экспериментальная	22,3±1,1		

Анализ данных, полученных по результатам педагогического эксперимента, свидетельствует о том, что средний результат в контрольной группе изменился с -1,4 см, до 1 см, в то время как в экспериментальной группе результат изменился с -1,6 см до 3,7 см.

В контрольном испытании «Продольный шпагат» в обеих группах отмечена значительная положительная тенденция. За время педагогического эксперимента девушкам обеих групп удалось достичь значительного прогресса.

В контрольном испытании «Выкрут гимнастической палки» отмечены одни из наиболее значительных в (сантиметрах) положительные изменения.

В контрольном испытании «Гимнастический «Мост» средний результат в контрольной группе изменился с 26,5 см до 25,2 см, в то время как в экспериментальной группе результат изменился с 26,7 см до 21,1 см.

Результаты, отображенные в таблицах свидетельствуют о значительном развивающем воздействии экспериментальной методики на развитие гибкости девушек экспериментальной группы.

Мы можем утверждать об эффективности использования экспериментальных комплексных упражнений на развитие гибкости для девочек 6-8 лет, занимающихся чир спортом.

Литература

1. Бондаренко, Е. В. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой / Е.В. Бондаренко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 37.
2. Зинченко, И. А. Совершенствование технической подготовки в черлидинге (работа с помпонами) / Зинченко И. А // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 3. – С. 31-37
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 2010. - 543 с.
4. Черлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. – М.: РОО «Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд, 2008.-44 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ

Дубровская Л.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

nerubenko.luda2015@yandex.ru.

Аннотация. В статье рассматривается влияние личности и профессиональной деятельности тренера на формирование ценностных ориентиров учащихся. Особое внимание уделено роли личного примера педагога-спортсмена: показано, как сочетание высшего физкультурного образования, спортивного мастерства (на примере звания мастера спорта по лёгкой атлетике и спортивной гимнастике) и регулярной соревновательной практики усиливает воспитательный потенциал тренера.

Ключевые слова: физическое воспитание, ценностные ориентиры, тренер-преподаватель, личный пример, формирование ценностей, мастер спорта России, физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль тренера в воспитании подрастающего поколения трудно переоценить: он не просто передаёт технические навыки, но и формирует мировоззрение, жизненные ориентиры, отношение к здоровью и труду. Особенно значимо это влияние, когда тренер не только педагог, но и действующий спортсмен с высоким уровнем квалификации. Рассмотрим, как личный пример мастера спорта по лёгкой атлетике и спортивной гимнастике с высшим физкультурным образованием воздействует на ценностные установки учащихся.

Цель исследования – выявить ключевые механизмы трансляции ценностей через спортивную деятельность наставника и описать практические инструменты их реализации.

Методы исследования: анализ педагогической практики, наблюдение, кейс-метод (разбор конкретных ситуаций взаимодействия тренера с учащимися).

Портрет наставника: сочетание теории и практики.

Представим тренера-профессионала: имеет высшее полное физкультурное образование – владеет научно обоснованными методиками тренировки, понимает физиологию и психологию спорта; является мастером спорта по двум видам спорта – обладает практическим опытом высоких достижений; регулярно участвует в соревнованиях и массовых пробегах – демонстрирует приверженность спорту «на деле».

Такой специалист становится для учащихся живым воплощением единства теории и практики, что многократно усиливает его воспитательный потенциал.

Механизмы ценностного влияния:

1. Авторитет через достижения: Звания и результаты тренера (например, призовые места на областных, межрегиональных и всероссийских соревнованиях по легкой атлетике, участие в фестивалях и гонках ГТО) создают естественный авторитет. Учащиеся видят: этот человек не просто «рассказывает о спорте», а сам живёт им.

2. Демонстрация ценностей в действии. Участие тренера в соревнованиях показывает: целеустремлённость (подготовка к старту требует дисциплины); стойкость (преодоление усталости и неудач); честность (соблюдение правил, уважение к соперникам).

3. Передача «культуры спорта». Через ежедневные тренировки тренер ненавязчиво прививает: режим и самоорганизацию; уважение к телу как инструменту достижений; командный дух (даже в индивидуальных видах спорта).

Конкретные примеры воздействия:

1. Подготовка к соревнованиям. Тренер, недавно завершивший соревнования, делится с учениками: как планировал тренировки; как справлялся с мотивационным спадом; почему важно финишировать, даже если не борешься за приз.

→ Учащиеся усваивают: успех – это система усилий, а не везение и удача.

2. Разбор неудачного выступления. После проигрыша на всероссийских соревнованиях по легкой атлетике тренер-преподаватель открыто анализирует свои ошибки: недоработал; переоценил готовность к нагрузке; недостаточно настроился психологически.

→ Ученики видят: признание слабостей – не поражение, а шаг вперед (шаг к росту).

3. Участие в благотворительном забеге «Добро не спит – добро бежит». Тренер-преподаватель приглашает команду пробежать любую дистанцию в поддержку борьбы против детского рака.

Важно: он сам участвует в мероприятии; подчёркивает ценность участия, а не времени; после забега обсуждает с детьми эмоции и смысл акции.

→ Формируется понимание: спорт – это ещё и социальная ответственность.

Инструменты воспитания через личный пример. Открытость к диалогу:

Рассказы о собственных соревнованиях, ответах на вопросы «А было страшно?», «А хотелось бросить?», «Что мотивирует продолжать заниматься?»

Совместные активности: разминка перед тренировкой, которую проводит тренер-преподаватель; участие в эстафетах на праздниках; участие в массовых пробегах; пробежки в выходные с желающими учениками.

Визуальные маркеры. Фотографии с соревнований на странице сообщества спортивной группы, медали на видном месте – ненавязчивое напоминание о ценностях спорта. Рефлексия после событий. Обсуждение: «Что я понял на этих соревнованиях?», «Как это пригодится в жизни?».

Ошибки, которые снижают воспитательный эффект:

1. Дистанция «звезды» – если тренер подчёркивает своё превосходство, а не общий путь.
2. Игнорирование новичков – внимание только к талантливым ученикам разрушает принцип «спорт для всех».
3. Неконгруэнтность – призывы к ЗОЖ при наличии вредных привычек у наставника.
4. Несоответствие – противоречить своим словам (говорить об одном, а поступать совсем по другому)

Заключение. Тренер-мастер спорта с высшим образованием – это уникальный проводник ценностей: его знания дают методическую основу воспитания; его достижения создают мотивацию; его участие в соревнованиях демонстрирует принципы на практике.

Для максимального эффекта важно: Делать свой спортивный опыт «видимым» для учащихся. Связывать спортивные ценности с жизненными = успех в учёбе, командность = умение дружить). Быть честным в обсуждении не только побед, но и поражений.

Таким образом, тренер становится не просто учителем физкультуры, а наставником, который через личный пример в спорте, помогает ученикам сформировать: уважение к труду и себе; готовность преодолевать трудности; понимание, что здоровье – базовая ценность жизни.

Литература

1. Баранов А. Н. Роль преподавателя физической культуры в формировании личности студента // Научные проблемы водного транспорта. 2015. №42.
2. Шашкин Н.Г, Рукавишников Д. А. Роль учителя физической культуры в физическом воспитании подрастающего поколения // Вестник РУК. 2014. №4 (18).
3. Щербатенко М. В. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности студента / М. В. Щербатенко. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 15 (149). – С 688-691.

МЕТОДИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ НАВЕСНОЙ ПЕРЕПРАВЫ ЧЕРЕЗ ВОДНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ ТУРИСТОВ 12–15 ЛЕТ

Жданова Я.С., Рыльский С.В., Орлова М.А., Замуруева В.В.

МБУ ДО СШ «Турист»

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

1363517@bsuedu.ru, Rilskiy@bsuedu.ru, marinad224@rambler.ru, vika_mayer_1998@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается методика преодоления навесной переправы через водные препятствия.

Ключевые слова: спортивный туризм, навесная переправа, водное препятствие, физические качества, здоровье.

Требования к спортивным пешеходным походам постоянно возрастают. В туристских походах спортсменам приходится на своем пути преодолевать многочисленные заболоченные участки и завалы, буреломы и чащобы, проходить большое количество небольших и крупных речек, взбираться на скалы и спускаться по сложному рельефу, уметь преодолевать перевалы, совершать восхождения на отдельные вершины, двигаться без троп, по азимуту, преодолевать технически сложные участки с рюкзаком за плечами. Все это говорит о том, что туристы должны в достаточной степени владеть техническими и тактическими навыками, иметь хорошую физическую и волевую подготовку [1,3].

Переправы в технике туризма, в том числе и через водные препятствия, занимают особое место. Одной из самых распространенных и эффективных является навесная переправа. Спортсмен должен знать последовательность техники преодоления навесной переправы через водные препятствия, уметь находить и выбирать подходящее место для переправы первого участника, уметь правильно натягивать навесную переправу, иметь навык преодоления навесной переправы, знать техники вязания узлов, уметь работать в команде [5].

Организация навесной переправы должно соответствовать следующим критериям: безопасность, возможности организации съема навесной переправы с точки крепления исходного берега [2].

Переправа первого участника в этапе «преодоление навесной переправы над водным препятствием» является очень важной частью прохождения данного этапа. Для подходящего места преодоления этапа участники должны учесть следующие показатели: скорость течения реки, глубина реки, ширина реки, наличие порогов в реке, физическая подготовка спортсмена [4]. Спортсмен, который будет проходить реку вброд, должен иметь отличную физическую подготовку. Если река спокойная и неглубокая, то пройти ее сможет практически каждый участник. Если же река имеет быстрое и бурное течение, то следует отнестись серьезно к выбору первого участника для преодоления этапа.

При выборе места переправы первого участника следует учесть возможность идти за участником вдоль берега на дальнее расстояние. После выбора места переправы первого участника, спортсмены должны выбрать наиболее подходящее место для натяжения навесной переправы. С обеих сторон от реки спортсмены должны найти опоры для веревки. Это может быть стоящее дерево, упавшее дерево, большой камень, пень (в случае, если высота берегов разительно отличается). Подходящим местом будет то, где у реки наименьшая ширина. Опоры для крепления веревки должны надежно стоять на своих местах и достаточно превышать уровень реки, чтобы при преодолении этапа участники не касались воды, когда в середине пути веревка будет провисать.

На начальном этапе организации переправы вброд, после выбора ведущего участника и места организации навесной переправы, осуществляется подготовка к преодолению

водного препятствия. С учетом параметров течения (скорость, глубина) подбирается вспомогательное средство стабилизации – стандартное трекинговое снаряжение или природный аналог (прочная ветвь подходящих размеров). Использование дополнительной опоры является обязательным условием для минимизации потери равновесия и предотвращения падения при форсировании водного потока.

Также, для первого участника необходимо подготовить страховочные веревки. Концы обеих веревок прикрепляются к страховочной грудной системе первого участника. Крепить эти концы нужно под рукой в стропы, чтобы веревка уходила к спине. Таким образом, в случае срыва участника, у него будет возможность плыть, ведь он окажется боком к течению. Если прикрепить веревки спереди участника, то его при срыве развернет лицом к воде, и возможности плыть у первого участника не будет [4].

Другие концы предназначены для страхующих участников группы. Они разделяются поровну, минимум по два человека на веревке. На концах веревки вяжется узел, для предотвращения случайного выпуска всей страхующей веревки. Страхующие участники держат веревку руками. Это нужно для обеспечения полной свободы действий первого участника, переплывавшего через реку вброд. Одна группа участников с веревкой становится параллельно от участника. Их роль заключается в том, что в случае срыва первого участника, они должны будут максимально быстро вытащить его на берег с минимальными повреждениями, потянув веревку на себя.

Вторая группа страхующих с веревкой становится выше по течению от участника. Они так становятся для того, чтобы течение не уносило первого участника вперед. При организации переправы длина страховочных веревок должна составлять не менее 150% от ширины водного препятствия, что обеспечивает необходимый запас для компенсации динамических нагрузок и возможного смещения точек крепления, при этом страхующая группа обязана поддерживать постоянное натяжение веревочной системы над водной поверхностью и осуществлять непрерывный визуальный контроль за перемещением первого участника, оперативно корректируя усилие натяжения в соответствии с его движением для обеспечения постоянного страховочного контакта и готовности к немедленному реагированию в нештатных ситуациях. В условиях спортивного похода это необходимо потому, что если веревка намочится, то ее вес увеличится и нести ее дальше будет тяжелее. Также, страхующие участники должны быть готовы к тому, что им придется бежать вместе с участником вниз по течению.

Когда страхующие готовы, участник начинает переправляться через реку. Техника передвижения предполагает движение под углом 30–45 градусов относительно направления течения. Шест, или другая третья точка опоры, устанавливается вверх по течению, что обеспечивает его надежное сцепление с донной поверхностью благодаря гидродинамическому давлению водного потока. При каждом последующем шаге альпеншток переставляется строго вверх по течению. Такая методика обусловлена физическими законами взаимодействия потока воды с препятствием. Установка шеста против течения создает дополнительную силу трения, стабилизирующую положение туриста. В случае нарушения этого принципа и установки шеста по направлению течения возникает опасность его срыва водным потоком, что неизбежно приводит к потере равновесия и падению в воду [4].

После успешного преодоления водного препятствия первым участником и его выхода на целевой берег осуществляется переход к следующей фазе – организации навесной переправы. Следует отметить, что предварительная разведка оптимального места для организации переправы проводится всей группой еще до начала форсирования водной преграды. При этом выбранная локация может располагаться как в непосредственной близости от точки перехода первопроходца, так и на значительном удалении от нее, в зависимости от следующих факторов: гидрологических характеристик водного потока;

особенностей берегового рельефа; наличия подходящих естественных точек крепления; требований безопасности и эффективности последующей переправы всей группы.

Для организации навесной переправы все участники туристской группы должны знать технику вязания следующих узлов: «восьмерка», «карабинная удавка», «схватывающий», «штык».

Сначала первый участник должен закрепить конец веревки на целевом берегу. Как мы и говорили, это может быть стоящее дерево, либо упавшее дерево, либо большой тяжелый камень. Крепить веревку участник должен с помощью узла «штык». Он нужен для того, чтобы после переправы всех участников и рюкзаков, веревку можно было легко развязать. Другие узлы под натяжением не развязуются.

После этого остальным участникам, которые остались на берегу, нужно закрепить веревку с помощью «карабинной удавки» и натянуть ее с помощью способа «полиспаст». Полиспаст – это способ натяжения веревки, способный в несколько раз увеличить силу натяжения перил. Натягивать можно по одной веревке – так натяжение будет сильнее, но времени займет вдвое больше, тоже самое наоборот – если натягивать сразу сдвоенную веревку, то сила натяжения будет хуже, но и времени потратится меньше.

Первым делом нужно установить станцию с карабином на дереве в том месте, где группа решила прикреплять веревку. На веревке, по которой будут лезть участники группы, вяжется еще одной отдельной веревкой схватывающий узел, в который также вставляется карабин. Далее участникам нужно либо взять еще одну веревку, либо использовать конец исходной веревки, если позволяет длина. Сначала веревку нужно закрепить на карабине схватывающего узла, затем вставить в карабин, который на станции, после этого вставить снова в карабин схватывающего узла и отойти к точке опоры вместе с концом веревки. Таким образом, сила натяжения веревки увеличится в 2-3 раза.

Когда система полиспаст готова, вся группа натягивает веревку в сторону опоры, где находится станция. После натяжения веревки, нужно померить на каком расстоянии нужно вязать карабинную удавку. После этого, не отпуская веревки, вяжется узел «восьмерка», в который вставляется карабин. Затем веревку огибают вокруг опоры и цепляют карабин за эту же веревку. Удачное расстояние карабинной удавки может быть выбрано не с первой попытки, поэтому, возможно, предыдущие действия придется повторить и отрегулировать расстояние карабинной удавки.

После натяжения навесной переправы, снимается система полиспаст и станция с точки опоры. Участники готовятся к преодолению навесной переправы и транспортировке рюкзаков. Переправа участников по навесной переправе ничем не отличается от переправы на искусственном рельефе. Разница только в том, что в походных условиях у участников нет ролика, который упрощает задачу. Переправляются участники по одному человеку, в конце навесной переправы те, кто уже переправился, помогают остальным добраться до безопасной зоны – берега. Сначала следует отправлять самых тяжелых участников потому, что с каждым преодолением навесной переправы, перила будут растягиваться.

Установка челнока на навесной переправе необходима для транспортировки рюкзаков и сопровождения участников во время преодоления навесной переправы. Для этого берется веревка, по середине которой вяжется узел. В него вставляется карабин, который крепится на навесную переправу. Длина веревки должна быть вдвое больше длины ширины реки, то есть узел, завязанный по середине, должен свободно доставать до исходного берега, учитывая, что другой конец веревки находится на целевом берегу, и наоборот. Для надежности концы челнока следует закрепить на берегах, чтобы они не попали в реку.

Рюкзаки крепятся к карабину челнока, и участник, который находится на целевом берегу вытягивает рюкзаки к себе на берег. Для увеличения времени прохождения этапа, можно крепить два рюкзака. Перед транспортировкой рюкзаков, на тот берег следует отправить часть участников группы, для помощи участнику, который переходил реку

вброд. После переправы почти всей группы, последний участник крепит конец челнока в карабин удавки навесной переправы. Это нужно для того, чтобы после его транспортировки участники смогли сдернуть навесную переправу.

Когда последний участник переправился, участникам нужно развязать узел штык. Вербку при этом следует удерживать, чтобы она не ушла в воду. Затем осуществляется снятие перил. Его следует осуществлять максимально быстро, чтобы минимум веревок намокли.

Литература

1. Бабичев, Е. И. Теория и методика спортивного туризма. – М.: Советский спорт, 2006.
2. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для студентов высших педагог. учебн. Заведений.- М.: Академия, 2001. – 208 с.
3. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987.
4. Рыльский С.В. Методика обучения преодолению естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме: дис. – Белгород, 2011. – 180 с.
5. Туризм в СССР: Сборник документов. – М.: Физкультура и спорт, 1981.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ТАЙ-БОКСЕРОВ

Жилина Л.В., Карпунин А.Д.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород
zhilina_l@bsuedu.ru

Аннотация. Совершенствование скоростно-силовых способностей тай-боксеров является одним из важнейших факторов их спортивной подготовки, напрямую влияющим на результативность в соревнованиях. Тайский бокс, как динамичный и высокоинтенсивный контактный вид спорта, предъявляет спортсменам комплексные требования: помимо выносливости и технического мастерства, бойцу необходимы взрывная сила, высокая скорость ударов и молниеносная реакция. Эти качества позволяют эффективно атаковать, контратаковать и защищаться, что особенно важно в условиях жесткой конкуренции на профессиональном уровне.

Ключевые слова: спорт, физическая подготовка, скоростно-силовые качества.

Несмотря на очевидную важность скоростно-силовой подготовки, методика ее развития в тайском боксе остается недостаточно систематизированной. Многие тренеры и спортсмены фокусируются на общей физической подготовке, упуская из виду специализированные упражнения, направленные именно на взрывную силу и скорость. Между тем, научные исследования и практика ведущих спортсменов подтверждают, что целенаправленное развитие этих качеств значительно повышает эффективность бойца в ринге.

Таким образом, внедрение современных методик скоростно-силовой подготовки, основанных на научных данных и практическом опыте, может стать ключевым фактором в достижении высоких результатов в тайском боксе. Это требует дальнейших исследований, разработки специализированных тренировочных программ и индивидуального подхода к подготовке спортсменов разного уровня – это является актуальностью нашего исследования.

Цель исследования: определить эффективность разработанных комплексов упражнений совершенствования скоростно-силовых способностей тай-боксеров на этапе спортивного совершенствования мастерства.

Тренировочный процесс осуществлялся четыре раза в неделю, продолжительность каждого занятия составляла 90 минут. В исследовании участвовали 16 тай-боксеров из группы спортивного совершенствования мастерства, имеющие стаж занятий свыше 9 лет и квалификацию от первого взрослого разряда до кандидата в мастера спорта.

Участники были распределены на контрольную и экспериментальную группы. На начальном этапе исследования все спортсмены прошли предварительное тестирование для оценки исходного уровня физической подготовки и скоростных качеств. Для диагностики использовались тестовые упражнения, рекомендованные учебной программой по боксу для детско-юношеских спортивных школ.

Комплекс совершенствования скоростно-силовых способностей включался 3 раза в неделю с учетом методики круговой тренировки. Разработанные комплексы менялись каждые две недели.

По сигналу тренера тай-боксеры одновременно начинали выполнение своего упражнения на станции. Каждое упражнение выполнялось в течение двух минут с интервалом отдыха между сериями в 1 мин. Отдых после круга – 3 мин. Далее проходили второй круг, но время работы на станции – 1,5 минуты, отдых между станциями 40 секунд. Эта интенсивная схема была разработана с целью максимальной стимуляции сердечно-сосудистой системы и повышения выносливости спортсменов. Первые два минуты упражнения, когда тело еще относительно свежее, позволяли бойцам полностью

выложиться, обрабатывая технику и силу ударов. Минутный перерыв давал возможность немного восстановить дыхание и подготовиться к следующему подходу, но не позволял мышцам остыть полностью, сохраняя их в тонусе.

Разработанный комплекс упражнений составлен с учетом особенностей работы групп мышц, характерных для бойца в тайском боксе. Уровень совершенствования скоростно-силовых способностей определялся по разнице показателей между первым и итоговым тестированием (фиксацией результатов на основании тестов).

Результаты показателей скоростно-силовых способностей экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента представлены на рисунках 1-3. На рис. 1 показано среднее значение в тесте «частота серийных ударов за 15 секунд».

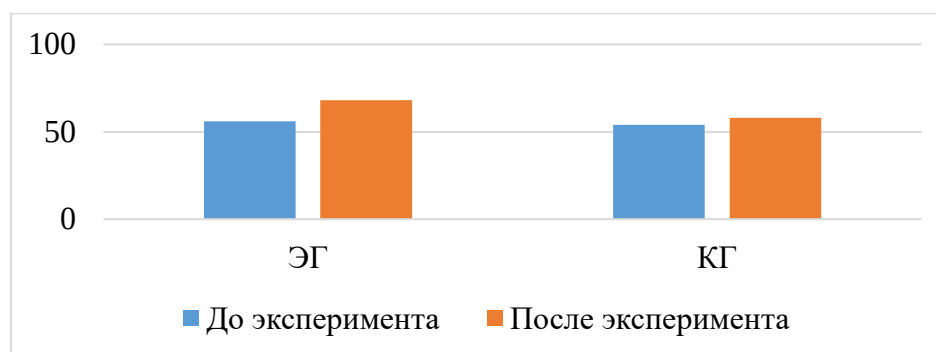


Рисунок 1 – Результаты по тесту «частота серийных ударов за 15 секунд»

Анализ рисунка 1 показал, что в начале эксперимента испытуемые экспериментальной группы показали средний результат 56 раз, а к концу эксперимента можно проследить динамику изменения результата на 12, что составило 68 раз. Этот прогресс может быть обусловлен несколькими факторами, включая увеличение скорости реакции, более эффективное использование энергии и оптимизацию техники выполнения ударов. На начальном этапе эксперимента организм испытуемых, вероятно, не был полностью знаком с требованиями, предъявляемыми к выполнению серийных ударов. В результате этого наблюдалась некоторая степень неэффективности в движениях, что приводило к более низкому показателю частоты ударов. В контрольной группе тоже произошла положительная динамика. В начале эксперимента средний результат составил 54 удара, а в конце эксперимента 58 ударов, разница 4 удара. Но после математической обработки результат не достоверен ($p > 0,05$). Далее мы проанализировали среднее значение по тесту «время ударов за 10 сек» (рис.2).

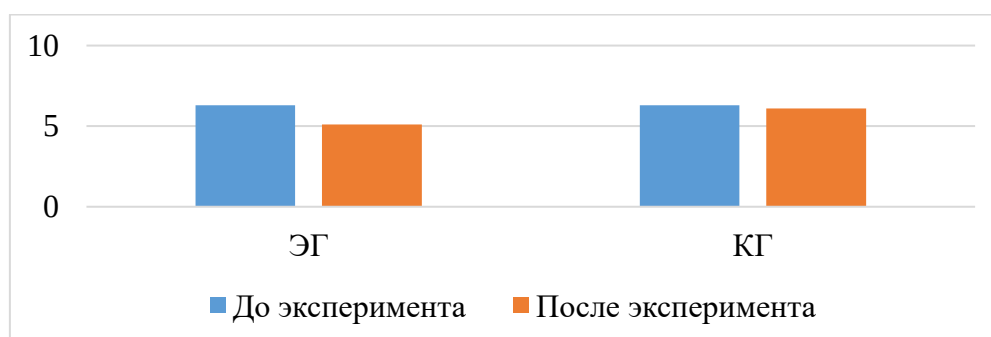


Рисунок 2 – Результаты по тесту «время ударов за 10 секунд»

Анализ рисунка 2 показал, что в начале эксперимента испытуемые экспериментальной группы показали средний результат 6,3 раза. К концу эксперимента можно проследить динамику изменения результатов на 1,2, что составило 5,1 раз. Можно отметить, что время улучшилось. Это указывает на то, что наблюдаемое улучшение не

является случайным и с высокой вероятностью связано с проведенным экспериментом. Полученные данные позволяют предположить, что тренировки и повторение упражнения способствуют повышению скорости выполнения ударов. Контрольная группа незначительно улучшила результат. В начале эксперимента средний результат составил 6,3 раза, а в конце эксперимента 6,1 ударов, разница 0,2 раза. Метод математической обработки показал, что результат не достоверен ($p>0,05$). Установленная динамика улучшения времени ударов может быть использована в качестве ориентира при разработке методик тренировок в различных видах спорта и физической реабилитации.

На рисунке 3 показано среднее значение в тесте «прыжки на скакалке за 1 минуту». Анализ рисунка 3 показал, что в начале эксперимента испытуемые экспериментальной группы показали средний результат 145,3 раз, но в конце эксперимента можно проследить динамику изменения результата на 12, что составила 157,3 раз.

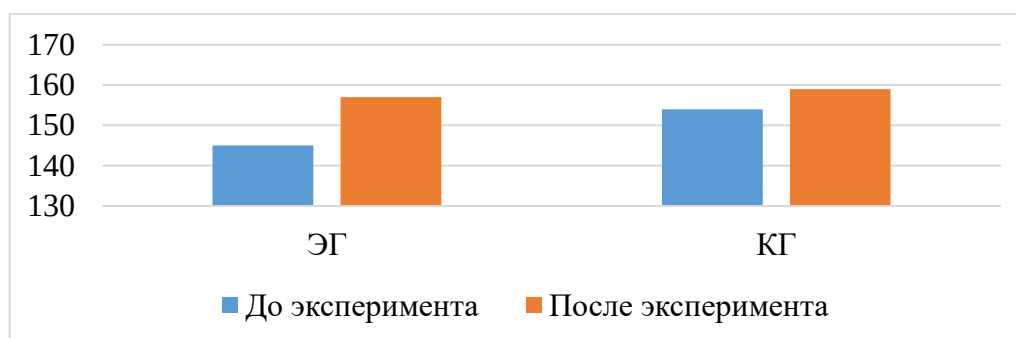


Рисунок 3 – Результаты по тесту «прыжки на скакалке за 1 минуту»

Важно отметить, что величина улучшения результатов (12 прыжков) может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей каждого участника эксперимента, его исходного уровня подготовки и интенсивности тренировок. Тем не менее, среднее значение прироста позволяет сделать общий вывод об эффективности применяемой методики или программы тренировок, направленных на повышение прыжковой выносливости.

Испытуемые контрольной группы улучшили результат на 2 раза, результат не достоверен ($p>0,05$).

Таким образом, сравнивая результаты экспериментальной группы до и после эксперимента по всем показателям, мы видим, что полученное среднееарифметическое значение во всех тестах увеличилось и являются достоверными со степенью достоверности $p<0,05$. Увеличение этих показателей указывает на то, что тай-боксеры стали выполнять упражнения быстрее и с большей силой, что непосредственно отражается на их спортивной эффективности. Это подтверждает, что предложенные нами упражнения повысили уровень скоростно-силовых способностей, тай-боксеров на этапе спортивного совершенствования мастерства.

Литература

1. Гармаев В.Б. Физическая подготовка тай-боксеров на этапе углубленной специализации – Saarbrücken: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012. – 102 с.
2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания – М.: Советский спорт, 2009. – 199 с.
3. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2017. – 272 с.
4. Кузнецов В. В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 208 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования – М.: Академия, 2013. – 480 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ ДОРОЖКИ ШАГОВ ФИГУРИСТОВ-ОДИНОЧНИКОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Занина Е.И., Казакова О.Б.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья,
Санкт-Петербург, Россия, г. Санкт-Петербург
katyuha2005z@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается важность хореографической подготовки в одиночном фигурном катании, с акцентом на элемент «дорожка шагов» как средство раскрытия артистизма и творческого потенциала спортсменов. Подчеркивается, что успешность исполнения дорожки шагов зависит от различных факторов, включая техничность, музыкальность и артистизм исполнения. Рассматривается методология оценки дорожки шагов, ее базовая стоимость и влияние на итоговый результат соревнований. Новизна исследования заключается в том, что обоснована эффективность совершенствования техники исполнения дорожки шагов в фигурном катании средствами современных стилей хореографической подготовки. В результате анализа предлагаются рекомендации для улучшения качества исполнения дорожки шагов с использованием современных хореографических средств.

Ключевые слова: фигурное катание, дорожка шагов, артистизм, техническое мастерство, спортивный разряд, оценка GOE, современная хореография.

В настоящее время для одиночного фигурного катания характерно увеличение сложности технической составляющей соревновательной программ. Спортсмены виртуозно исполняют многооборотные прыжки и сложные комбинированные вращения. Однако, эстетика движений, артистизм и соответствие музыкальному сопровождению в выступлениях фигуристов не теряют своей актуальности и во много определяют итоговый результат. Одним из элементов фигурного катания, где спортсмены могут раскрыть свой творческий потенциал является дорожка шагов. Успешность исполнения этого обязательного элемента фигурного катания зависит от массы причин: использование глубоких ребер, разнообразие шагов и поворотов, высокая скорость и музыкальность. Нечистое исполнение сложных шагов и допущенные ошибки влияют на целостность исполнения элемента и отображаются в финальном GOE. В итоге проблема распада рисунка на дорожке шагов целиком и полностью отражается на конечном результате соревновательной деятельности.

Несмотря на то, что специалисты подчеркивают значимость хореографической подготовки в фигурном катании, в настоящее время в доступной литературе и интернет-источниках отсутствуют методические разработки по вопросу совершенствования дорожки шагов средствами современных стилей танцевального искусства. Юниоры демонстрируют в своих программах хореографическую последовательность, которая состоит из различных шагов, поворотов, спиралей, арабесков и других подобных элементов. А начиная с 3 спортивного разряда спортсмены должны включать в соревновательные программы непосредственно дорожку шагов, как обязательный компонент [1,3].

Цель исследования: подобрать средства современной хореографии для совершенствования техники исполнения дорожки шагов у фигуристов, занимающихся на тренировочном этапе подготовки и экспериментально определить их эффективность.

В педагогическом эксперименте принимали участие фигуристы-одиночники, выступающие по программе 3 спортивного разряда, занимающиеся на базе ГБУ СШОР по фигурному катанию Санкт-Петербурга с сентября 2024 года по ноябрь 2024 года. 10 фигуристов составили экспериментальную группу (ЭГ), и 10 фигуристов – контрольную (КГ). Педагогический эксперимент включал в себя проведение серии занятий с фигуристами из ЭГ с применением подобранных средств современной хореографии для

совершенствования техники исполнения дорожки шагов 2 уровня (StSq2). КГ занималась по программе спортивной подготовки разработанной на основе рекомендаций ФССП по виду спорта фигурное катание, где также было уделено тренировочное время для повышения качества исполнения дорожки шагов. Эффективность разработанных средств и методических приемов оценивалась путем сравнения результатов, полученных в процессе экспертного оценивания спортсменов из КГ и ЭГ в начале и в конце эксперимента.

С целью оценки техники выполнения фигуристами дорожки шагов был использован метод экспертной оценки. Фигуристам было предложено выполнить дорожку шагов в основной начале основной части тренировочного занятия. Всего было три попытки, в протокол заносилось среднее арифметическое значение. Эксперты оценивали:

1) Технику исполнения сложных шагов фигурного катания, которые входят в дорожку шагов 2 уровня сложности. Оценивание происходило по 5-ти бальной системе. Критерии оценивания представлены в таблице 1.

2) Артистичность исполнения дорожки шагов. Оценивание также проходило по 5-ти бальной системе. Критерии оценивания представлены в Таблице 2.

3) Экспертное оценивание выполнение дорожки шагов в произвольной программе. Экспертные судьи оценивали выполнение дорожки шагов 2 уровня (StSq2) в соответствии с Правилами по фигурному катанию (таблица 3).

Средства для совершенствования техники исполнения дорожки шагов тренеры включают на занятия внеледовой и ледовой подготовки. Они имеют разную направленность; в зале – для создания благоприятных предпосылок к освоению сложнокоординационных элементов фигурного катания спортсмены выполняют упражнения для развития согласованности движений, пространственной ориентации, вестибулярной устойчивости и функции равновесия. Для формирования темпо-ритмовой структуры исполнения дорожки шагов фигуристы делают имитационные упражнения. Для повышения показателей артистичности и музыкальности на занятиях хореографии выполняют экзерсисы.

Таблица 1 – Критерии экспертного оценивания техники исполнения сложных шагов в дорожке 2 уровня (StSq2)

Оценка	Баллы	Критерии оценивания
Отлично	5	Выполнено без ошибок. Полная согласованность движений и высокая скорость, идеальная техника исполнения, движения слитные и плавные, соблюдена чистота и четкость ребер.
Хорошо	4	Незначительный сбой в согласованности движений, отдельные нарушения техники, движения выполняются со значительным усилием; незначительная потеря скорости и плавности скольжения, отдельные нарушения реберности.
Удовлетворительно	3	Один сбой в согласованности движений, нарушение техники выполнения элемента, отсутствие чистоты и четкости ребер.
Посредственно	2	Более одного сбоя в согласованности движений, нарушение техники выполнения элемента, отсутствие чистоты и четкости ребер
Плохо	1	Отсутствие согласованности, спотыкание, нарушение техники выполнения элемента, отсутствие чистоты и четкости ребер.
Очень плохо	0	Падение, элемент не выполнен

Таблица 2 – Критерии экспертного оценивания техники исполнения сложных шагов в дорожке 2 уровня (StSq2)

Оценка	Баллы	Критерии оценивания
Отлично	5	Хорошая выразительность движений, передан характер музыки, Все движения ритмичны и пластичны. Выполнено на хорошей скорости. Хорошие позиции тела и рук.
Хорошо	4	Хорошая выразительность движений, передан характер музыки, Все движения ритмичны и пластичны. Выполнено на недостаточной скорости. Хорошие позиции тела и рук.
Удовлетворительно	3	Недостаточная выразительность движений, передан характер музыки, Все движения ритмичны и пластичны. Выполнено на недостаточной скорости. Нечеткие позиции тела и рук.
Посредственно	2	Недостаточная выразительность движений, не передан характер музыки, Выполнено на недостаточной скорости. Нечеткие позиции тела и рук.
Плохо	1	Недостаточная выразительность движений, не передан характер музыки, нарушение ритмичности шагов. Выполнено на недостаточной скорости. Нечеткие позиции тела и рук.
Очень плохо	0	Отсутствует выразительность движений, не передан характер музыки, Нарушение ритмичности. Нет пластичности движений. Выполнено на недостаточной скорости. Нечеткие позиции тела и рук.

Таблица 3 – Шкала стоимости блока дорожки шагов 2 уровня (StSq2)

Элемент		-5	-4	-3	-2	-1	База	1	2	3	4	5
		50%	40%	30%	20%	10%		10%	20%	30%	40%	50%
NHE4	S3	-1.30	-1.04	-0.78	-0.52	-0.26	2.60	+0.26	+0.52	+0.78	+1.04	+1.30

При этом важно отметить, что на уроках хореографии тренеры достаточно часто применяют средства современного танца. Занятие начинается с экзерсиса у станка в подготовительной части, затем в основной части спортсмены разучивают элементы современных стилей хореографии и заканчивается урок импровизацией под фонограмму, которая записана заранее. Хореографы подходят индивидуально к выбору танцевального стиля для спортсменов с учетом особенностей характера и музыкальных предпочтений. Основная задача хореографа раскрыть в фигуристах заложенный потенциал выразительности и артистичности.

Во время ледовой подготовки фигуристы многократно выполняют отдельные связки шагов из дорожки, а также дорожку шагов полностью. Тренеры во время ледовой подготовки обязательно уделяют время на совершенствование базовых и сложных шагов фигурного катания. Для этого выполняют скольжение по дугам разной кривизны и в различных позициях. Меняют ребро скольжения и направление за счет комбинированного включения перетяжек, «веревочек», моухоков, а также поворотов на одной или двух ногах. Для совершенствования сложных шагов, включенных в дорожку фигуристы чертят на льду восьмерки и параграфы, их включают в начало подготовительной части занятия после пятиминутной разминки. Продолжительность выполнения этих упражнений составляет от 10 до 20 минут, в зависимости от задач тренировочного занятия.

Также проведенные педагогические наблюдения позволили выявить основные ошибки, допускаемые фигуристами во время исполнения дорожки шагов: недостаточная скорость; недостаточная эмоциональность и выразительность; несогласованное движение рук и ног; нечеткие ребра; распад рисунка; отсутствие плавности; несоответствие музыкальному сопровождению.

При построении занятий по хореографии учитывалось, что дорожка шагов является значимым элементом соревновательной программы фигуристов и непосредственно влияет на итоговую оценку за выступление. Для этого необходимо совершенствовать не только техническую сторону исполнения этого элемента фигурного катания, но и эмоциональность и выразительность движений у фигуристов, которые влияют на вторую компоненту оценки за соревновательные программы. Все хореографические позиции и танцевальные связки подбирались с учетом сформированности двигательных навыков у фигуристов, участвовавших в педагогическом эксперименте. Проведение уроков хореографии во время проведения педагогического эксперимента было предусмотрено в следующей последовательности:

- Подготовительная часть: экзерсис современной хореографии у станка;
- Основная часть: экзерсис современной хореографии в центре зала и импровизация современных танцевальных стилей под заранее подготовленную фонограмму;
- Заключительная часть: мышечная релаксация и растяжка.

На первых двух занятиях было предусмотрено выполнения импровизации в основной части занятия под фонограмму, в которой было записано 5-7 музыкальных отрывка из современных танцевальных направлений. Это делалось, для того, чтобы выявить какие танцы позволяют каждому спортсмену в отдельности раскрыть двигательный потенциал тела, под какую музыку они более ярко выражают эмоции и демонстрируют выразительность движений. Затем уроки современной хореографии проводились по отдельным направлениям современного танца. На основе данных опроса специалистов были отобраны 5 танцевальных стилей, которые включались последовательно в 25 уроков. На каждом таком занятии спортсмены изучали и совершенствовали движения и комбинации элементов из следующих направлений современной хореографии: модерн, джаз-модерн, аргентинские социальные танцы, фристайл, стрит-джаз. На изучение каждого стиля было отведено по 5 занятий хореографической подготовки.

Для определения эффективности предложенных упражнений хореографии для отработки выполнения дорожки шагов у фигуристов-одиночников было проведено экспертное оценивание этого технического элемента фигурного катания в тренировочном процессе и в произвольной программе на соревнованиях. Данные представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Статистический анализ экспертного оценивания фигуристов из экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента

Контрольное испытание	До эксперимента			После эксперимента		
	ЭГ	КГ	U; P	ЭГ	КГ	U; P
Техника сложных шагов	3,54±0,06	3,32±0,07	U=23 >0.05	4,69±0,05	4,19±0,05	U=1,5 <0.05
Артистичность	3,48±0,06	3,46±0,05	U=49 >0.05	4,46±0,07	4,08±0,06	U=5 <0.05
Дорожка 2 уровня в произвольной программе	1,51±0,06	2,19±0,09	U=49,5 >0.05	1,50±0,05	1,68±0,05	U=7,5 <0.05

Как видно из таблицы 5, до проведения педагогического эксперимента контрольная и экспериментальная группа были сформированы однородным составом участников по результатам всех экспертных оценок, между группами не было выявлено статистически достоверных различий по U-критерию Манна-Уитни, $P > 0,05$.

После проведения эксперимента между средними показателями в контрольной и экспериментальной группах выявлены статистически достоверные различия по U-критерию Манна-Уитни, $P < 0,05$ по результатам экспертного оценивания выполнения сложных шагов, артистичности и дорожки в произвольной программе на соревнованиях. При этом необходимо отметить, что у исследуемых спортсменов-одиночников из экспериментальной группы прирост изучаемых показателей значительно выше, чем в контрольной группе.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод об эффективности подобранных средств современной хореографии в тренировочном процессе фигуристов-одиночников для совершенствования дорожки шагов.

Литература

1. Борисенко С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки в сложнокоординационных видах спорта: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С. И. Борисенко. – СПб., 2000. – 24 с.
2. Венгерова Н. Н. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: учебно-методическое пособие / Н. Н. Венгерова, О. С. Фёдорова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 46 с
3. Современные направления танца: Учебно-методическое пособие. Педагогическое образование. Хореографическое искусство/ Сост. Егорова Н.В. – Казань: КФУ, 2015. – 20 с.

ПРОБЛЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ЕДИНОБОРСТВАХ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ПРОТИВОРЕЧИЯ

Зябухин П.В., Вареников Н.А., Булучевских К.А.

Воронежская государственная академия спорта

Центр развития физической культуры и спорта

Россия, г. Воронеж

pavel.vrn@bk.ru, nikolaj.varenikov@mail.ru

Аннотация. В статье представлен обзор современных подходов к проблеме спортивного отбора в единоборствах, актуальность которой подтверждается устойчивым ростом интереса детей и подростков к занятиям, данным видом спорта. Сделан вывод, что спортивный отбор в единоборствах следует рассматривать как комплексный, многоэтапный и динамичный процесс, направленный на выявление и развитие индивидуальных возможностей юных спортсменов, и формирование спортивного резерва. Его эффективность определяется многогранностью, включающей медицинские, педагогические, психофизиологические и социальные аспекты, которые в совокупности обеспечивают объективность оценки и позволяют более точно прогнозировать спортивные перспективы.

Ключевые слова: спортивный отбор, единоборства, юные спортсмены, критерии отбора.

Введение. Современные исследования и социологические опросы показывают устойчивый интерес детей и подростков к занятиям спортом. Согласно данным опроса, проведенного медиахолдингом Rambler&Co в августе 2025 года, в котором приняли участие более 62 тыс. респондентов. Среди разнообразных спортивных дисциплин, представленных в рамках данного социологического исследования, наиболее востребованными оказались единоборства – ими занимается 23% опрошенных. Для сравнения, футбол, баскетбол и хоккей выбрали 19%, танцы и спортивная хореография привлекает лишь 10%, гимнастика и легкая атлетика – 8%, а лыжные виды спорта – лишь 4% респондентов. Таким образом, единоборства занимают лидирующую позицию в детском спорте, что подчеркивает необходимость изучения вопросов спортивного отбора именно в этой дисциплине [4].

Спортивный отбор в единоборствах представляет собой сложный и многоуровневый процесс, где должны учитываться не только физические параметры, но и также педагогические и социальные факторы. Современные исследования подтверждают, что ранняя ориентация ребенка в спорте имеет решающее значение, однако нередко возникают противоречия, связанные с несоответствием биологического и паспортного возраста, а также с временными преимуществами физического развития.

Методики оценки спортивной одаренности варьируются в зависимости от вида спорта, так как каждый из них предъявляет особые требования к физической и функциональной подготовке. По мнению В. Н. Платонова, эффективность подготовки юных спортсменов определяется сочетанием врожденных задатков и условий их развития в тренировочной среде. Особенность отбора перспективных спортсменов в единоборствах, также диктует свои особенности, которые напрямую связаны с особенностями развития специфических физических качеств и определенной психологической готовностью к противоборству с соперником. Таким образом, спортивный отбор в единоборствах можно рассматривать как целенаправленный процесс выявления наиболее перспективных спортсменов, обладающих задатками для достижения высоких результатов в условиях жесткой конкуренции. Для реализации эффективного спортивного отбора необходимо определить модель «идеального спортсмена», которая может служить ориентиром при

оценке юных борцов, спрогнозировать темпы роста их спортивных достижений, а также провести классификацию спортсменов по уровню одаренности и перспективности.

Цель исследования заключается в обобщении и научном обосновании подходов к решению проблем спортивного отбора в единоборствах.

Методологическая основа исследования включает анализ, синтез и систематизацию научно-методической литературы, сравнительное изучение различных моделей спортивного отбора, а также были определены ключевые подходы к проблеме спортивного отбора в единоборствах.

Основой любого спортивного отбора является выявление задатков и способностей, во многом определяемых наследственностью. Однако для достижения успехов решающую роль играют условия воспитания, педагогическое воздействие и правильное распределение тренировочных нагрузок.

Этапы спортивного отбора спортсменов соответствует этапам системы многолетней подготовки и традиционно включает несколько этапов. Однако физическое развитие и морфологические показатели являются базовыми критериями допуска к занятиям, что соответствует этапу предварительной подготовки и этапу начальной спортивной специализации в избранном виде спорта. Наряду с этим необходимо учитывать возрастную динамику развития ребенка, обращая внимание на периоды акселерации, ретардации и пубертатного скачка, которые напрямую влияют на точность прогнозирования спортивных успехов. При этом исследователи подчеркивают, что ранние спортивные успехи подростков часто связаны с сенситивными периодами развития или «периодами ускоренной адаптации», когда формируются те или иные двигательные качества [1].

Особое значение в единоборствах имеют психофизиологические качества. Методы диагностики включают тесты на пространственно-временное восприятие, сложные двигательные реакции, а также с использованием психодиагностических методов. В контексте прогнозирования успешности в смешанных единоборствах особое значение приобретают показатели, характеризующие психофизиологическую сферу спортсмена. Среди них можно выделить сложную сенсомоторную реакцию, динамическую координацию, а также результаты тестов Люшера, Яроцкого и Горелова [3].

Наряду с физическими качествами, значимую роль играет социальная и психологическая готовность к занятиям единоборствами на всех этапах многолетней подготовки. При педагогическом наблюдении необходимо осуществлять анализ ключевых индикаторов, включающих мотивацию к участию в соревновательной деятельности и наряду с другими факторами, степень инициативности и вовлеченности в тренировочный процесс. Спортивная борьба является контактным видом спорта, где необходимо обладать высоким уровнем агрессии в рамках правил, так как правила соревнований поощряют более активного и агрессивного спортсмена. Методы для проверки специальных физических качеств и уровня агрессивности в группах начальной подготовки можно использовать различные специализированные игровые комплексы, контактных спортивных и подвижных играх, спаррингах, элементарных формах единоборств. Критерием успешности в данных методиках выявление агрессии является умение эффективно и рационально действовать в экстремальных ситуациях в ограниченном времени.

Анализ научной литературы по вопросу отбора юных борцов и их ориентации к постоянным тренировкам, показал, что, есть определенные критерии, формы, приемы, методы отбора будущих спортсменов в учебно-тренировочные группы. Опрос специалистов показал, что спортивный отбор проводится с использованием контрольных, приемных, контрольно-переводных испытаний, которые состоят из стандартного набора тестов. [2]. Отмечая критерии для занятий спортивной борьбой стоит отметить развитие двигательных качеств, таких как взрывная сила и вариации проявления быстроты.

Заключение. Современные подходы к спортивному отбору в единоборствах требуют комплексного учета биологических, психофизиологических, педагогических и социальных факторов. Эффективность системы отбора зависит от комплексного подхода,

учитывающего биологический возраст спортсмена, сенситивные периоды развития, уровень психофизиологической устойчивости и социальную мотивацию. Проведенный анализ показал, что перспективы отбора не могут ограничиваться исключительно физическими параметрами, так как важную роль играют когнитивные способности, психологическая устойчивость и социальная мотивация юных спортсменов. Практическая реализация процесса отбора должна основываться на систематическом наблюдении за динамикой развития и тестировании в условиях, максимально приближенных к реальным поединкам, что позволяет более точно оценить уровень технико-тактической подготовленности и перспективность спортсмена. Учитывая устойчивый рост популярности единоборств среди детей и подростков, проблема отбора приобретает особую актуальность и требует постоянного совершенствования методических подходов. В этом контексте спортивный отбор следует рассматривать не как разовую процедуру, а как длительный и многоэтапный процесс, направленный на выявление и развитие индивидуальных возможностей каждого спортсмена с целью формирования резерва для спорта высших достижений.

Литература

1. Баранаев Ю. А. Методы оценки биологической зрелости детей в практике спорта / Ю. А. Баранаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210). – С. 12-20. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.8.p12-20.
2. Богин П. А. Проблемы проведения спортивного отбора в вольной и греко-римской борьбе / П. А. Богин, А. В. Кокурин. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 21 (311). – С. 233-236. – URL: <https://moluch.ru/archive/311/70276/>.
3. Воронов В. М. Прогнозирование и отбор в системе подготовки спортсменов, специализирующихся в смешанных единоборствах : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Воронов Владимир Михайлович, 2019. – 248 с.
4. Корсаков Н. Единоборства стали самым популярным видом спорта у российских детей / Н. Корсаков. – Текст : электронный // Газета. Ru . – 2025. – 25 августа. – URL: <https://www.gazeta.ru/social/news/2025/08/28/26595854.shtml?ysclid=mf2fbkzdib576139249&updated> (дата обращения : 02.09.2025)
5. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021 – Т. 2 – 608 с.
6. Современная система спортивной подготовки : монография / под общ. ред. Б. Н. Шустина. – 2-е изд., с испр. и измен. – Москва : Спорт, 2021. – 440 с. – ISBN 978-5-907225-36-7. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1259032> (дата обращения: 02.09.2025). – Режим доступа: по подписке.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО САМБО

Игнатова А.П., Амурская О.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

МБОУ «Архангельская ООШ» Старооскольского г.о.

amurskaya@bsuedu.ru_1482744@bsuedu.ru

Аннотация. Данная работа посвящена анализу и обоснованию эффективности использования системного научного подхода в тренировочном процессе секции самбо. Рассматриваются ключевые принципы спортивной подготовки, такие как постепенность, адекватность, систематичность, индивидуальность и цикличность, а также их влияние на развитие технических, тактических, физических и психологических качеств спортсменов. Описываются методы обучения технико-тактическим приемам, формы тренировок (групповые, индивидуальные, самостоятельные), и их роль в формировании всесторонних спортивных навыков. Сделан вывод о том, что комплексное использование этих компонентов позволяет обеспечить эффективную подготовку, повысить результативность и сформировать устойчивые личностные качества у самбистов, что является фундаментом достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: самбо, спортивная подготовка, системный подход, принципы тренировочного процесса, техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, психологическая подготовка, методы обучения, формы тренировок, спортивные навыки.

Научный подход к тренировочному процессу в секции самбо основан на принципах систематической спортивной подготовки, что обеспечивает последовательное и целенаправленное развитие спортсменов. Такой процесс включает в себя комплексное воздействие на все аспекты спортивной подготовки: техническую, тактическую, физическую и психологическую. Особое внимание уделяется технической подготовке, которая предполагает освоение и совершенствование как базовых, так и вспомогательных приёмов в защите и нападении. Это обеспечивает возможность спортсмену быстро адаптироваться к разным ситуациям на ковре и максимально эффективно реализовывать свои действия для достижения высоких спортивных результатов. Такой подход позволяет формировать прочный технический фундамент, который служит основой для дальнейшего прогресса и успехов в соревнованиях, а также способствует развитию у спортсменов инициативности, тактичности и стратегического мышления [1, 2, 3].

Теоретическая основа спортивной подготовки в самбо подчеркивает важность развития разнообразных компонентов для достижения максимальных спортивных результатов. *Тактическая подготовка* сосредоточена на демонстрации и совершенствовании технических навыков, их эффективности, стабильности и вариативности исполнения. Она способствует развитию способности быстро реагировать, применять неожиданные технические приёмы, что дает спортсмену стратегическое преимущество во встрече с соперником и повышает уровень тактического мышления. *Физическая подготовка*, в свою очередь, ориентирована на развитие физических качеств – силы, скорости, ловкости, выносливости и гибкости. Такой комплексный подход оказывает положительное влияние на развитие технико-тактических навыков и их реализацию в условиях спортивного поединка, повышая общую эффективность действий спортсмена. *Интеллектуальная подготовка* играет ключевую роль в обеспечении способности к быстрому и точному принятию решений при изменяющихся соревновательных ситуациях, что включает выбор оптимальных технико-тактических приемов и стратегий для достижения победы. *Психологическая подготовка* включает целый спектр мероприятий, направленных на формирование морально-волевых качеств – целеустремленности,

смелости, решительности, самообладания, выдержки, настойчивости и упорства. Ее задача – стимулировать внутренние мотивации, формировать устойчивость к стрессу и настроить спортсмена на постоянное совершенствование мастерства. Такой аспект подготовки становится фундаментом для формирования психологической устойчивости, необходимой для достижения высоких спортивных результатов и обеспечения внутренней гармонии в борьбе за победу.

Комплексный подход к подготовке самбистов, объединяющий техническую, тактическую, физическую и психологическую составляющие, создает оптимальные условия для реализации спортивного потенциала спортсменов и способствует профилактике психологических стрессовых состояний. Такой системный подход повышает уровень подготовки и способствует достижению высоких результатов на соревнованиях, поддерживая баланс между физическими возможностями и психоэмоциональной устойчивостью.

Обучение технико-тактическим приёмам осуществляется с использованием двух основных групп методов. Первая группа включает общепедагогические методы, такие как объяснение, рассказ и демонстрация, которые служат формированию первоначального представления о движениях, знакомству с их ключевыми аспектами и обеспечивают теоретическую подготовку. Эти методы создают базу для дальнейшего практического освоения технических элементов. Вторая группа содержит специфические методы: целостный, расчленённо-конструктивный и метод сопряжённого воздействия. Они предназначены для формирования двигательных навыков и умений посредством систематизированной практики и последовательного усложнения упражнений. Эти методы реализуют принцип «от простого к сложному», обеспечивая глубокое овладение техникой и повышение уровня технического мастерства спортсменов [1, 2, 3]. Взаимодополняя друг друга, указанные методы создают эффективную образовательную среду, способствуя всестороннему развитию спортсменов и повышению качества тренировочного процесса. Их использование обеспечивает устойчивое формирование технических навыков, которые являются базой для успешных выступлений и дальнейшего спортивного роста.

Для эффективной организации тренировочного процесса в самбо широко применяются различные формы занятий, каждая из которых способствует решению определённых педагогических и спортивных задач. *Групповые тренировки* стимулируют развитие мотивации, формирование соревновательного духа и укрепление взаимопонимания среди спортсменов, создавая благоприятные условия для формирования командного единства, повышения уровня командного духа и развития социальных компетенций. Такой формат способствует воспитанию ответственности за общие результаты и стимулирует взаимную поддержку, что особенно важно в командных видах спорта. *Индивидуальные тренировки* направлены на развитие самостоятельности спортсмена, позволяя выявлять и устранять личностные и технико- тактические недостатки с учетом индивидуальных особенностей, способствуя углубленному освоению технических элементов. Благодаря дифференцированному подходу к обучению обеспечивается более эффективное раскрытие потенциала каждого спортсмена, повышается качество тренировочного процесса и достигаются более значимые результаты [1, 2, 3]. *Самостоятельная форма* занятий, при которой спортсмен выполняет физические упражнения, изучает методическую литературу и просматривает видеозаписи без непосредственного участия тренера, способствует развитию таких личностных качеств, как ответственность, самодисциплина и активная саморефлексия. Этот формат играет важную роль в формировании внутренней мотивации и повышении уровня самоконтроля, что является неотъемлемой частью профессионального спортивного развития и повышения эффективности тренировочного процесса в целом.

В процессе подготовки самбистов эффективность тренировки во многом определяется строгим соблюдением основных принципов спортивной подготовки, которые обеспечивают системность, прогрессивность и индивидуальный подход. *Принцип постепенности* предполагает постепенное увеличение спортивной нагрузки, что позволяет

адаптировать организм спортсмена и предотвращает перенапряжения и травмы. Этот принцип обеспечивает плавное развитие физических, технических и тактических качеств, создавая оптимальные условия для достижения высоких результатов. *Принцип адекватности* требует соответствия объема и интенсивности нагрузки уровню подготовленности спортсмена, что способствует эффективной реализации тренировочного потенциала и минимизации риска переутомлений. *Принцип сознательности и активности* предписывает участие спортсмена в тренировочном процессе на осознанной основе, что повышает мотивацию, способствует лучшему усвоению материала и развитию самодисциплины. *Принцип доступности* означает, что упражнения и нагрузки должны быть посильными, что обеспечивает устойчивый прогресс и укрепляет уверенность спортсмена в своих силах. *Принцип наглядности* предполагает использование визуальных средств и демонстраций для более эффективного восприятия технических элементов, что ускоряет их усвоение и закрепление. *Принцип систематичности* требует регулярности и последовательности тренировочных занятий, что обеспечивает стабилизацию и закрепление приобретенных навыков. *Принцип индивидуальности* подразумевает учет личных особенностей, способностей и потребностей каждого спортсмена, что повышает эффективность тренировочного воздействия и способствует быстрому прогрессу. *Принцип непрерывности* исключает большие перерывы в тренировках, поддерживая постоянную двигательную активность и предотвращая утрату достигнутых результатов. *Принцип цикличности* предполагает чередование периодов нагрузки и восстановления, что способствует оптимизации адаптационных процессов и повышению работоспособности. Комплексное применение этих принципов позволяет организовать системный, сбалансированный и индивидуализированный тренировочный процесс. Это обеспечивает максимальную эффективность педагогического воздействия, способствует развитию спортивных качеств и оптимальному достижению высоких спортивных результатов у самбистов [1, 2, 3].

На основе проведенного анализа специализированной литературы можно сделать следующее заключение, что тренировочный процесс самбистов, основанный на системных принципах, обеспечивает комплексное и сбалансированное развитие спортсменов. Такой подход включает последовательное совершенствование технических, тактических, физических и психологических компонентов, что способствует не только достижению высоких спортивных результатов, но и формированию всесторонне развитой личности спортсмена. Применение принципов постепенности, адекватности, систематичности и индивидуальности позволяет адаптировать тренировочный процесс к индивидуальным особенностям каждого спортсмена, повышая его эффективность и снижая риск травм и переутомлений. В то же время принципы наглядности, сознательности и активности стимулируют внутреннюю мотивацию и самостоятельность, что важно для долгосрочного спортивного прогресса. Комплексное использование различных методов обучения, форм занятий и организационных средств создает оптимальные условия для развития технических навыков, тактического мышления и физических качеств, а также обеспечивает психологическую устойчивость спортсменов. В целом, системный и принципиальный подход к подготовке самбистов позволяет не только достигать высоких спортивных результатов, но и формировать устойчивые качества личности, что делает его основой эффективной и целесообразной тренировки в современном спортивном мастерстве.

Литература

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. [Текст] / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько, – М., 2004. – 224 с.
2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов [Текст] / Г.Б. Горская – Краснодар, 2005.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 600 с.

ПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВОЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ В РОССИИ

Ирхин В.Н., Чебанюк А.С., Ольденбургер Р.Ф.

НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Россия, г. Санкт-Петербург

ГБОУ «Воробьевы горы»

Россия, г. Москва

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,

Россия, г. Белгород

irhin@bsuedu.ru

Аннотация. В статье раскрывается особенность использования программно-целевого подхода к развитию армейского рукопашного боя в России. На примере, принятой в 2024 г. «Программы развития Общероссийской общественной организацией «Спортивная федерация армейского рукопашного боя России» показаны целевые ориентиры и ожидаемые результаты ее реализации к 2030 году.

Ключевые слова: программно-целевой подход, армейский рукопашный бой, развитие, Россия

Армейский рукопашный бой, возникший в нашей стране в 1979 г., широко распространился в России в 90-х гг. XX – начале XXI века [2]. В современных условиях возникает необходимость в создании действенной системы добровольной подготовки граждан Российской Федерации к военной службе в форме обеспечения систематических занятий молодежи военно-прикладными видами спорта на базе образовательных организаций и организаций спортивной подготовки [3].

Пережив определенный спад и кризис в 2010-х годах, армейский рукопашный бой получил «второе дыхание» в 2023 г. после внесения изменений в 329-ФЗ, направленных на развитие военно-прикладных видов спорта среди гражданской молодежи. Мощным импульсом к развитию данного вида единоборств стала, принятая 28 марта 2024 г. на заседании Президиума Спортивной Федерации армейского рукопашного боя России «Программа развития Общероссийской общественной организацией «Спортивная федерация армейского рукопашного боя России» военно-прикладного вида спорта «армейский рукопашный бой» среди лиц, не достигших возраста восемнадцати лет, граждан, пребывающих в запасе, и иных категорий граждан до 2030 года».

Методологической основой данной программы выступил программно-целевой подход, который базируется на таких принципах управления и планирования, как:

- 1) целевой принцип (направленность на конечный результат);
- 2) комплексность;
- 3) связь целей и ресурсов;
- 4) конкретность;
- 5) единства отраслевого и территориального планирования [1].

Целевой принцип выражается в цели Программы – создание условий, обеспечения добровольной подготовки граждан к военной службе средствами занятий военно-прикладным видом спорта «армейский рукопашный бой», эффективное развитие армейского рукопашного боя, включая массовые формы; выведения вида спорта на международную арену, для завоевания передовых позиций в мировом спорте, утверждения принципов здорового образа жизни и решения социальных проблем общества средствами физической культуры и спорта.

Принцип комплексности отражен в задачах Программы:

- повышение эффективности подготовки молодежи к военной службе;
- вывод военно-прикладного вида спорта «армейский рукопашный бой» на международную арену;

- совершенствование системы подготовки спортсменов;
- развитие армейского рукопашного боя среди различных категорий граждан, в том числе среди школьников, студентов, сельской молодежи;
- соблюдение принципов гендерного равенства в виде спорта. Включение во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин девушек и женщин;
- укрепление системы подготовки и повышения квалификации управленческих, педагогических, научных и др. кадров, необходимых для развития армейского рукопашного боя;
- содействие реализации государственной спортивной политики путем решения оздоровительных, экологических, экономических и др. проблем средствами вида спорта;
- создание системы разноуровневых соревнований (муниципальных, межмуниципальных, региональных, всероссийских и международных), организация массовых мероприятий, включая внесоревновательные, направленных на поддержку и популяризацию вида спорта и спортивной культуры.

Важнейшими приоритетными направлениями развития вида спорта являются:

- массовость развития вида спорта среди различных категорий населения;
- нормативно-правовое обеспечение вида спорта;

Принцип связи целей и ресурсов заключается в реализации такой задачи Программы, как укрепление материально-технической, финансовой, нормативной, кадровой, научно-методической, медико-биологической и информационной базы армейского рукопашного боя. Например, в Программе заложено направление по улучшению оснащения современным инвентарем и оборудованием профильных отделений по армейскому рукопашному бою в образовательных учреждениях и организациях спортивной подготовки (на сумму до 4 млрд. рублей); по созданию специализированной информационной площадки армейского рукопашного боя. Обеспечение проведения всех соревнований по армейскому рукопашному бою через информационную площадку, создание через нее системы всестороннего статистического учета.

Принцип конкретности выражается в конкретике ожидаемых результатов от выполнения Программы, например, к 2030 г. обеспечить долю населения в возрасте 12–18 лет выполнивших массовые спортивные разряды по армейскому рукопашному бою в пределах 4 %; создать международную федерацию армейского рукопашного боя. Оказать содействие в создании национальных федераций армейского рукопашного боя в 40-50 странах. Создать континентальные федерации (в Азии, Европе, Африке, Южной Америке); увеличить количество занимающихся армейским рукопашным боем в системе подготовки спортивного резерва (до 4 % населения в возрасте 8-18 лет); увеличить количество международных, всероссийских, межрегиональных и региональных спортивных соревнований по армейскому рукопашному бою (не менее 1 000 соревнований в год) и др.

Принцип единства отраслевого и территориального планирования синхронизирует планирование деятельности Всероссийского и региональных ФАРБ.

Так, согласно Программы, в каждом субъекте Российской Федерации необходимо создать:

- 1) региональную спортивную федерацию по армейскому рукопашному бою и обеспечить заключение соглашения с региональными органами исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта, образования и молодежной политики на развитие военно-прикладного вида спорта «армейский рукопашный бой»;
- 2) отделения армейского рукопашного боя в региональных центрах спортивной подготовки (не менее 80);
- 3) региональные Центры военно-прикладных видов спорта (не менее 80);
- 4) в каждом субъекте Российской Федерации и муниципальных образованиях при образовательных учреждениях дополнительного образования детей отделения по военно-

прикладным видам спорта (в том числе по армейскому рукопашному бою) (не менее 300 отделений) по виду спорта, в том числе на базе образовательных организаций в рамках внешкольной работы.

Таким образом, программно-целевой подход позволяет заложить в Программу развития армейского рукопашного боя России такие свойства:

- 1) актуальность (ориентация на выявление и решение ключевых проблем);
- 2) целостность;
- 3) прогностичность;
- 4) реалистичность;
- 5) контролируемость.

Рассматриваемый подход дает возможность представить армейский рукопашный бой как целостный развивающийся объект, обеспечивает максимальную эффективность достижения целей при рациональном использовании ресурсов, а также интеграцию усилий субъектов управления отраслью и территорией.

Одним из ведущих результатов реализации Программы к 2030 году станет обеспечение реализации положений Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 604 о развитии военно-прикладных видов спорта среди граждан призывного возраста; возможность обеспечить регулярное проведение спортивно-массовых мероприятий по армейскому рукопашному бою в регионах Российской Федерации.

Литература

1. Екатериновская М.А. Управление развитием. Программно-целевой подход / М.А. Екатериновская. – М.: Издательство «Прометей», 2020. – 284 с.
2. Ирхин В.Н., Ольденбургер Р.Ф., Коренева М.С., Репина Н.В. Историческое развитие отечественного армейского рукопашного боя как вида спорта // Теория и практика физической культуры. – № 6. – 2022. – С.84-85.
3. Ирхин В.Н., Ольденбургер Р.Ф. Этапы развития армейского рукопашного боя в России // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции (г. Белгород, 22 ноября 2024 г.) / под общ.ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2024. – С. 298-301.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ЛАПТИСТОВ

Кадуцкая Л.А., Голуб Е.С.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

nazarenko_es@mail.ru, kadutskaya@bsu.edu.ru

Аннотация. Многолетняя система спортивной подготовки направлена на изучение и дальнейшее совершенствование различных сторон подготовки спортсменов: физической, технической, тактической, психологической. Ее основная цель – постоянный рост спортивных результатов. Среди этих видов подготовки техническая подготовка является одной из важнейших, особенно на начальных этапах спортивной подготовки, так как неправильно освоенная на ранних этапах техника закрывает путь к вершинам спортивного мастерства.

Ключевые слова: лапта, техническая подготовка, технический элемент, физические упражнения.

Введение. Техническая подготовка спортсменов представляет собой целостную систему, направленную на последовательное освоение комплекса двигательных действий и овладение техникой игры. Данный процесс охватывает не только формирование практических умений выполнения игровых приемов, но и приобретение специальных знаний и навыков, позволяющих эффективно использовать освоенный арсенал в условиях соревнований. Первостепенное значение имеет создание прочного фундамента двигательных умений через освоение базовых технических элементов. Последующее совершенствование направлено на доведение выполнения приемов до уровня автоматизма, устойчивых к воздействию сбивающих факторов соревновательной обстановки [1]. Эффективность спортивной тренировки зависит от глубины понимания структуры физических упражнений. Тренерам и спортсменам необходимо анализировать не только внешнюю форму движений, но и механизмы их выполнения, а также факторы, которые определяют результативность двигательной деятельности.

Изучение уровня технической подготовленности спортсменов требует принципиально иного методологического подхода, нежели анализ простых двигательных действий. Одна из ключевых особенностей заключается в том, что физические упражнения представляют собой сложные психофизиологические действия, где внешняя двигательная составляющая неотделима от внутренних регуляторных процессов. Каждое движение является осознанным действием, которое имеет четкую целевую направленность и предполагает комплексную активацию различных систем организма. Эффективность таких действий определяется не столько биомеханическим совершенством, сколько слаженностью взаимодействия между моторными, сенсорными и когнитивными компонентами. Таким образом, основная задача спортивной биомеханики заключается в объективном анализе исполнительской стороны движений. При этом важно учитывать, что любое двигательное проявление является следствием интеграции психических процессов и физиологической активности центральной нервной системы. Такой комплексный подход позволяет выявить глубинные закономерности формирования оптимальной спортивной техники.

Современный подход к подготовке спортсменов-лаптистов рассматривает техническое мастерство и тактическое мышление как взаимосвязанные элементы системы. Техника, представляющая собой комплекс специализированных игровых приемов, создает фундамент для реализации тактических схем. Но именно тактика, как искусство командного взаимодействия с учетом сильных и слабых сторон соперника, придает техническим действиям осмысленность и эффективность в условиях соревновательной деятельности.

Методически оправданным представляется одновременное развитие технических и тактических навыков. Специальные упражнения, направленные на отработку технических элементов, должны проводиться в контексте их тактического применения. Одновременно тактическая подготовка требует постоянного совершенствования технической базы, поскольку сложные комбинации становятся возможными только при уверенном владении всеми игровыми приемами. Такой синтез позволяет достичь оптимального баланса между индивидуальным мастерством и командной стратегией, что в конечном итоге определяет спортивный результат.

В процессе игры спортсмены демонстрируют широкий спектр технических приемов и двигательных действий, которые принято классифицировать на атакующие и защитные. Техническая подготовка нападающих включает несколько ключевых компонентов: базовую стойку игрока, различные способы ударов битой по мячу, технику выполнения перебежек, а также специальные приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания. Особое внимание уделяется освоению навыка переосаливания, представляющего собой ответные оборонительные действия в условиях атаки. Эти элементы представляют собой основу индивидуального мастерства нападающего игрока и требуют систематического совершенствования в тренировочном процессе. Техническая подготовка защитников в лапте включает три основных элемента. Первое – специализированная низкая стойка, обеспечивающая взрывной старт в любом направлении. Второе – точные броски для осаливания с разных дистанций и позиций, где меткость важнее силы. Третье – надежная ловля мяча в высокоскоростных условиях, включая сложные приемы одной рукой. Эти навыки позволяют эффективно прерывать атаки соперника и контролировать игровое пространство [3].

Уровень технической подготовленности спортсмена определяется широтой освоенного арсенала двигательных действий. Критерием качества выполнения игровых приемов служит рациональность технических действий – оптимальное сочетание эффективности и экономичности движений, позволяющее достигать максимального результата [4]. Принято выделять два направления: общую и специальную техническую подготовку. Первая ориентирована на формирование обширного фонда двигательных умений и навыков и развитие координационных способностей, создающих основу для последующего технического совершенствования в лапте. Вторая направлена на оттачивание соревновательных действий, позволяющих спортсмену максимально реализовать свой потенциал в условиях соревновательной деятельности.

Эффективность учебно-тренировочного процесса обеспечивается последовательным переходом от общеразвивающих упражнений к специализированным техническим элементам. Такой подход позволяет сформировать устойчивые двигательные навыки, адаптированные к специфическим требованиям соревновательной деятельности в русской лапте. Задачи, решаемые в процессе общей и специальной технической подготовки лаптистов [2], отражены на рисунке 1.

Общая техническая подготовка	Специальная техническая подготовка
• увеличение (или восстановление) диапазона двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в лапте; • овладение техникой упражнений.	• направленность на овладение техникой движений; • формирование представлений, знаний о технике спортивных действий; • преобразование и обновление формы техники; • формирование новых вариантов спортивной техники, не применявшихся ранее.

Рисунок 1 – Задачи общей и специальной технической подготовки лаптистов

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их делят на две группы, показанные на рисунке 2. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях игрок в лапту должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. К критериям технического мастерства игроков в лапту можно отнести следующие показатели. Они показаны на рисунке 3.

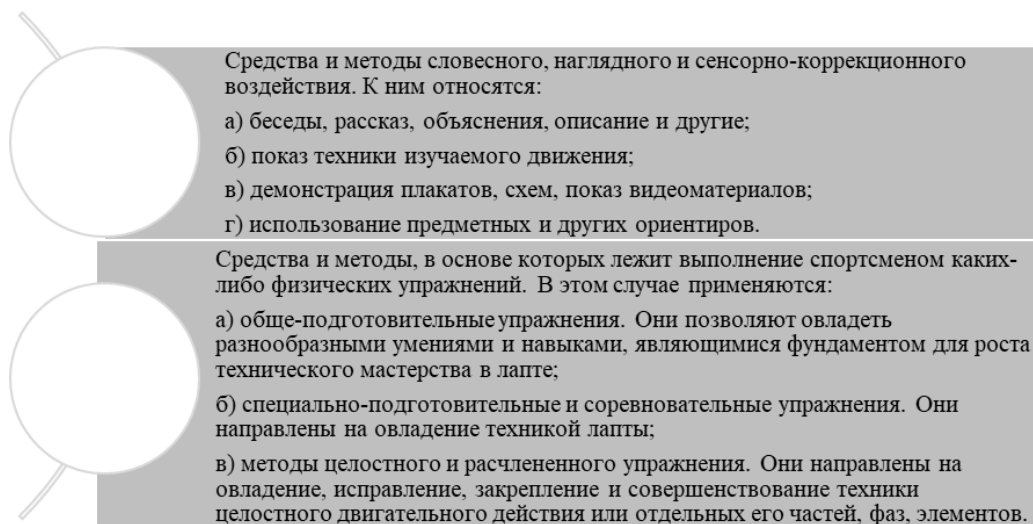


Рисунок 2 – Средства и методы спортивной тренировки

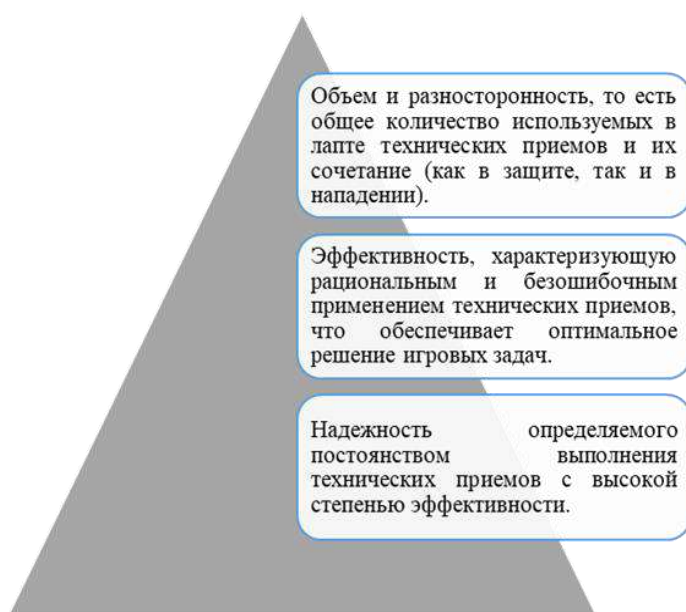


Рисунок 3 – Критерии технического мастерства игроков в лапту

Любой технический элемент в спортивной практике представляет собой целостную двигательную систему, состоящую из взаимосвязанных компонентов. Эти структурные составляющие, традиционно обозначаемые как фазы, образуют последовательную цепь движений, где каждый элемент логически вытекает из предыдущего и подготавливает последующий.

В русской лапте, выделяются три ключевые фазы выполнения приема. Специфика каждой фазы определяется особенностью двигательных элементов и частичными задачами, которые подчинены общей цели технического приема. Такое разделение позволяет проводить детальный анализ и целенаправленную коррекцию отдельных компонентов сложного двигательного действия. В *подготовительной* фазе действия направлены на

создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема (в нападении зонах биты, в защите движения рук при ловле). В *основной* фазе действия направлены на реализацию смысловой задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом посредством биты, удары в нападении и работа рук в защите (ловля, передача, осаливание). В *заключительной* фазе технический прием завершается, и игрок переходит к новым действиям. Например, нападающий после удара производит перебежку, защитник – после ловли – передачу мяча и т.д.

Каждая фаза двигательного действия состоит из комплекса суставных движений, образующих единую кинематическую цепь. Взаимосвязь этих элементов обуславливает то, что коррекция начальных компонентов движения способна существенно повлиять на конечный результат выполнения приема.

Важным элементом контроля техники выступают граничные позы – специфические положения тела в моменты перехода между фазами. Эти статодинамические позиции служат объективными маркерами для оценки правильности выполнения технического элемента. Каждый технический прием представляет собой сложный двигательный навык с уникальной пространственно-временной структурой. Его эффективность определяется совокупностью кинематических параметров (траектория, скорость, ускорение) и динамических характеристик (величина и направление прилагаемых усилий). Совокупность этих показателей формирует индивидуальный путь движения, поддающийся целенаправленной коррекции в тренировочном процессе [1].

Спортивная практика демонстрирует, что техника игры в лапту неизбежно приобретает индивидуальное выражение, обусловленное комплексом индивидуальных особенностей спортсмена. На формирование индивидуального характера техники влияют два основных фактора. Первый связан с антропометрическими характеристиками: ростом, длиной и пропорциями отдельных звеньев тела. Второй фактор охватывает функциональные возможности организма, включая развитие таких качеств, как силовые показатели, координационные и скоростные способности [4]. Совокупность этих особенностей определяет специфику двигательной структуры у каждого игрока. Таким образом, эффективная техническая подготовка должна балансировать между соблюдением общих принципов рациональной техники и учетом индивидуальных характеристик спортсмена, что позволяет достигать оптимального соответствия между двигательными возможностями игрока и техническими требованиями вида спорта.

Техническая подготовка в лапте служит системообразующим элементом спортивного мастерства. Ее эффективность определяется не изолированным владением отдельными приемами, а способностью игрока направить их в единое тактическое действие в условиях постоянно меняющейся игровой ситуации. Важным становится формирование специализированных двигательных навыков, обеспечивающих их высокую надежность и вариативность применения при ограниченном количестве времени и активном противодействии соперника.

Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Советский спорт, 2014. – 352 с.
2. Готовцев, Е.В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебник для вузов / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 394 с.
3. Костарев, А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса в русской лапте / А.Ю. Костарев; М-во образования Рос. Федерации. Башк. гос. пед. ун-т. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2001. – 103 с.
4. Теория и методики физического воспитания [Для фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. Культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.]; Под ред. Б.А. Ашмарина. – Москва: Просвещение, 1990. – 286 с.
5. Шевко, Е.В. Спортивные игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е.В. Шевко. – Санкт-Петербург: Лань, 2025. – 108 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БЛОКА У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 25–35 ЛЕТ

Кайдалова И.Н., Жилина Л.В., Ефимов А.О.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
МУ ДО «ДЮСШ Белгородского района Белгородской области»

Россия, г. Белгород
zhilina_l@bsuedu.ru

Аннотация. Многие специалисты волейбола утверждают, что для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судей и тем самым непосредственно влияет на результат.

Ключевые слова: спорт, волейбол, блок, результативность.

Блокирование мяча не является исключением. «Блок – это технический прием, который относится к защитным действиям, с помощью которого преграждают путь мячу после нападающего удара соперника» (Беляев А.В.).

Скоростная организация атаки с широким применением различных комбинаций, скоростных передач для нападающих ударов и увеличение количества нападающих – отличительная особенность современного волейбола. Поэтому блокирующие нередко бывают вынуждены в одиночку вести борьбу над сеткой с нападающими соперника. Естественно, что за последние годы требования, предъявляемые к искусству блокирования, еще больше возросли.

В условиях, когда многие команды обладают сильным нападением, успех в матчах между командами с примерно равным уровнем мастерства часто зависит от того, кто лучше справляется с защитой. В системе защитных действий блокированию отводится ключевая роль. Без качественного блока невозможно создать эффективную защитную стратегию. Блокирование позволяет не только выиграть очко, но и затруднить атакующие действия соперника, что открывает возможности для успешной контратаки.

По мнению Беляева А.В. и Савина М.В. [2]: «Блокирование – основа обороны команды и в то же время – самый сложный технический элемент игры, по всей вероятности, наиболее сложное мастерство команды. Против быстрых, хорошо организованных и разнообразных атак противника блок имеет максимум 0,14 сек на ответные действия».

В современном волейболе многие игроки умеют сильно нападать, поэтому необходимо им противопоставить надежный блок. Это и явилось актуальностью исследования.

Цель исследования – состояла в разработке и определении эффективности методики совершенствования блокирования у юношей 25–35 лет, занимающихся волейболом.

Объект исследования – процесс технико-тактической подготовки волейболистов.

Предмет исследования – методика совершенствования блокирования волейболистов 25–35 лет, занимающихся волейболом.

Практическая значимость – использование в тренировочном процессе упражнений, направленных на совершенствование блокирования, максимально приближенных к параметрам соревновательной деятельности позволит улучшить качество блокирования, что в свою очередь повысит эффективность командных действий в защите.

Педагогическое наблюдение проводилось за тренировочным процессом волейболистов. Особое внимание уделялось технико-тактической подготовки блокирования, нас интересовал объем упражнений, дозировка и в какой части тренировки она применялась.

Анализ соревновательной деятельности проводилось в шести матчах Спартакиады Белгородской области среди мужских команд по волейболу. Особое внимание уделялось блокированию. Мы делали сравнительный анализ результативности блоков, а также их смягчения.

В сезоне 2023-2024 гг. в тренировочный процесс волейболистов включена методика совершенствования блокирования, основанная на упражнениях для совершенствования одиночного и группового блокирования.

В исследовании принимали участие игроки ВК «Юность» города Шебекино Белгородская область, а также команды-соперники из городов: Белгорода, Старого Оскола и Белгородского района.

Правильный выбор позиции является ключевым условием для успешного блокирования. Если волейболист не успел занять нужное место по отношению к нападающему сопернику, то компенсировать это за счет других аспектов блокирования (например, работы рук) становится крайне сложно. При выборе позиции для блокирования игрок должен учитывать траекторию мяча после второй передачи и следить за разбегом нападающего соперника. Исходя из этих критериев, мы разработали соответствующие упражнения.

В тренировочный процесс волейболистов были включены упражнения, способствующие совершенствованию блокирования волейболистов. Упражнения применялись в основной части тренировки 3 раза в неделю в течение 30 минут. Чтобы достичь интенсивности и качества как в самой игре, волейболисты выполняли упражнения показывая при этом высокий эмоциональный фон. Комплекс упражнений соответствовал решаемым задачам тренировки, в него входили упражнения с перемещениями и выбора позиции, постановки рук при блоке, а также упражнения для совершенствования одиночного, двойного и тройного блока. В комплекс вошли упражнения, предлагаемые учеными, специалистами волейбола Железняк Ю.Д. и Беляева А.В., а также упражнения, разработанные нами.

В игровых сезонах 2022-2023 и 2023-2024 гг. мы проводили анализ технико-тактических действий на блоке по матчам команды г. Шебекино с основными соперниками г. Белгород, г. Старый Оскол, г. Губкин на Спартакиаде Белгородской области среди мужских команд по волейболу. В таблице 1 представлен сравнительный анализ эффективности технико-тактических действий при блокировании в сезонах 2022-2023 и 2023-2024 гг.

Таблица 1 – Анализ эффективности блокирования в сезоне 2022-2023 гг.

Команды-соперники	г. Белгород		г. Старый Оскол		г. Губкин		X±m		p
	Ш*	Б*	Ш*	СО*	Ш*	Б р-н*	Ш*	К-с*	
Результативный блок, (кол-во)	10	8	8	7	11	6	9,6±1,45	7± 1,35	<0,05
Смягченный блок, (кол-во)	6	4	6	5	8	6	6,6±1,44	5,0±1,28	<0,05

Примечание: Ш*- г. Шебекино; Б*- г. Белгород; СО*- г. Старый Оскол; Г*- Белгородский район; К-с* – Команды-соперники.

Анализировался результативный блок и смягчение на блоке. Результативный блок – выигранное очко, смягчение – это, когда мяч остается в игре на своей стороне.

Нами проанализировано 3 матча в сезоне 2022-2023 гг. и 3 матча с теми же основными соперниками в сезоне 2023-2024 гг.

Игроки команды г. Шебекино превзошли своих соперников по показателям результативного блока, аналогичный результат по показателю смягчение. Оба показателя со степенью достоверности $p < 0,05$.

В сезоне 2023-2024 гг. также проведено исследование результативности блока в матчах Спартакиады области по волейболу среди мужских команд. Матчи анализировались с теми же соперниками. Результаты анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Анализ результативности блокирования в сезоне 2023-2024 гг.

Команды-соперники	г. Белгород		г. Старый Оскол		г. Губкин		X±m		p
	Ш	Б	Ш	СО	Ш	Г	Ш	К-с	
Результативный блок, (кол-во)	14	9	12	8	13	7	11,6± 2,14	8± 1,56	<0,05
Смягченный блок, (кол-во)	10	8	11	7	14	9	12,0± 2,54	8,0±2,49	<0,01

В таблице 3.2 приведены показатели технико-тактических действий на блоке в трех матчах Спартакиады Белгородской области в 2023-2024 годах. Сравнительный анализ проводился по показателям матчей команды «Юность» г. Шебекино с основными соперниками. Команда г. Белгорода – 2 место, команда г. Старого Оскола – 3 место, команда Белгородского района – 4 место.

Нами проанализировано два показателя: результативный блок (выигранное очко) и смягченный блок (мяч после касания блока остался на своей площадке). Анализируя таблицу, мы наблюдаем, что команда города Шебекино превзошла команды соперника по всем показателям.

По результативным блокам команда г. Шебекино показала средний результат по трем играм 11,6 блоков, команды-соперники – 8 блоков. По смягченным блокам (мяч остался в игре) средний результат команды г. Шебекино составил 12, 0 блоков, а соперники показали результат 8 блоков. Можно заключить, что игроки г. Шебекино значительно превзошли соперников по всем показателям блокирования и показали достоверные результаты ($P < 0,05$), а по смягченным блокам со степенью достоверности ($P < 0,01$).

Использование методики, направленной на совершенствование технико-тактических действий на блоке, в тренировочном процессе волейболистов 25-35 лет, эффективно отразилось на показателях соревновательной деятельности и позволило команде ВК г. Шебекино удержать 1 место в Спартакиаде Белгородской области по волейболу среди мужских команд, и значительно повысить результативность блокирования.

Литература

1. Алекно В. Тренируйся как чемпион [Текст] / В. Алекно, Ф. Иорданская, Д. Колец, Т. Абрамова, Т. Саммелвую, Д. Соснин и др.: Издательский дом Performing Forward, г. Санкт - Петербург, 2020. – 328 с.
2. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки [Текст] / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 280 с.
3. Губа В.П. Теория и методика спортивных игр [Текст] / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Саввин. – М.: Академия, 2004. – 400 с.
5. Железняк Ю.Д., Спортивные игры: техника, тактика, обучение [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: ACADEMIA, 2010. – 520 с.
6. Родин А.В. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх (на примере баскетбола и волейбола): монография / А.В. Родин, В.П. Губа. – М.: Спорт, 2023. – 188 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ПОЛИАТЛОНИСТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТРОЕБОРЬЕ С ЛЫЖНОЙ ГОНКОЙ

Константинова А.К.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта
Россия, г. Санкт-Петербург
a.konstantinova@lesgaft.spb.ru

Аннотация. Настоящая статья посвящена исследованию антропометрических характеристик спортсменов-полиатлонистов, специализирующихся в 3-борье с лыжной гонкой. Цель исследования заключается в выявлении взаимосвязи между телосложением, физическими параметрами и успешностью выступлений в данном виде спорта. Были проанализированы показатели роста, веса, длины и ширины конечностей и другие ключевые антропометрические характеристики спортсменов. Полученные результаты позволяют выявить оптимальные физические пропорции, способствующие достижению высоких результатов в полиатлоне в дисциплине «3-борье с лыжной гонкой».

Ключевые слова: полиатлон, антропометрия, модельные характеристики, спортивный отбор, 3-борье с лыжной гонкой.

Современный спорт, особенно профессиональный, характеризуется повышенными требованиями к спортсменам в самом широком смысле, к их конституциональным составляющим, определяющим способность человека достичь наивысших достижений в конкурентной борьбе [1]. В данном контексте особую актуальность приобретает систематическое исследование антропометрических показателей. Многочисленные научные данные подтверждают наличие прямой корреляции между габаритами тела, его компонентным составом и ключевыми физическими качествами – функциональными возможностями, силовыми и скоростно-силовыми характеристиками [2]. Вследствие этого соматотип спортсмена рассматривается как объективный маркер, предопределяющий специфические спортивные способности и потенциальную успешность в том или ином виде деятельности.

Цель исследования – определение оптимальных антропометрических показателей спортсменов-полиатлонистов, специализирующихся в 3-борье с лыжной гонкой для повышения эффективности спортивного отбора.

Исследование проводилось на базе ГБУ ДО СШ «Экран» Выборгского района Санкт-Петербурга, УТЦ «Кавголово» НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург. Были привлечены спортсмены в возрасте 20-23 лет, квалификации мастер спорта, что составило 32 спортсмена, специализирующиеся в 3-борье с лыжной гонкой. Измеряли следующие антропометрические параметры: длина тела, туловища, рук и ног, ширина плеч и таза, массу тела, рост стоя с последующим расчетом индекса массы тела.

Инструментарий. Антропометр, толстотный циркуль, скамья с ровной поверхностью, дермографический карандаш, весы медицинские.

Определение соматотипа спортсменов определялся по методике Н.П. Башкирова (1962). Состав массы тела по таким показателям, как относительная жировая и мышечная масса тела были произведены с помощью весов с технологией анализа биоэлектрического импеданса Tanita InnerScan Body Composition Monitor BC-730. Обследование проводили в положении стоя, босиком на платформе.

Статистические расчеты выполнены с использованием прикладного статистического пакета STATGRAPHICS Plus 5.0 for Windows и Microsoft Excel. Вычислялись основные числовые характеристики – средняя арифметическая, ошибка средней арифметической, стандартное отклонение. Расчеты производились с независимыми выборками порядковых

шкал и шкал отношений, соответствующими нормальному закону распределения. Использовался критерий f Фишера.

В результате проведенного исследования были определены средние антропометрические показатели спортсменов-полиатлонистов (таблица 1).

Таблица 1 – Антропометрические показатели спортсменов-полиатлонистов, специализирующихся в 3-борье с лыжной гонкой (n=32)

Показатели	$\bar{x}$	$S\bar{x}$	S
Рост, см	172,1	1,1	0,96
Длина туловища, см	53,2	0,10	0,52
Длина руки, см	76,7	0,12	0,61
Длина ноги, см	88,8	0,10	0,49
Ширина плеч, см	40,6	0,13	0,62
Ширина таза, см	28,18	0,06	0,31
Масса тела, кг	64,8	1,4	1,36
Индекс массы тела, у.е.	21,9	0,5	0,43
Примечание: $\bar{x}$ – среднее арифметическое, $S\bar{x}$ – ошибка среднего, S – стандартное отклонение, n – объем выборки.			

Согласно полученным антропометрическим измерениям выявлено, что спортсмен-полиатлонист высокой квалификации – это спортсмен, имеющий средний рост 172 см, при среднем весе 65 кг, с преобладающим мезоморфным типом телосложения (трапециевидная форма туловища, узкий таз, мощный плечевой пояс, хорошо развитая мускулатура). Средний показатель индекса массы тела спортсменов составил 22, что входит в пределы физиологической нормы.

Таблица 2 – Компоненты тела спортсменов-полиатлонистов, специализирующихся в 3-борье с лыжной гонкой (n=32)

Показатели	$\bar{x}$	$S\bar{x}$	S
Жировая масса тела, %	9,2	0,14	0,54
Мышечная масса тела, %	52,5	0,4	0,81
Примечание: $\bar{x}$ – среднее арифметическое, $S\bar{x}$ – ошибка среднего, S – стандартное отклонение, n – объем выборки.			

Биоимпедансный анализ показал, что средние относительные значения жирового компонента составляют 9,2%, а средний показатель относительной мышечной массы тела спортсменов составляет 52,5 %.

Выявленные параметры оказывают комплексное влияние на спортивную результативность. Рост дает механическое преимущество при отталкивании палками, что в лыжных гонках важно для продвижения вперед. А большая мышечная масса – враг работоспособности в лыжных гонках, поскольку она повышает сопротивление сил гравитации и трения. Как мы видим, рост высококвалифицированных полиатлонистов варьируется от 171 до 173 см при весе от 63 до 65 кг, что отрицательно влияет на показатели лыжной гонки [3]. При этом эффективность в подтягиваниях обратно пропорциональна

росту спортсмена. Высокорослые атлеты сталкиваются с повышенными энергозатратами вследствие необходимости перемещать тело по большей траектории, обусловленной длиной рук. Параллельно наблюдается их меньшая предрасположенность к длительному статическому напряжению в положении виса по сравнению с низкорослыми соперниками.

Была установлена существенная связь между одним из антропометрических показателей – длиной предплечья – и результативностью стрельбы. Увеличение длины данного рычага позволяет снизить усилие, необходимое для удержания винтовки, что способствует повышению ее стабильности и, как следствие, точности.

Полученные данные могут быть использованы в качестве модельных характеристик для спортивного отбора и ориентации в полиатлоне, а также для оптимизации тренировочного процесса с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсменов.

Литература

1. Модельные характеристики высококвалифицированных спортсменов : учебное пособие / Е. А. Олейник; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.п.], 2020. – 127 с.
2. Афанасьева, И. А. Спортивный отбор таэквондистов с учетом их генетических особенностей тренируемости : дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04. – СПб., 2002. – 141 с.
3. Константинова, А. К. Влияние отдельных соревновательных упражнений полиатлона на результативность в троеборье с лыжной гонкой на этапах многолетней подготовки спортсменов / А. К. Константинова, А. Б. Петров // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2019 г., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и Дню российской науки / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.п.], 2020. – С. 70-72.

ВЗАИМОСВЯЗЬ КИБЕРСПОРТА С КЛАССИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Коренева А.П., Коренева М.С., Корнев П.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

ОГАПОУ Белгородский индустриальный колледж

Россия, г. Белгород

koreneva@bsuedu.ru, korenevoi.a.p@mail.ru

Аннотация. В статье комплексно рассмотрено взаимосвязь киберспорта и классического спорта, выявлены различия и сходства на функциональном, организационном, психологическом и экономическом уровнях.

Ключевые слова: киберспорта, соревновательная деятельность, игровая деятельность.

Феномен киберспорта, или соревновательной компьютерной игровой деятельности, за последние два десятилетия трансформировался из увлечения в глобальную индустрию с многомиллионными оборотами, многомиллионной аудиторией и сложной инфраструктурой. Его стремительный рост закономерно ставят вопрос о его месте в современном спортивном мире и характере взаимоотношений с классическими, или «традиционными», видами спорта. Несмотря на кажущуюся пропасть между физической активностью на футбольном поле и виртуальными сражениями за компьютером, существует множество глубинных связей, параллелей и точек соприкосновения.

Ключевой вопрос в дискуссии о статусе киберспорта – является ли он спортом в классическом понимании этого термина. Если исходить из определения спорта как соревновательной деятельности, регулируемой правилами и направленной на достижение высших результатов, то киберспорт безусловно ему соответствует. Однако традиционный спорт также подразумевает развитие физических качеств, что и составляет основное видимое противоречие. Тем не менее, спортивная составляющая в киберспорте присутствует, хотя и имеет иную природу. Во-первых, киберспорт требует развития и совершенствования специфических моторных навыков. Речь идет о невероятной скорости и точности мелкой моторики рук, координации между зрительным восприятием и двигательной реакцией, сенсомоторной координации. Профессиональный киберспортсмен проводит тысячи часов, оттачивая эти навыки до уровня, недоступного обычному человеку, что прямо аналогично отработке техники удара в теннисе или броска в баскетболе. Во-вторых, колоссальную нагрузку испытывает когнитивная сфера. Киберспортсменам необходимы: стратегическое и тактическое мышление для анализа игровой ситуации и прогнозирования действий противника; скорость принятия решений в условиях жесткого цейтнота и информационной перегрузки; пространственное воображение; устойчивость и переключение внимания. Эти когнитивные нагрузки сопоставимы с ментальной работой шахматистов, которых также признают спортсменами, или с необходимостью принимать тактические решения в реальном времени в командных игровых видах спорта. В-третьих, психологический аспект в киберспорте идентичен классическому. Сюда относятся эмоциональная устойчивость к стрессу, способность сохранять волю к победе, умение работать в команде, выстраивать коммуникацию и переживать как победы, так и поражения. Таким образом, хотя киберспорт и лишен выраженной физической нагрузки, в ее традиционном понимании (бег, прыжки), он предъявляет исключительно высокие требования к моторным, когнитивным и психологическим качествам человека, что позволяет говорить о нем как о полноценной соревновательной дисциплине.

На структурном уровне киберспорт практически полностью повторяет модель классического спорта. Сформировалась развитая система, включающая игроков (спортсменов), тренеров, менеджеров, аналитиков и т.д. Появились профессиональные

клубы, часто являющиеся подразделениями традиционных спортивных организаций. Это наглядно демонстрирует, что крупные спортивные бренды видят в киберспорте перспективное направление для привлечения молодой аудитории.

Основными источниками доходов для индустрии являются спонсорские контракты, медиа права на трансляции, продажа билетов на крупные турниры. Звезды киберспорта, как и звезды футбола или баскетбола, получают многомиллионные контракты и становятся лицами глобальных брендов. Крупнейшие турниры, такие как The International по Dota 2 или чемпионаты мира по League of Legends, имеют призовые фонды, сопоставимые с турнирами «Большого шлема» в теннисе, а их финалы собирают многотысячные стадионы и миллионные онлайн-аудитории.

Система соревнований выстроена по знакомому принципу: регулярные чемпионаты (лиги), кубковые турниры и финальные мероприятия – чемпионаты мира, формирующие единый и понятный зрителю календарь. Все это свидетельствует о интеграции киберспорта в мировую спортивную индустрию.

Процесс подготовки и ментальные установки топового атлета и топового киберспортсмена имеют значительное пересечение. В обоих случаях речь идет о целенаправленном, систематическом труде, требующем строгой самодисциплины и отказа от многих аспектов обычной жизни. Режим дня, сбалансированное питание, физические упражнения (которые в киберспорте все чаще включаются в расписание для поддержания здоровья и борьбы с гиподинамией) – все это становится неотъемлемой частью жизни профессионала.

Тренерская работа в киберспорте эволюционировала от простого анализа игровой статистики до комплексного управления командой, включая психологическую подготовку, разработку стратегий, разрешение внутренних конфликтов и мотивацию игроков, что в точности копирует функции тренера в классической спортивной команде. Работа спортивного психолога, направленная на развитие стрессоустойчивости, концентрации и командного духа, стала стандартом для ведущих киберспортивных коллективов.

Наиболее показательным доказательством взаимосвязи является наблюдаемое сегодня **сближение** двух миров. Оно происходит в нескольких направлениях. Первое – это проникновение киберспорта в традиционные спортивные организации. Футбольные клубы, баскетбольные и хоккейные лиги активно создают или приобретают киберспортивные подразделения, понимая их маркетинговый потенциал и стремясь удержать внимание цифрового поколения. Второе – это развитие гибридных дисциплин. Ярчайший пример – гонки на симуляторах. Виртуальные гонщики соревнуются в максимально реалистичных условиях, а их навыки напрямую переносятся в реальный автоспорт. Аналогично, футбольные симуляторы, проводят турниры под эгидой реальных футбольных федераций и клубов. Третье направление – технологический обмен. Технологии анализа данных, изначально разработанные для киберспорта (детальный трекинг всех действий игрока), начинают применяться в классическом спорте для анализа перемещений спортсменов по полю. Техники ментального тренинга, VR-технологии для тренировки реакции и тактического зрения также мигрируют из одного лагеря в другой.

Киберспорт и традиционный спорт имеют гораздо больше общего, чем кажется на первый взгляд. Их разделяет тип нагрузки – физическая против умственной, – но объединяет практически всё остальное: принципы организации, финансовая модель, дух соперничества и даже восприятие болельщиков. Киберспорт не противостоит традиционному спорту, а представляет собой его эволюцию и адаптацию к цифровой эпохе, новую форму реализации извечного человеческого стремления к соревнованию, самосовершенствованию и зрелищу.

Сегодня два мира спорта активно смешиваются и объединяются, что делает их связь еще прочнее. Они не столько соперничают, сколько помогают друг другу, как партнеры.

Тренеры начинают использовать сложные компьютерные программы для анализа данных, чтобы лучше понимать тактику и улучшать тренировки. Киберспортивные команды перенимают опыт традиционных клубов: создают профессиональные структуры, нанимают тренеров, психологов и уделяют все больше внимания физической форме своих игроков, чтобы те могли выдерживать высокие нагрузки. В результате возникает единая, более крупная спортивная индустрия, где есть место и футболу, и виртуальным соревнованиям.

Литература

1. Жичкина А.Ю. Киберспорт как социальный феномен: институционализация и взаимодействие с традиционным спортом // Социологические исследования. – 2021. – № 5. – С. 78-87.
2. Иванов П.С., Петров К.Д. Экономические модели в киберспорте: сравнительный анализ с традиционными спортивными лигами // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 3. – С. 45-52.
3. Смирнов В.А. Психология киберспортсмена: когнитивные процессы и стрессоустойчивость в условиях соревновательной деятельности. – М.: Издательство "Спорт", 2022. – 224 с.
4. Карпов А.С. Правовой статус киберспорта в России и мире: проблемы и перспективы регулирования // Актуальные проблемы российского права. – 2022. – № 4. – С. 112-120.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ВЫБОРЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ БЕГА В МЛАДШИХ КЛАССАХ

Коренева М.С., Белоусова И.Н., Коренева А.П., Коренев П.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

ОГАПОУ Белгородский индустриальный колледж

Россия, г. Белгород

koreneva@bsuedu.ru, belousova_i@bsuedu.ru, korenevoi.a.p@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы совершенствования процесса обучения технике бега учащихся младших классов на основе дифференцированного подхода. Представлена система специальных упражнений для младших школьников согласно уровню их двигательной подготовленности, разработаны методические рекомендации по их применению на уроках физической культуры.

Ключевые слова: дифференцированный подход, техника бега, младшие школьники, специальные упражнения, физическое воспитание, двигательные способности.

Обучение технике бега учащихся младших классов представляет собой одну из ключевых задач школьного физического воспитания. Бег является не просто физическим упражнением, но и фундаментальным двигательным навыком, лежащим в основе многих видов спортивной деятельности. Умение правильно бегать помогает детям осваивать другие виды физической активности и развивает их общую подготовку. Однако практика показывает, что когда учитель работает со всем классом одинаково, не учитывая разный уровень подготовки детей, результаты часто оказываются невысокими. Одни ученики быстро осваивают технику, другим требуется больше времени и внимания.

Дети в этом возрасте демонстрируют значительный разброс в уровне физического развития, координационных способностей и психофизиологических особенностей. Это заслуживает внимания по внедрению дифференцированного подхода, который предполагает не усреднение, а целенаправленное разделение учащихся на группы для подбора оптимальных методов и средств обучения.

Младший школьный возраст характеризуется высокой пластичностью нервной системы, что создает благоприятную почву для формирования двигательных стереотипов. В то же время, дети этого возраста отличаются быстрой утомляемостью, неравномерностью развития отдельных физических качеств и значительной вариативностью в обучаемости. Одни ученики схватывают технику на лету, другим требуется многократное повторение и детальный разбор.

Основываясь на педагогическом наблюдении и простейшем тестировании, можно выделить три условные группы учащихся.

К первой группе («А» подготовленные) относятся дети с высоким уровнем естественной координации и хорошей физической подготовленностью. Они легко осваивают новые движения, их бег отличается экономичностью и правильной структурой. Для них задача учителя состоит не в исправлении грубых ошибок, а в шлифовке техники и работой над ритмичностью и легкостью. Специальные упражнения для этой группы носят усложненный характер: это бег с высоким подниманием бедра с акцентом на максимальную частоту, бег с захлестыванием голени для улучшения маховых движений, прыжковый бег для развития мощности отталкивания, а также различные эстафеты и игровые задания с элементами быстрой смены направления и темпа.

Вторую группу («Б» средние) составляют ученики со средним уровнем двигательных способностей. Они в целом понимают структуру бегового движения, но при утомлении или в непривычной обстановке их техника начинает «ломаться». Типичными ошибками являются недостаточно высокий подъем бедра, вялая работа рук, скованность в плечевом

поясе. Для этой группы упор делается на закрепление правильного двигательного стереотипа и устранение конкретных ошибок. Эффективными будут такие упражнения, как бег с высоким подниманием бедра с медленным продвижением и зрительным контролем (например, перед зеркалом), отработка работы рук в статическом положении (стойка бегуна), бег «в колею» между двумя линиями для коррекции ширины шага и устранения боковых раскачиваний, а также упрощенные варианты челночного бега для тренировки координации.

Третья группа («В» начинающие) – это дети, испытывающие значительные трудности в освоении техники бега. Как правило, у них низкий уровень общего физического развития и координации. Их бег часто выглядит скованным, неуклюжим; характерны такие грубые ошибки, как вертикальные колебания головы и туловища, постановка стопы с пятки, отсутствие выраженной фазы полета, закрепошенная работа рук. Работа с этой группой требует максимального терпения и применения подводящих упражнений, направленных на формирование базовых ощущений. Начинать следует не с бега, а с ходьбы с высоким подниманием бедра. Имитацию работы рук лучше отрабатывать сидя на скамейке, чтобы снять нагрузку с ног. Для развития чувства равновесия и укрепления мышц стопы полезны прыжки на месте. Очень эффективен бег на месте с небольшой амплитудой, держась за опору, что позволяет ребенку сосредоточиться на движении, не боясь упасть. Любые соревновательные элементы для этой группы на начальном этапе необходимо исключить, заменив их спокойными играми.

Реализовать этот подход на уроке можно различными способами. Одним из самых эффективных является организация групповой работы по станциям (круговой тренировки), где каждая группа выполняет свой комплекс упражнений с разным уровнем сложности. Другой способ – внутриклассная разделение, когда все ученики выполняют одно и то же задание, но с разными требованиями. Например, при беге с высоким подниманием бедра группа «А» работает на скорость, группа «Б» – на высоту поднимания бедра, а группа «В» – просто на правильность движения, возможно, с опорой. Важно создать ситуацию успеха для каждого ребенка, особенно из слабой группы, где похвала за малейшее достижение становится мощным стимулом к дальнейшим занятиям.

Дифференцированный подход к выбору специальных упражнений при обучении технике бега в младших классах является не просто методическим приемом, но и необходимым подходом для эффективности учебного процесса. Он позволяет учесть природные различия детей, предотвратить закрепление ошибок на раннем этапе и сформировать у всех учащихся, независимо от их стартовых возможностей, стойкий интерес к физической культуре и прочную основу для дальнейшего физического совершенствования. Правильно подобранные и дозированные специальные упражнения для каждой группы обеспечивают не только качественное освоение двигательного навыка бега, но и способствуют гармоничному развитию личности младшего школьника.

Литература

1. Лях В.И. Двигательные способности школьников // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №3. – С. 15-18.
2. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 280 с.
3. Шлемин А.М. Обучение двигательным действиям на уроках физической культуры. – М.: Просвещение, 2021. – 195 с.
4. Бущинская П.П. Общеразвивающие упражнения в школе. – М.: Просвещение, 2020. – 174 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2022. – 543 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАРАТИСТОВ СРЕДСТВАМИ ХАТХА-ЙОГИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Костюкова Е.В.

МБУ ДО «Спортивная школа № 2»

Россия, г. Белгород

lena.kostyukova.1983@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема психологической подготовки каратистов на учебно-тренировочном этапе. Обоснована эффективность интеграции средств хатха-йоги в тренировочный процесс для развития психических качеств, необходимых в соревновательной деятельности. Описан педагогический эксперимент с участием 12 каратистов 15-16 лет (КМС, 1 и 2 взрослый разряд). В результате внедрения комплекса упражнений хатха-йоги было выявлено статистически значимое улучшение показателей концентрации внимания, эмоциональной устойчивости и самоконтроля у спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Делается вывод о целесообразности использования хатха-йоги как компонента психологической подготовки каратистов.

Ключевые слова: каратэ, психологическая подготовка, хатха-йога, концентрация внимания.

Современный спорт высших достижений предъявляет исключительно высокие требования не только к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов, но и к их психическому состоянию. В каратэ, где точность, скорость, решительность и способность молниеносно принимать решения в условиях стресса являются определяющими, психологическая подготовка выходит на первый план [1, с. 45]. Особую значимость этот компонент приобретает на этапе спортивной специализации (учебно-тренировочный этап), когда у юных спортсменов 15-16 лет закладывается фундамент мастерства и формируется психология победителя.

В этом возрасте спортсмены, уже имеющие спортивные разряды (КМС, 1 и 2 взрослый), сталкиваются с повышенными тренировочными нагрузками и растущим соревновательным давлением. Это часто приводит к психоэмоциональному перенапряжению, тревожности, снижению концентрации внимания и, как следствие, к нестабильным результатам [2, с. 112].

Традиционные методы психологической подготовки (идеомоторная тренировка, аутогенная тренировка) не всегда находят должный отклик у подростков. В этой связи поиск новых, интегрированных в тренировочный процесс методов является актуальной задачей. Одним из таких методов может стать хатха-йога, система, комплексно воздействующая на физическое и психическое состояние человека через асаны (позы), пранаямы (дыхательные техники) и практики концентрации [3, с. 78].

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность применения средств хатха-йоги для психологической подготовки каратистов 15-16 лет на учебно-тренировочном этапе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психологические особенности каратистов учебно-тренировочной группы.
2. Разработать комплекс упражнений хатха-йоги, направленный на развитие концентрации внимания, эмоциональной устойчивости и самоконтроля.
3. Экспериментально оценить влияние разработанного комплекса на психологическую подготовленность каратистов.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе спортивной школы в течение 3 месяцев. В эксперименте приняли участие 12 каратистов

учебно-тренировочной группы в возрасте 15-16 лет, имеющих квалификацию КМС, 1 и 2 взрослый разряд. Спортсмены были методом случайной выборки разделены на две группы: экспериментальную (ЭГ, $n=6$) и контрольную (КГ, $n=6$).

Контрольная группа занималась по стандартной программе, в то время как в тренировочный процесс экспериментальной группы были включены 2-3 раза в неделю 30-минутные комплексы хатха-йоги в качестве заминки после основной нагрузки. Комплекс включал:

- Асаны на устойчивость и концентрацию: Вирабхадрасана I, II, III (позы Воина), Врикшасана (поза Дерева), Гарудасана (поза Орла).
- Асаны на снятие напряжения и релаксацию: Баддха Конасана (поза Связанного Угла), Пашчимоттанасана (поза Вытяжения Задней Поверхности Тела), Шавасана (поза Мертвеца) с акцентом на осознанное расслабление.
- Пранаямы для регуляции эмоционального состояния: Полное йоговское дыхание, Нади Шодхана (попеременное дыхание) для балансировки нервной системы, Капалабхати (дыхание «Огненное очищение») для мобилизации.

Для оценки эффективности методики использовались следующие методы:

1. Тест Тулуз-Пьерона – для оценки концентрации и устойчивости внимания.
2. Методика Спилбергера-Ханина – для оценки уровня ситуативной и личностной тревожности.
3. Опросник саморегуляции поведения (ССПМ) – для оценки уровня самоконтроля.
4. Метод экспертной оценки (тренером и двумя независимыми экспертами) по 5-балльной шкале по параметрам: собранность перед стартом, устойчивость к сбивающим факторам во время поединка, способность управлять эмоциями после ошибки.

Результаты исследования и их обсуждение

До начала эксперимента показатели обеих групп по всем методикам были статистически неразличимы ($p>0,05$).

После проведения трехмесячного педагогического эксперимента были получены следующие результаты:

- Концентрация внимания: По данным теста Тулуз-Пьерона, в ЭГ количество ошибок снизилось в среднем на 22%, а скорость обработки информации возросла на 18%. В КГ изменения были незначительными ($p<0,05$).
- Эмоциональная устойчивость: Уровень ситуативной тревожности (СТ) по Спилбергеру-Ханину в ЭГ достоверно снизился с $45,3\pm 3,1$ до $36,1\pm 2,8$ баллов ($p<0,01$). В КГ динамика была несущественной (с $44,8\pm 3,4$ до $42,1\pm 3,0$ баллов). Уровень личностной тревожности также снизился в ЭГ, но в меньшей степени.
- Самоконтроль: По опроснику ССПМ, у спортсменов ЭГ значительно выросли показатели по шкалам «Планирование» и «Гибкость», что свидетельствует о лучшей способности программировать свои действия и адаптироваться к изменяющейся ситуации в поединке.
- Экспертная оценка: Спортсмены ЭГ получили более высокие оценки по всем трем параметрам (собранность, устойчивость, управление эмоциями). В частности, тренеры отметили, что эти спортсмены стали меньше отвлекаться на провокации соперника и судейские решения, демонстрировали более «холодную» голову в критические моменты боя.

Полученные данные позволяют утверждать, что регулярное выполнение комплекса хатха-йоги оказало положительное влияние на психологическую подготовленность каратистов. Объясняется это несколькими факторами:

1. Физиологический аспект: асаны и пранаямы нормализуют работу нервной системы, снижая симпатическую активацию (борьба или бегство) и усиливая парасимпатический тонус (расслабление и восстановление).
2. Психический аспект: статическое удержание асан требует и развивает волевую концентрацию, терпение и осознанность, напрямую переносимые в условия поединка.

3. Дыхательный аспект: освоение пранаям дает спортсмену эффективный инструмент для мгновенной саморегуляции: мобилизации (Капалабхати) или успокоения (Нади Шодхана) перед и во время соревнований.

Выводы

1. Теоретический анализ подтвердил высокую значимость и недостаточную разработанность проблемы психологической подготовки каратистов на учебно-тренировочном этапе.

2. Разработанный комплекс средств хатха-йоги, интегрированный в тренировочный процесс, является эффективным инструментом для развития ключевых для каратиста психических качеств: концентрации внимания, эмоциональной устойчивости и самоконтроля.

3. Результаты педагогического эксперимента показали статистически значимое улучшение всех исследуемых психологических показателей у каратистов экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Таким образом, использование хатха-йоги в качестве компонента психологической подготовки каратистов этапа спортивной специализации является научно обоснованным и педагогически целесообразным. Данная методика может быть рекомендована для внедрения в практику спортивных школ и клубов каратэ.

Литература

1. Иванова, Е. С. Физическая культура как часть общей культуры личности / Е.С. Иванова. – Казань: Культура, 2022. – 215 с.
2. Келлер, В.С., Платонов, В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В.С. Келлер, В.Н. Платонов. – Львов: Спорт-АРТ, 1993. – 270 с.
3. Коглер, А. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера / Аладар Коглер; пер. с англ. В. Кашникова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 304 с.
4. Накаяма, М. Динамика каратэ / М. Накаяма; пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 304 с.
5. Ояма, М. Путь каратэ кекусинкай / М. Ояма; пер. с англ. – М.: До-информ, 1992. – 107 с.
6. Петров, В. Н. Спорт и профессия: влияние физической активности на карьеру / В.Н. Петров. – Санкт-Петербург: Спорт, 2021. – 180 с.
7. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов/ В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 255 с.
8. Сидоренко, И. А. Физическая культура и здоровье: современные подходы / И.А. Сидоренко. – Москва: Наука, 2020. – 198 с.
9. Сидерский, А.В. Йога восьми кругов: омнио-тренинг-технология / А.В. Сидерский. – Киев: Консент, 1996. – 576 с.
10. Тетерников Л.И. Хатха-йога для начинающих /Л.И. Тетерников.М: Амрита. 2012. – 132 с.

СПОРТСМЕНЫ – ГЕРОИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: СИЛА ДУХА И ПОДВИГ НАЦИИ

Кравцов В.В.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Россия, Белгород
anastasiakarazan@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается феномен спортсменов – Героев Российской Федерации: кто они, за какие заслуги получили это звание, и какую роль они играют в общественной и патриотической жизни страны.

Ключевые слова. Герой Российской Федерации, спортсмен, подвиг, спорт, молодёжь.

Герой Российской Федерации – почётное звание, учреждённое в 1992 году и являющееся высшей степенью отличия в стране. Оно присваивается за выдающийся героический поступок, связанный с проявлением мужества, самоотверженности и личной отваги при выполнении долга перед государством. В общественном сознании Герои России, как правило, ассоциируются с военными, космонавтами или спасателями. Однако особую страницу в истории звания занимают выдающиеся спортсмены. Их заслуги это не только медали и рекорды, но и вклад в укрепление духа нации, а в некоторых случаях – настоящие подвиги, выходящие за рамки спортивной арены.

Путь к вершинам спорта – это всегда история преодоления. Спортсмен высшего класса проходит через постоянные физические и моральные испытания: боль, травмы, давление конкуренции и ожидания миллионов. В этом смысле спорт сам по себе является школой мужества, закаляющей характер. Когда такие качества, как воля к победе, стойкость, дисциплина и ответственность, выходят за пределы стадионов и спортивных арен, они нередко перерастают в героические поступки – будь то участие в СВО (спасательных военных операциях), военных конфликтах или активная гражданская позиция.

Государство, признавая значимость таких поступков, присваивает спортсменам звание Героя Российской Федерации, демонстрируя тем самым, что героизм может проявляться в самых разных сферах общественной жизни.

Александр Карелин – трёхкратный олимпийский чемпион по греко-римской борьбе, девятикратный чемпион мира, фигура легендарная не только в России, но и за её пределами. Его спортивные достижения стали символом непобедимости, а сам Карелин олицетворяет идею физического и морального превосходства. В 1997 году ему было присвоено звание Героя Российской Федерации. Это решение стало не просто признанием спортивных заслуг, но и символом благодарности за роль в укреплении национального духа в 1990-е годы – время экономических и политических потрясений. Карелин стал не только героем спорта, но и примером стабильности, мужества и приверженности традиционным ценностям.

Сергей Бадюк (не Герой РФ, но показатель участия спортсменов в патриотических проектах). Хотя Бадюк не имеет звания Героя, его деятельность как спортсмена, офицера и общественного деятеля отражает важную тенденцию: спортсмены часто становятся лидерами патриотического движения, участвуют в патриотическом воспитании молодёжи, поддерживают армейские и силовые структуры. Это подчёркивает, что граница между спортом и служением обществу всё чаще стирается.

Иногда спортсмены совершают поступки, напрямую не связанные с их спортивной карьерой, но за которые им присваивается звание Героя. Это особенно характерно для представителей военных видов спорта или спортсменов, проходящих службу в армии. Магомед Нурбагандов (посмертно). Сотрудник МВД, бывший борец, погиб в Дагестане в

2016 году, отказавшись предать присягу под угрозой смерти. Перед казнью он произнёс фразу, ставшую символом мужества: «Работайте, братья». Хотя он не стал знаменитым как спортсмен, его спортивное прошлое, физическая подготовка и моральная закалка явно сыграли роль в проявлении храбрости.

Существенную роль в формировании героических качеств у спортсменов играют ведомственные спортивные организации: ЦСКА, «Динамо», спортивные клубы Росгвардии и других силовых структур. Многие чемпионы России и мира одновременно являются офицерами, солдатами или курсантами. Это накладывает особый отпечаток: спортсмен в погонах – не только представитель страны на международной арене, но и потенциальный защитник Отечества.

Примеры героизма от таких спортсменов:

- Участие в миротворческих миссиях;
- Помощь в ликвидации последствий ЧС;
- Участие в спецоперациях на Кавказе и в Сирии;
- Моральный ориентир для молодёжи

Герои России из числа спортсменов выполняют важную воспитательную функцию. Они являются примерами для подражания, особенно в подростковой и молодёжной среде. Спорт, сопряжённый с честью, отвагой и готовностью к самопожертвованию, становится не только школой физического совершенства, но и духовного воспитания.

Многие Герои активно участвуют в общественной жизни, выступают на встречах с молодёжью, ведут работу по популяризации спорта, здорового образа жизни и патриотизма. Их биографии входят в школьные программы, используются в воспитательных проектах, а их имена носят школы и спортивные секции.

Герои Российской Федерации из числа спортсменов – это особая категория людей, олицетворяющая слияние физической силы, нравственного мужества и беззаветного служения Родине. Их подвиги выходят за рамки арены и становятся частью истории страны. Такие личности доказывают, что спорт это – не только путь к медалям, но и путь к настоящему героизму. Важно, чтобы эти имена были известны молодёжи, чтобы в обществе формировалась система ценностей, в которой честность, сила, патриотизм и готовность к подвигу стоят выше личной выгоды. Тогда звание Героя России не будет казаться недостижимой высотой, а станет стремлением для каждого, кто хочет служить своей стране.

Литература

1. Бабина В.С. Проблема здоровья студенческой молодёжи [Текст] / В.С. Бабина // Молодой учёный. – 2015. – №11 (91). – С. 572-575.
2. Иванхненко Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах [Текст] / Г.А. Иванхненко // Вестник Института социологии. – 2018. – №6. – С. 75-84.
3. Крамской С.И., Амельченко И.А. Значение физической культуры в реализации здоровьесберегающих технологий в вузе [Текст] / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №8. – С. 179-184.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ И ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Крылова А.С., Коник А.А.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

г. Белгород, Россия

nastenakrylova818@yandex.ru, 89205666067@mail.ru

Аннотация. В статье проведён комплексный анализ перспектив развития спортивной подготовки в условиях цифровизации и внедрения искусственного интеллекта (далее-ИИ). Обоснованы ключевые направления внедрения цифровых решений в тренировочный процесс, индивидуализацию программ, мониторинг состояния здоровья и оптимизацию управленческих решений. Представлены современные примеры интеграции ИИ в спортивную деятельность, рассмотрены вопросы финансирования, а также вызовы и этические аспекты, связанные с конфиденциальностью данных и сохранением человеческого фактора в спорте.

Ключевые слова: искусственный интеллект, спорт, цифровизация, спортивная подготовка, биомеханика, аналитика, персонализация, тренировки, технологии, реабилитация.

Современный этап развития физической культуры и спорта характеризуется активной цифровизацией большинства организационно-управленческих и методических направлений деятельности. Особенно существенные преобразования наблюдаются в системе спортивной подготовки, которая претерпевает глубокие изменения благодаря интеграции технологий искусственного интеллекта и цифровых инструментов – сенсорных систем, аналитических платформ, виртуальных тренеров и решений на основе дополненной реальности. Эти инновации формируют новые возможности для повышения конкурентоспособности спортсменов и совершенствования методических подходов к тренировочному процессу. Технологии интеллектуальной обработки данных обеспечивают автоматизацию сбора, интерпретации и анализа физиологических, биомеханических и психофизиологических показателей в режиме реального времени. Такой формат мониторинга становится ключевым фактором в разработке адаптивных тренировочных программ, учитывающих индивидуальные характеристики спортсменов, их текущее функциональное состояние и динамику спортивного прогресса.

Финансирование цифровых проектов в спортивной сфере, согласно положениям национальных стратегических программ, ориентировано на развитие современной информационной инфраструктуры, обеспечение кибербезопасности, подготовку кадров для цифровой экономики и внедрение инновационных образовательных моделей. В период 2023-2024 гг. совокупный объем средств, направленных на цифровую трансформацию спорта, превысил 450 млрд рублей, при этом наибольший удельный вес средств был выделен на развитие инфраструктурных решений.

Особую роль в цифровом пространстве приобретают новые формы спортивной активности: киберспорт, виртуальные симуляции тренировочного процесса и интерактивные модели физической активности. Использование технологий виртуальной (VR) и дополненной (AR) реальности позволяет проводить имитацию соревновательных ситуаций, анализировать командные стратегии и развивать тактическое мышление, что имеет высокую актуальность для коллективных видов спорта. Инструменты искусственного интеллекта способствуют созданию персонализированных программ подготовки, включающих оптимальные нагрузки, рекомендации по восстановлению и обратную связь в реальном времени.

В тренерской практике ИИ-системы выполняют функции анализа технических ошибок, прогностической оценки рисков травматизма, коррекции двигательных алгоритмов и совершенствования технической культуры спортсменов.

Применение видеотехнологий, носимых гаджетов и биометрических сенсоров обеспечивает проведение высокоточной биомеханической диагностики, оптимизацию двигательной техники и оценку уровня физической подготовленности на основе объективных параметров. Аналитические платформы, работающие с большими данными, дают возможность комплексно оценивать тренировочный процесс, прогнозировать спортивную форму и принимать обоснованные управленческие решения.

Вопрос защиты персонализированных данных спортсменов становится одним из приоритетных направлений. Перспективным инструментом в этой области выступает использование блокчейн-технологий, обеспечивающих прозрачность, неизменность и конфиденциальность информации.

К числу примеров успешной интеграции цифровых технологий в спорт можно отнести: использование искусственного интеллекта в системе управления и мониторинга технического состояния автомобилей и физиологических параметров пилотов в автогонках «Формула-1»; создание онлайн-платформ для обучения и цифровой сертификации спортивных специалистов; реализация образовательных программ, направленных на развитие цифровой и спортивной грамотности; внедрение «умного» инвентаря и экипировки с сенсорными системами, позволяющими регулировать тренировочные нагрузки и повышать эффективность восстановления организма.

При этом остаются нерешёнными отдельные проблемы и вызовы, к которым можно отнести: недостаточную осведомлённость тренерско-преподавательского состава о возможностях цифровых технологий; недостаточное финансирование различных направлений цифровой трансформации; решение таких этических вопросов, как баланс между автоматизацией и профессиональной интуицией тренера, сохранение конфиденциальности персональных данных спортсменов, а также необходимость правового регулирования использования ИИ.

Однако, следует отметить, что перечень указанных выше проблем не является исчерпывающим, а лишь отражает наиболее существенные из них.

Ключевыми направлениями преодоления данных проблем, по нашему мнению, являются: повышение цифровой компетентности специалистов; включение курсов по искусственному интеллекту в образовательные программы вузов физической культуры; разработка единой цифровой платформы спортивной подготовки и массовое внедрение «умных» тренировочных инструментов в занятия физической культурой и спортом.

Подводя итоги проведенному исследованию, можно сделать вывод, что современный вектор развития спортивной подготовки в условиях цифровизации определяется эффективной интеграцией высокотехнологичных решений в систему планирования, мониторинга и анализа тренировочного процесса. Перспективные направления включают индивидуализацию подготовки, оптимизацию нагрузок, повышение безопасности тренировок и обеспечение аналитической поддержки всех участников спортивной отрасли. Цифровая трансформация формирует основу для достижения новых спортивных результатов, развития массового спорта и укрепления культуры здорового образа жизни населения.

Литература

1. Иванов В.А. Цифровая трансформация спортивной подготовки: технологии и стратегии внедрения / В.А. Иванов, Н.С. Петрова // Научный журнал «Физическая культура и спорт». – 2024 – № 3. – С. 45-59.
2. Кузнецов И.И. Искусственный интеллект и цифровые решения в современном спорте / И.И. Кузнецов, М.П. Соловьёв // Международный журнал «Инновации в спорте». – 2023. – Т. 11, № 2. – С. 21-35.

К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НАЧИНАЮЩИХ СПРИНТЕРОВ

Куликов И.А.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Россия, г. Белгород
sport_kaf.fvis@yandex.ru

Аннотация. В представленном материале исследования представлена система вопросов, основанная на фактических данных и проводимая тренером, разработанная для улучшения координационных способностей спринтеров на этапах старта, ускорения и достижения максимальной скорости. В процессе исследования решался ряд вопросов, среди которых следует выделить следующие: выявление влияния уровня развития координационных способностей на технику спринтерского бега; определение направлений в повышении эффективности совершенствования уровня координационных способностей. Полученные в процессе результаты исследования могут быть использованы при организации учебно-тренировочного процесса со спринтерами.

Ключевые слова: бег на короткие дистанции, координация, подход, ритм, скованность, ускорение, максимальная скорость.

Навыки координации являются фундаментальным элементом в подготовке начинающих спринтеров, поскольку они служат связующим звеном между физическими способностями и эффективным техническим исполнением. Спринт – это не просто быстрый бег, это достижение максимальной скорости за счет точной синхронизации движений, ритма и хронометража. Для начинающих спринтеров высокий уровень координационных способностей гарантируют, что их физические усилия превратятся в эффективную технику бега, а не в напрасную трату энергии.

Во-первых, координационные способности позволяют начинающим спринтерам освоить и довести до автоматизма правильную технику бега. Спринтерский бег требует очень специфической схемы движения рук, ног и осанки. Без должной координации начинающие спортсмены часто сталкиваются с асимметричными шагами, чрезмерными вертикальными колебаниями или неэффективным использованием рук, что снижает скорость и увеличивает риск получения травм. Совершенствуя координационные способности, спортсмены формируют более точные движения и учатся синхронизировать верхнюю и нижнюю части тела [1, 2, 4].

Во-вторых, улучшается координация движений, ритм и хронометраж, которые имеют решающее значение для таких этапов спринта, как старт, ускорение и поддержание максимальной скорости. Например, во время старта спринтеры должны координировать взрывные движения ног с большой по амплитуде, но контролируемой работе рук, во время ускорения они должны постепенно удлинять шаги в ритме с увеличением их частоты. Начинающим спринтерам с плохой координацией часто не удастся синхронизировать эти фазы, что приводит к резким движениям и снижению эффективности разгона [2, 4, 5].

В-третьих, координация улучшает нервно-мышечную эффективность. Развитие способности быстро задействовать нужные мышцы в правильной последовательности помогает новичкам достигать большей мощности при меньших затратах усилий. Это не только повышает производительность, но и закладывает основу для продвинутых спринтерских тренировок в будущем [1, 4, 5].

Высокие показатели координационных способностей способствуют предотвращению травм и укреплению уверенности в себе. Новички, у которых отсутствует должный контроль над движениями, чаще испытывают напряжение, получают травмы или допускают неточности в технике спринтерского бега. И наоборот, хорошо скоординированные спортсмены чувствуют себя более сбалансированными и уверенными

в своих движениях, что мотивирует их усерднее работать и полностью выкладываться на тренировках.

Таким образом, для начинающих спринтеров навыки координации необходимы для овладения эффективной техникой, синхронизации движений, оптимизации ритма и хронометража, предотвращения травм и укрепления уверенности. Раннее развитие этих навыков обеспечивает основу для долгосрочного улучшения скорости и спортивных результатов.

Высокоэффективной техникой для улучшения координационных способностей начинающих спринтеров является использование спринтерских упражнений в сочетании с упражнениями, основанными на ритме (например, прыжки в длину с места, прыжки в длину с места и вариации с поднятием колена) [3, 6].

Техника включает в себя разбиение спринтерского движения на более мелкие, контролируемые действия, в которых особое внимание уделяется времени, ритму и нервно-мышечному контролю. Например, в процессе выполнения упражнения A-skips занимающиеся формируют умение поднимать колено на нужную высоту, поддерживать правильное сгибание голеностопа сзади и координировать это с сильным, но расслабленным движением руки [4, 5, 6].

Чтобы выполнить упражнение эффективно, необходимо продемонстрировать технику выполнения упражнения медленно, подчеркивая правильную последовательность движений. Затем занимающиеся выполняют показанное упражнение в умеренном темпе, уделяя особое внимание точности техники, а не скорости. Постоянный ритм (иногда с использованием хлопков в ладоши или метронома) помогает спортсменам усвоить ритм, который имеет решающее значение для координации бега на спринте. Как только основное движение будет освоено, упражнение можно будет выполнять дальше, увеличивая скорость, добавляя вариации (например, прыжки в длину для разгона или прыжки в длину для увеличения мощности) или интегрируя его в короткие спринтерские отрезки [4, 5, 6].

Эта техника улучшает координацию за счет [1, 2, 4]:

- обучение правильной механике конечностей по отдельности, прежде чем использовать их в полноценном спринтерском беге;

- усиление ритма и хронометража за счет повторяющихся, структурированных движений;

- улучшение баланса, стабильности и нервно-мышечного контроля;

Более плавный переход от упражнений к реальным спринтерским упражнениям.

Выполнение спринтерских упражнений с акцентом на ритм дают начинающим спринтерам выстроенный подход в улучшении контроля над своей моторикой и позволяет синхронизировать движения тела, закладывая прочную основу для эффективной спринтерской техники. Приведем несколько упражнений, предназначенных для улучшения координационных способностей начинающих спринтеров. Каждое из них развивает ритм, хронометраж, равновесие и синхронизацию движений – составляющие техники спринта [4].

1. A-skips. При выполнении необходимо акцентировать внимание на подъеме колена, сгибании лодыжки сзади, ритме и координации движений рук и ног.

2. Прыжки в длину. Акцент ставится на координации длины шага, взрывной силы и ритма. Занимающийся выполняет размашистые беговые движения.

3. Прыжки с изменением ритма. Выполняется обычный прыжок вперед, затем изменяют ритм (например, 3 быстрых прыжка + 1 медленный прыжок). Рекомендуется использовать хлопки в ладоши или счетчики, чтобы управлять изменениями ритма.

4. Короткий спринт с аплодисментами. Спортсмен пробегает 20-30 метров, в то время как тренер ритмично хлопает в ладоши; частота шагов спринтера должна соответствовать частоте хлопков.

Вывод. Развитие координационных способностей у начинающих спринтеров является решающим фактором в закладке фундамента их будущих спортивных успехов. Спринт –

это не просто демонстрация скорости и силы, а сложная двигательная активность, требующая точной синхронизации движений, ритма и равновесия. Для начинающих тренировка координации позволяет освоить правильную технику спринтерского бега, повышает нервно-мышечную координацию и снижает вероятность технических ошибок и травм. Благодаря систематическому использованию специализированных упражнений, таких как спринтерские упражнения, варианты прыжков вприпрыжку, упражнения на ловкость и упражнения, основанные на ритме, начинающие спринтеры могут улучшить контроль над своими движениями и выработать более результативный стиль бега.

Улучшение координационных способностей следует рассматривать не как изолированную цель, а как неотъемлемую часть тренировочного процесса. Внедряя упражнения на совершенствование координационных способностей в систематические занятия, тренеры могут повысить уровень технического мастерства, укрепить уверенность и создать условия для долгосрочного прогресса в скорости и результативности. Таким образом, решение вопросов развития координационных способностей у начинающих спринтеров является не только практичным, но и необходимым для раскрытия потенциала начинающих спринтеров.

Литература

1. Виноградова О. П. Формирование технических показателей стартового разгона девушек спринтеров посредством внедрения вариативно стабилизирующих упражнений / О. П. Виноградова // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2024. – Т. 15, № 5(67). – С. 141-146.
2. Козлов И.М. Взаимосвязь темпа и ритма биомеханической структуры спортивных движений / И.М. Козлов, А.В. Самсонова, В.Н. Томилов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 10–13.
3. Комиссаров Е. Л. Особенности физической подготовки легкоатлетов-спринтеров / Е. Л. Комиссаров, С. А. Алисов // Пенитенциарная наука: вопросы теории и практики: сборник научных трудов профессорско-преподавательского состава ВИПЭ ФСИН России: в 2 частях. – Вологда: Вологодский институт права и экономики Федеральной службы исполнения наказаний, 2023. – С. 157-160.
4. Полянский А. В. Теория и методика легкой атлетики: учебно-методическое пособие для студентов 1-2 курсов бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура) очной и заочной формы обучения // А. В. Полянский, С. Б. Полянская. – Славянск-на Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 76 с.
5. Табаков А. И. Физическая подготовка легкоатлетов-спринтеров с использованием средств сопряженного развития координационных, силовых, скоростных способностей: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Табаков Антон Исмаилович, 2020. – 225 с.
6. Югова А. И. Применение упражнений для развития координации и овладения техникой у начинающих студентов спринтеров / А. И. Югова // Физкультурно-спортивные чтения Республики Саха (Якутия) – 2024: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, в рамках юбилейного мероприятия, посвященная 75-летию основания кафедры Физического воспитания и памяти профессоров, Николая Калиновича Шамаева и Валерия Пантелеймоновича Кочнева, Якутск, 24 октября 2024 года. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2024. – С. 81-84.

ВЛИЯНИЕ КОНГРУЭНТНОСТИ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА УСПЕШНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Курмаева М.С., Правдов М.А.

Шуйский филиал Ивановского государственного университета

Россия, г. Шуя

mashulya.kurmaeva@mail.ru , pravdov@yandex.ru

Аннотация. В статье представлен анализ влияния музыкального сопровождения на успешность выступления спортсменок в художественной гимнастике. Обосновано предположение о том, что конгруэнтное музыкальное сопровождение является одним из ключевых компонентов программы выполнения технических элементов, влияющим на артистизм и общее впечатление от выступления. Результаты сравнительного анализа выступлений спортсменок позволяют сделать вывод о том, что выполнение технической элементов комбинации под конгруэнтную музыку оценивается судьями выше, и позитивно влияет на восприятие зрителями целостности программы.

Ключевые слова: художественная гимнастика, конгруэнтное музыкальное сопровождение, эмоциональная выразительность, артистизм, успешность выступления.

Введение. В художественной гимнастике, наряду с технической сложностью и качеством исполнения элементов, одним из ключевых компонентов оценки выступления спортсменок является артистизм. Под артистизмом понимается способность гимнастки передавать характер, эмоции и идею композиции через движения, мимику и взаимодействие с предметом [5].

В исследованиях отечественных и зарубежных авторов показано, что на артистизм спортсменок, значительное влияние оказывает музыкальное сопровождение. Однако, учитывая особенности выполнения сложных по координационному рисунку технических элементов программы и уникальностью интегративной связи специфических движений под музыку, отмечено, что в тени научных исследований остаются вопросы о выборе адекватного музыкального сопровождения, соответствующего степени спортивного мастерства и исполнительского искусства художественной гимнастики [1].

Как указывают специалисты и тренеры, характер музыки влияет на хореографию, кристаллизует структуру композиции, задает темпо-ритм двигательного рисунка, вдохновляет гимнастку, способствует созданию оптимальных условий для выражения главной идеи выступления. Доказано, что музыка способствует модулированию эмоционального состояния человека, влияет на уровень моторного возбуждения и синхронизацию движений. В правилах по художественной гимнастике, в пункте 2.2 сказано, что «...музыка вдохновляет хореографию, устанавливая структуру композиции и темп/скорость. Музыка не должна являться фоном для элементов тела и предмета» [10]. В этой связи, можно констатировать, что музыкальное сопровождение является определяющим фактором, как эмоциональной выразительности гимнастки, так и конечного успеха ее выступления на соревнованиях.

В среде тренеров выделяют два понятия, характеризующие музыкальное сопровождение. Конгруэнтная музыка – это музыка, которая гармонично соответствует характеру, динамике движений спортсменки и композиции в целом, она создает единое, цельное произведение, музыка должна отражать эмоциональный посыл упражнения, подчеркивать выразительность элементов и служить целостным воплощением художественного образа [9]. Неконгруэнтное музыкальное сопровождение – это музыка, не совпадающая с ритмом, характером и движениями гимнастки или музыка, которая, согласно правилам вида спорта, категорически запрещена.

Цель исследования: экспериментально доказать, что конгруэнтное (соответствующее по характеру движению) музыкальное сопровождение является значимым фактором,

повышающим эмоциональную выразительность и успешность выступления в художественной гимнастике.

Гипотеза: выступления гимнасток под оригинальную, конгруэнтную музыку будут оцениваться за артистизм выше, чем выступления под неконгруэнтную музыку.

Методы и организация исследования. Исследование проводится в два этапа в течение одного дня для минимизации влияния формы гимнасток. Возраст гимнасток 8-9 лет (7 чел.).

1. Каждая гимнастка выполняет свою соревновательную композицию с предметом или без него под оригинальную музыку (Условие 1: Конгруэнтная музыка).

2. Каждая гимнастка выполняет эту же композицию под музыку противоположную по характеру, ритму и темпу (Условие 2: Неконгруэнтная музыка).

Сбор данных: все выступления записываются на видео; 4 независимые судьи (эксперты), которые не знают о конкретных целях исследования, оценивают каждое выступление в реальном времени по стандартной схеме (с выделением оценки за «Артистизм»).

Результаты исследования. В таблице 1 приведены результаты оценки судей за два выступления каждой гимнастки под конгруэнтную и неконгруэнтную музыку. Определено, что выступление под «не подходящую музыку» гимнастки получили меньшую оценку за «Артистизм», чем выступления под «свою» музыку. Сравнительный анализ среднестатистических данных позволяет констатировать о достоверно значимой разнице полученных баллов (табл.2).

Таблица 1 – Оценки за «Артистизм» у гимнасток за выступление под конгруэнтную музыку и неконгруэнтную музыку (n=7, баллы)

№ гимнастки	Выступление под конгруэнтную музыку	Выступление под неконгруэнтную музыку
	оценка за «Артистизм» (max. = 10 баллов)	
1	7,2	6,5
2	6,9	6,3
3	6,6	5,9
4	7,1	6,4
5	7,4	6,7
6	6,7	5,8
7	6,9	6,0
M±m	6,97±0,47	6,23±0,67

Таблица 2 – Среднегрупповые оценки за «Артистизм» в соревновательных композициях у гимнасток, выступающих под конгруэнтную музыку и неконгруэнтную музыку (n=7, баллы)

Выступление под		Р	Статистический вывод
конгруэнтную музыку	неконгруэнтную музыку		
M±m	M±m		
6,97±0,47	6,23±0,67	0,00368	< 0,05

На основании анализа данных, представленных в таблицах, можно сделать следующие выводы. Конгруэнтная музыка оказывает существенное влияние на величину оценки за артистизм. Средняя оценка за артистизм при выступлении под конгруэнтную

музыку составила 6,97 балла, в то время как при неконгруэнтной музыке – лишь 6,23 балла. Разница составляет 0,74 балла. Величина p -value ($< 0,05$) указывает на то, что данная разница не является случайной.

Гипотеза исследования подтверждена. Использование музыкального сопровождения, конгруэнтного двигательной композиции, является статистически значимым фактором, повышающим оценку за артистизм и общее впечатление от выступления в художественной гимнастике.

Полученные результаты подчеркивают важность осознанного подбора музыкального сопровождения на этапе постановки упражнения. Это не вопрос эстетических предпочтений, а стратегический элемент подготовки, способный оказать существенное влияние на соревновательный результат. Результаты могут быть использованы тренерами и хореографами для осознанного подбора музыкального сопровождения, которое не только технически соответствует композиции, но и максимально способствует раскрытию эмоциональных и артистических способности гимнастки.

Подбор музыкального сопровождения – это стратегически важная часть создания конкурентного гимнастического упражнения. Музыка не просто фон, а инструмент, который раскрывает артистизм гимнастки, усиливает эмоциональное воздействие выступления и напрямую влияет на судейскую оценку. Художественное исполнение определяет способность гимнасток создавать художественный образ; передавать чувства и настроение посредством выразительности жестов и мимики; музыкальности.

Практические рекомендации по выбору музыкального сопровождения:

1. Музыка и движения должны быть единым целым. Ритмический рисунок и скорость музыки должны идеально совпадать с темпом движений. Быстрые, отрывистые элементы требуют чёткого акцентированного ритма. Плавные, широкие движения звучат гармонично с протяжными мелодиями.

2. Пиковые моменты в музыке (кульминации) должны совпадать с самыми зрелищными и сложными элементами программы (риски, вращения, прыжки, броски предмета). Это усиливает драматургию выступления.

3. Музыка задаёт эмоцию и историю. Сильная, резкая музыка для драматического образа; лёгкая, воздушная – для лирического; игривая и ритмичная – для кокетливого и зажигательного.

Так же стоит принимать во внимание возрастные особенности. В настоящее время, тренеры некорректно подбирают музыкальное сопровождение для гимнасток разных возрастов, как например, для девочек 6-7 лет используют музыку иностранных исполнителей, гимнастки не понимают смысл композиции, что в будущем выливается в невозможность передать характер и смысл песни на соревнованиях, тем самым снижая себе оценку в соревновательных программах. Для гимнасток возраста 6-9 лет подойдут яркие, мелодичные композиции с простым и чётким ритмом, например, детские песни, саундтреки к мультфильмам, народная музыка. Что поможет развивать у гимнасток чувство ритма, умения слышать музыкальные акценты, а также это будет способствовать формированию позитивного отношения к выступлению. Для гимнасток 10-13 лет можно использовать эстрадные композиции, инструментальные каверы популярных песен, классическая музыка с ясной мелодией, этот выбор будет развивать музыкальность, умение выражать более сложные эмоции. Для 14 лет и старше хорошими композициями могут стать классическая музыка, саундтреки к фильмам, современные аранжировки. У гимнасток старших возрастов создание сложного художественного образа является главной задачей в соревновательной программе.

Так же стоит учитывать индивидуальные особенности гимнастки такие как темперамент и характер: холерику/Сангвинику подойдет эффектная музыка с мощными кульминациями, чёткими ритмами (фламенко, танго, барабанные ритмы, драматический саундтрек); флегматику/Меланхолику стоит использовать плавную, глубокую музыку с протяжной мелодией (адажио, звучание виолончели, фортепианные баллады).

Рассматривая физические данные и стиль:

1. Высокой и пластичной гимнастке стоит подбирать музыкальное сопровождение с длинными, плавными фразами, подчёркивающая грацию и стретчинг (например, вальс).

2. Если гимнастка низкая и динамичная подойдет музыка с острым ритмом, акцентами, стаккато (джаз, фанк, латина).

Подходя к подбору музыки у гимнасток, следует избегать:

1. Нарушения правил ФИЖ (FIG)

2. Возрастной неадекватности, не стоит использовать «взрослую», эротизированную или депрессивную музыку для юных гимнасток.

3. Слишком популярных хитов, которые могут вызывать у судей конкретные и часто нежелательные ассоциации, которые будут мешать восприятию образа.

4. Диссонанса с личностью, не следует заставлять спокойную гимнастку выступать под агрессивный рок. Это приведёт к искусственности и низким оценкам за артистизм.

Заключение. Инвестиция времени и творческих сил в поиск идеального музыкального решения – это инвестиция в высокие судейские оценки и создание по-настоящему запоминающегося произведения, где спорт и искусство становятся единым целым. Предложенный методологический дизайн позволяет комплексно подойти к доказательству центральной роли музыкального сопровождения в художественной гимнастике. Комбинация объективных судейских оценок, предоставляет надежную эмпирическую базу для подтверждения гипотезы. Доказательство того, что музыка является детерминантой успеха, переводит ее из разряда вспомогательных элементов в категорию стратегических компонентов подготовки высококлассных гимнасток.

Литература

1. Беклемишева Е.В. Совершенствование двигательной выразительности юниорок 12-13 лет средствами музыкально-ритмического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2024. – № 6. – С. 25-27.

2. Биндусов Е.Е., Янкина Е.А., Овсянникова М.А. Танцевальная подготовка девочек 5-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой // Педагогическая перспектива. – 2023. – № 1. – С. 19-25.

3. Власова Н.Ю. Направленность содержания предметной подготовки с учетом показателей темпо-ритмической структуры вертушки обруча вокруг шеи // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2025. – № 5 (243). – С. 65-70.

4. Медведева Е.Н., Супрун А.А., Кивихарью И.В., Власова Н.Ю., Пивоварова Е.А. Влияние темпо-ритмических характеристик движений спортсменок на качество выполнения элементов с предметами в художественной гимнастике // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 237-243.

5. Карпенко Л. А., Румба О. Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. – Москва : Советский спорт, 2014. – 156 с. – Рубрика: Физическая культура и спорт.

6. Коричко Ю.В., Берстенева Д.Г., Коричко А.А., Абаева Я.Н. Применение различных средств музыкальной ритмики на занятиях с детьми младшего школьного возраста в технике-эстетических видах спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 5. – С. 72-73.

7. Семибратова И.С. Формирование пластической выразительности у занимающихся художественной гимнастикой // Научное обозрение: гуманитарные исследования. – 2015. – № 9. – С. 85-90.

8. Смирнова Л.А., Петрова Е.В. Влияние музыкального сопровождения на эмоциональную выразительность и оценку выступления в художественной гимнастике // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 45-47.

9. Супрун А.А., Медведева Е.Н., Власова Н.Ю., Борисова В.В. Биомеханический анализ темпоритмической структуры движений предмета в художественной гимнастике: от теории к практике (с рекомендациями по музыкальному сопровождению) // Бизнес. Образование. Право. – 2025. – № 2 (71). – С. 426-433.

10. Правила вида спорта "художественная гимнастика 2020-2024" (утв. приказом Минспорта России от 29.09.2022 N 780).

ОСОБЕННОСТИ СЛОЖНОЙ ЗРИТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ А ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Лазьков Л.С., Николаева Е.С.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

1493689@bsu.edu.ru, nikolaeva_e@bsuedu.ru

Аннотация. Цель исследования. Определить особенности сложной зрительной реакции у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой. Материалы и методы. В исследовании приняли участие 6 спортсменок. Возраст испытуемых от 16 до 18. Стаж занятий спортом от 6 до 12 лет. В исследовании применялось тестирование с применением устройства психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог». Проводилась оценка уровня работоспособности по реакции на световую комбинацию по методике Хильченко, то есть тест СЗМР-СК- сложная зрительно-моторная реакция на световую комбинацию. Тестирование сенсомоторных способностей включало следующие показатели: скорость реакции по зрительному анализатору, среднее время реакции, суммарное время, среднее квадратичное отклонение, количество правильных стимулов, количество ошибок (целевые, нецелевые, пропуски, упреждения). Результаты исследований и выводы: Скорость реакции по зрительному анализатору у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой находится на низких уровнях, так как данное сенсомоторное качество не является ведущим в координационном виде спорта.

Ключевые слова. Психофизиология, гимнастика, гимнастки, зрительная реакция, скорость реакции, СЗМР-СК, световая комбинация.

Введение. Мониторинг функционального состояния ЦНС спортсмена, в частности, уровня ее активации, необходим для оптимизации спортивных результатов. Анализ физиологических основ регуляции и адаптации двигательного аппарата спортсменов к специфике спортивной специализации выявляет первостепенную значимость показателей, отражающих функциональный статус центральной нервной системы (ЦНС).

Одними из объективных проявлений нейродинамических характеристик ЦНС являются показатели сенсомоторных реакций. Сенсомоторные реакции – это обычные и разнообразные проявления целенаправленной активности человека, которые возникают благодаря слаженной работе его сенсорных систем (отвечающих за восприятие) и двигательных систем (отвечающих за движение) в процессе его психофизиологической деятельности. Скорость реакции может колебаться в зависимости от таких параметров, как возраст, пол, когнитивные способности, уровень стресса, тип физической активности и степень сложности задания. Процесс сенсомоторной реакции детерминирован формированием комплексной функциональной системы. Эта система характеризуется наличием множества элементов, чья количественная и качественная представленность модулируется в зависимости от специфики осуществляемой деятельности [2].

Путем изучения разнообразных реакций, включающих как зрительные, так и слуховые стимулы, сопровождающиеся моторным ответом, мы можем получить ценную информацию о функционировании центральной нервной системы. Эти реакции помогают оценить степень активации ЦНС, выявить признаки зрительного и общего утомления, определить текущий уровень работоспособности и скорость, с которой человек принимает решения. Признаками утомления являются, например, замедление времени реакции, увеличение разброса полученных данных и рост числа некорректных действий со стороны испытуемого, таких как пропуск сигнала или преждевременное выполнение действия.

Сложная сенсомоторная реакция – это молниеносный двигательный ответ, инициированный сложным сигналом. Под "сложным сигналом" здесь подразумевается либо один стимул, который содержит в себе несколько распознаваемых элементов, либо

набор стимулов, которые отличаются друг от друга по какому-либо признаку. Время от момента появления сигнала до начала движения называется латентным периодом, а время, затрачиваемое на выполнение самого движения – моторным [6]. Сложная сенсомоторная реакция характеризуется необходимостью дифференцировки стимулов и последующим выбором адекватного способа реагирования. Увеличение времени реакции в сложных сенсомоторных тестах обусловлено возрастающей когнитивной нагрузкой на центральные механизмы обработки информации.

Процесс выполнения сложных реакций включает временные затраты не только на трансдукцию сигналов в рецепторных и эффекторных системах, их аксональный транспорт, но и на когнитивную обработку экзогенной информации и принятие решения о запуске моторного ответа. Индивидуальная латентность реакции является персонализированным параметром, однако существуют объективные физиологические нижние пределы.

Анализ психофизиологических аспектов приобретает первостепенную значимость в контексте подготовки атлетов различных дисциплин, а также при проведении профессионального отбора и профориентационной работы. Тем не менее, ряд параметров, отражающих активность центральной нервной системы, в значительной степени детерминированы генетически и демонстрируют консервативный характер своего эволюционирования (Зациорский и др., 1975). Систематический анализ динамики психофизиологических показателей у спортсменов открывает путь к разработке доступных инструментов для оперативной оценки состояния нервной системы. Эти инструменты могут быть успешно интегрированы в систему спортивной подготовки [1].

Обработка сенсорных сигналов в сжатые временные рамки осуществляется посредством подкорковых мозговых структур. Деятельность данных структур формирует психофизиологическую основу для развития исполнительных функций.

Нейродинамические свойства центральной нервной системы являются показателем того, насколько гибко и эффективно двигательная система спортсмена адаптируется к нагрузкам. Скорость реакции может меняться из-за задержек в обработке информации в определенных зонах мозга. Эти задержки, в свою очередь, могут распространяться и суммироваться в более широкой сети коры, участвующей в выполнении конкретного спортивного действия. Поэтому время реакции служит ценным индикатором, отражающим как долгосрочное, так и сиюминутное функциональное состояние нервной системы, а также специфические проявления, связанные с занятиями спортом [2].

С помощью теста СЗМР-СК можно определить показатели СВР и СКО. СВР или среднее время реакции рассчитывается как статистическое среднее арифметическое или как медиана, полученных данных. СВР нужно для того, чтобы отразить среднюю скорость реакции, характерную для данного испытуемого. Чем меньше среднее значение времени реакции, тем выше скорость реагирования; СКО или среднее квадратическое отклонение (среднее квадратичная ошибка) – это величина, которая характеризует разброс значений, полученных в результате измерения какого-то параметра, от среднего арифметического значения. Среднее квадратическое отклонение используется для оценки вариабельности изучаемого признака и типичности средней величины.

Виду вышесказанного, тестирование реакции на световую комбинацию – это ценный метод для диагностики, тренировок и оценки профессиональных навыков в разнообразных областях. Уделяя особое внимание развитию психомоторных способностей, заложенных на генетическом уровне, мы сможем добиться более успешного формирования конкретных двигательных умений и навыков, чем при следовании стандартным принципам физического воспитания [1].

Упражнения по художественной гимнастике предъявляют высокие требования к гибкости, равновесию, сложной и тонкой координации движений тела, уровню овладения предметом, взаимодействию с ним. В связи с этим значительный интерес представляет исследование сенсомоторных показателей у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.

Цель исследования. Определить особенности сложной зрительной реакции у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 6 спортсменок. Возраст испытуемых от 16 до 18. Стаж занятий спортом от 6 до 12 лет. В работе применялось тестирование с применением устройства психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог»,

Инструменты, входящие в состав устройства психофизиологического тестирования (УПФТ) и модуля психомоторных тестов (МПТ), позволяют определить степень активации центральной нервной системы (ЦНС) в ответ на визуальные раздражители. В контексте зрительной модальности исследуется реакция ЦНС на загорание специфических комбинаций светодиодов (СЗМР-СК). А оценка уровня работоспособности проводилась по методике Хильченко;

Методика определения СЗМР-СК: На МПТ (модуль психомоторных тестов) расположены три светодиода, каждый из которых может загораться по случайному закону красным, зеленым и желтым цветом. МПТ предъявляет 30 целевых и нецелевых сочетаний световых комбинаций в случайном порядке в соотношении 50:50%. Целевое сочетание представляет собой наличие одного красного светодиода слева и одного зеленого светодиода справа, в любых возможных вариациях. «На загорание красного цвета слева, а зеленого справа армрестлеру необходимо было нажимать на пульте кнопку “ДА” правой рукой. А на появление светового стимула другой комбинации не реагировать»; Интервал предъявления очередного стимула от момента ответа, сопровождаемого гашением индикатора, является случайной величиной. Световой сигнал подается в достаточно случайные моменты времени, чтобы не вырабатывался рефлекс на время, при этом достаточно регулярно, чтобы каждый очередной сигнал был ожидаем. Обследуемый должен реагировать нажатием на кнопку на целевую комбинацию световых стимулов и пропускать нецелевую комбинацию. МПТ измеряет время реакции на каждый стимул, фиксирует ошибки упреждения, пропуска и правильности реакции на световую комбинацию [5].

Результаты. Три гимнастки показали очень низкую скорость реакции, заработав один балл. Еще две девушки заработали два балла, также продемонстрировав очень низкий уровень скорости реакции. И лишь одна с пятью баллами смогла выполнить тест, показав среднюю скорость реакции.

Таблица 1 – Результаты теста СЗМР-СК спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой

Показатель / № испытуемой	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»	«6»
Кол-во правильных стимулов, шт.	19	19	17	16	20	19
Проп. Целевых	0	0	0	0	0	0
Упреждений, Шт.	0	0	0	0	0	0
Реак. Нецелев., шт.	1	1	3	4	0	1
Кол-во ошибок, шт.	1	1	3	4	0	1
Сумм. Время, мс	5090	5129	6615	3943	5455	7710
СВР, мс	509	513	662	394	546	731
СКО, мс	131	88	250	72	173	360
Уровень скорости реакции, балл	2	2	1	5	1	1
Скорость реакции	очень низкая	очень низкая	очень низкая	средняя	очень низкая	очень низкая

Одна гимнастка ошиблась в тесте 0 раз, среагировав на все 20 стимулов верно. Три спортсменки ошиблись в тесте один раз, среагировав на нецелевые стимулы. Одна выполнила СЗМР-СК с тремя ошибками путем реагирования на нецелевые стимулы и еще одна ошиблась также, но уже четыре раза. В группе не было ни одной упреждающей ошибки.

Таблица 2 – Шкалы баллов и вербальной интерпретации среднего времени СЗМР-СК

Среднее время реакции, мс	Балл	Вербальная интерпретация
$0,200 \leq \text{СВР} < 0,257$	10	очень высокая скорость реакции
$0,257 \leq \text{СВР} < 0,292$	9	очень высокая скорость реакции
$0,293 \leq \text{СВР} < 0,311$	8	высокая скорость реакции
$0,312 \leq \text{СВР} < 0,342$	7	высокая скорость реакции
$0,343 \leq \text{СВР} < 0,366$	6	средняя скорость реакции
$0,367 \leq \text{СВР} < 0,397$	5	средняя скорость реакции
$0,398 \leq \text{СВР} < 0,436$	4	низкая скорость реакции
$0,437 \leq \text{СВР} < 0,475$	3	низкая скорость реакции
$0,476 \leq \text{СВР} < 0,530$	2	очень низкая скорость реакции
$0,530 \leq \text{СВР} < 2000$	1	очень низкая скорость реакции

Заключение. Анализируя полученные данные можно констатировать, что такой показатель как скорость реакции по зрительному анализатору у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, находится на низких уровнях, так как данное сенсомоторное качество не является ведущим в координационном виде спорта.

Литература

1. Дорофеева Н.В. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей единоборцев в адаптации к спортивной деятельности: монография / Н.В. Дорофеева. – Новокузнецк: Изд-во РИО КузГПА, 2012. – 118 с.
2. Нопин, С. В. Нейродинамические характеристики сенсомоторных процессов спортсменов различных видов спорта / С. В. Нопин // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 1(18).
3. Оценка психофизиологических характеристик спортсменов с помощью устройства «Модуль психомоторных тестов. Скоморохов А.А., Чекина А.Д. НПКФ «Медиком МТД»
4. Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (22 ноября 2019). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – 1205 с.
5. Регистрационное удостоверение ФСР 2007/00125. Устройство психофизиологического тестирования, компьютеризированное для проведения индивидуального или группового предсменного контроля функционального состояния и работоспособности оператора УПФТ-1/30- "Психофизиолог" по ТУ 9442-020-24176382-2004.
6. Трифонова, Т. А. Прикладная экология человека: учебное пособие для вузов / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 206 с. – (Высшее образование).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ БОЕВОГО ОПЫТА ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

Мавлютов К.Д., Дыбов В.Е., Дыбова Н.И.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

ОГАПОУ «Белгородский педагогический колледж»

Россия, г. Белгород,

v.e._90@mail.ru, mavlyutov23112006@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются психологические аспекты подготовки спортсменов к действиям в экстремальных ситуациях на основе опыта Великой Отечественной войны. Анализируются основные методы психологической саморегуляции, включая дыхательные техники, визуализацию и нервно-мышечную релаксацию. Особое внимание уделяется роли командной работы и исторического опыта в формировании психологической устойчивости.

Ключевые слова: психологическая подготовка, экстремальные ситуации, саморегуляция, командная работа, Великая Отечественная война.

В условиях современных вызовов особую актуальность приобретает изучение психологической подготовки спортсменов к действиям в условиях экстремальных ситуаций. Человек в своей жизни часто сталкивается с различными экстремальными ситуациями, которые, прежде всего характеризуются высоким уровнем стресса, необходимостью быстрого реагирования и оперативного принятия решения, а также работой на пределе возможных сил. Идеальным было бы, если каждый человек мог оставлять эмоции и справляться с экстремальными ситуациями, но не все способны сохранять самообладание в критических обстоятельствах. Умение контролировать и справляться с экстремальными ситуациями особенно важно для спортсменов, чья деятельность зачастую связана с повышенными рисками.

Безусловно, для того чтобы правильно вести себя в экстремальных ситуациях необходимо прорабатывать всевозможные обстоятельства, однако психологическая подготовка не дает исключительной гарантии на то, что любая экстремальная ситуация будет по плечу спортсмену.

Экстремальные ситуации зачастую возникают так, что их невозможно предугадать, т.е. появляются внезапно, и часто требуют выхода за пределы своих возможностей. Психологическая подготовка к экстремальным ситуациям включает в себя комплекс мероприятий, направленных на формирование у спортсмена способности эффективно действовать в условиях повышенного напряжения [1].

Для спортсмена экстремальная ситуация представляет физическую и психическую перенагрузку (например, травмоопасные ситуации при контактных видах спорта), различные социальные факторы (например, давление общественности, недобросовестная конкуренция) и нравственные дилеммы (например, решение о принятии допинга для улучшения личных результатов).

Важнейшей задачей каждого спортсмена является работа над саморегуляцией своего состояния при возникновении экстремальных ситуаций. Саморегуляция позволяет спортсмену контролировать и восстанавливать эмоциональное состояние, сохранять концентрацию внимания, принимать правильные решения в условиях ограниченного времени. А.Г. Караяни справедливо отмечает, что «современные методы психологической подготовки спортсменов включают также элементы когнитивно-поведенческой терапии, которые помогают формировать устойчивые паттерны поведения в стрессовых ситуациях» [2].

Основными методами саморегуляции психологической составляющей являются: дыхательные методики (например, дыхание по квадрату); визуализация (т.е. создание образов «правильных» действий в условиях экстремальных ситуаций); нервно-мышечная релаксация (т.е. чередование напряжения и расслабления мышц, когда спортсмен не может самостоятельно контролировать этот процесс) и т.д.

Командная работа играет ключевую роль в преодолении экстремальных ситуаций. При изучении данного вопроса опыт Великой Отечественной войны (далее – ВОВ) является основополагающим источником знаний, так как эта война стала беспрецедентным испытанием для всего советского народа, которое коснулось и системы физической культуры и спорта. Изучение опыта Великой Отечественной войны позволяет выявить ключевые механизмы психологической адаптации человека к экстремальным условиям. Именно в период ВОВ были разработаны методы формирования боевого духа и психологической устойчивости, а также методы коллективной работы в экстремальных условиях. В первую очередь, все разработанные методы апробировались на спортсменах.

Ярчайшим примером того, как важна психологическая подготовка спортсменов в экстремальных ситуациях, является маскировка спортсменами-скалолазами Петропавловской крепости. В годы ВОВ Петропавловская крепость служила ключевым ориентиром, используемым фашистами для осуществления артиллерийских ударов, поскольку высота шпиля собора составляла 122 метра, из-за чего он был хорошо виден. В связи с этим, В.Л. Пянкевич подчеркивает, что стратегически важным было скрыть шпиль [3]. Никакими другими способами, как маскировка, скрыть шпиль не представлялось возможным. Требовалось привлечение лиц, имеющих отличную физическую и психологическую подготовку, поэтому руководство Ленинграда задумалось о спортсменах-скалолазах и сами спортсмены изъявили такое желание. За выполнение сложнейшей задачи по маскировке шпиля Петропавловской крепости взялись четыре спортсмена-альпиниста (Ольга Фирсова – руководитель группы, Михаил Бобров, Александра Пригожева, Алоизий Земба). Несмотря на хорошую физическую и психологическую подготовку, маскировка проводилась в крайне тяжелых и стрессовых условиях: экстремальные морозы, достигавшие – 40 °С (самая холодная зима за весь период ВОВ – декабрь-январь 1941/1942 гг.); блокадные условия с нехваткой продовольствия – хотя спортсмены выполняли важнейшую задачу, обеспечивающую безопасность населения, каких-либо поблажек по вопросам обеспечения их деятельности им не делалось (место для сна и отдыха спортсмены организовывали самостоятельно, кормили их суточной нормой хлеба и т.д.); постоянные обстрелы и бомбежки; возможность маскировать только в ночное время. Помимо работы в ночное время, скалолазы маскировали шпиль специальной краской, которая из-за низкой температуры часто замерзла, поэтому время работы было ограничено. Перед выполнением операции альпинистам важно было психологически подготовиться, что включало: осознание важности выполнения задания для защиты населения и самого города, преодоление страха высоты и постоянного риска для жизни, а также командное взаимодействие. Высокий уровень психологической подготовки в сложнейших экстремальных условиях позволил успешно выполнить поставленную задачу по маскировке шпиля Петропавловской крепости.

Имеющийся исторический российский опыт демонстрирует наличие уникальных примеров преодоления экстремальных ситуаций. Операция по маскировке шпиля Петропавловской крепости стала важнейшим мероприятием по защите Ленинграда и его культурного наследия от врага, а подвиг альпинистов стал примером того, как психологическая подготовка может быть решающим фактором в достижении цели даже в самых сложных ситуациях.

Таким образом, психологическая подготовка является неотъемлемой частью спортивной подготовки, особенно в условиях экстремальных ситуаций. Опыт прошлых

поколений показывает, что сочетание физической подготовки, психологической устойчивости и умения работать в команде позволяет достигать поставленных целей даже в самых сложных условиях. Современные методы психологической подготовки, основанные на историческом опыте, позволяют формировать у спортсменов необходимые качества для успешного преодоления экстремальных ситуаций.

Литература

1. Карабанова, О. Р. Психологическая подготовка военнослужащих к профессиональной деятельности / О. Р. Карабанова // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2021. – № 2-3(14-15). – С. 81-84.
2. Караяни, А. Г. Актуальные проблемы психологической подготовки военнослужащих в структуре военно-политической работы / А. Г. Караяни, И. А. Цуканов // Военный академический журнал. – 2019. – № 1(21). – С. 37-44.
3. Пянкевич, В. Л. "Архитектура наоборот", или гамаки над Смольным. Маскировка Ленинграда накануне и во время блокады / В. Л. Пянкевич // Ученые записки Новгородского государственного университета. – 2020. – № 7(32). – С. 15.

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ СИЛЫ ТЯГИ В ВОДЕ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Макушкина А.С., Денежко Е.С., Агошков В.В.

Белгородский индустриальный колледж

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

Аннотация: тренировочная подготовка юного пловца – многоцелевой процесс, включающий в себя сочетание развитие общих и специальных качеств: физических и технических. Перед тренером всегда стоит сложная задача в определении соотношении компонентов технической и скоростно-силовой подготовки в различных мезоциклах.

Ключевые слова: сила тяги, плавание, спортсмен, спринт, физическая подготовка.

Успешность результата спортсмена, как отмечают исследователи в этой области, определяется уровнем скоростно-силовой подготовки [4]. Но при этом необходимо учитывать важность такого явления как «чувство воды» у пловца. Важно не потерять его при воспитании силы (общей и специальной) и скорости плавания. Зачастую прирост «грубой силы» негативно сказывается, как на чувстве опоры о воду, так и на технике плавания. Так же важно следить за уменьшением внешнего гидродинамического сопротивления воды [2]. Эти вопросы методического характера встают перед каждым тренером, когда он применяет тормозящие приспособления различных конструкций. Согласно предварительным поисковым и экспериментальным исследованиям, известные тормозящие приспособления имеют ряд негативных воздействий на технику и чувство воды пловца [5-8]. Упомянутая проблематика и явилась основой для авторского исследования в области повышения силы тяги пловца в воде. Одним из основополагающих критериев разработки экспериментального тормозящего устройства и методики его применения было сохранение чувства воды и техники гребковых движений.

Цель исследования. Выявить эффективность использования в скоростной подготовке юных пловцов (10-11 лет) экспериментального тормозящего приспособления, состоящего из последовательных кольцевых сегментов различного диаметра.

Методы исследования. Обзор и анализ данных научной литературы, патентный поиск, измерения силы тяги в воде F (кг), расчёт коэффициента координации по формуле: $((F \text{ координации}) / (F \text{ ноги} + F \text{ руки}) - 1) / 100$, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. В эксперименте были задействованы пловцы спортивно-оздоровительных групп (мальчики) 10-11 лет, имеющие юношеские разряды: экспериментальная группа ЭГ ($n=13$) и контрольная группа КГ ($n=15$). Исследование проводилось с сентября 2018 по май 2019г. и состояло из следующих этапов:

- тестирования исходного уровня физического развития экспериментальной (ЭГ) и контрольной группы (КГ), функциональной подготовленности, техники плавания, силы тяги в воде (F);

- применение авторского экспериментального тормозящего устройства в течение года в периоды скоростно-силовой подготовки ЭГ на отрезках 15м и 25м кролем на спине, кролем на груди;

- итоговое тестирование уровня физического развития, функциональной подготовленности, техники плавания, силы тяги в воде.

В КГ применялись общепринятые средства повышения скоростных способностей: лопатки, тормозящие пояса и шортики.

Тестирование силы тяги в воде проводилось посредством пружинного динамометра (с точностью шкалы до 0,1кг), зафиксированного на бортике и привязанного к поясному ремню испытуемого с помощью шнура длиной 5 м. Пловец в течение 10с выполнял гребки с максимальным усилием. Фиксировалось среднее значение развиваемого усилия.

Результаты исследования. Тестирование исходного уровня не выявило достоверных различий в физическом развитии и плавательной подготовке. Время прохождения дистанции 25м кролем на груди в ЭГ была $25,19 \pm 2,32$ с, а в КГ $25,22 \pm 1,46$ с. На дистанции 50м этим же способом время было соответственно $52,98 \pm 2,13$ с и $52,86 \pm 3,53$ с. В показателях измерений силы тяги в воде в начале эксперимента также достоверных различий не выявлено. К примеру, средний показатель сила тяги в плавании руками кролем на спине у ЭГ составил $5,09 \pm 0,96$ кг, а у КГ $5,03 \pm 1,06$ кг. Среднее значение силы тяги ногами кролем на груди было у ЭГ $3,86 \pm 0,91$ кг, а у КГ $3,77 \pm 1,40$ кг. В показателях силы тяги отдельно правой и левой руками кролем на груди и на спине также выявлены схожие значения без достоверных различий.

В конце педагогического эксперимента в мае 2019 г. было проведено итоговое тестирование физического развития, функциональной подготовленности, скоростных способностей на дистанции 25м и 50м кроль на груди и на спине, силы тяги (F) в воде отдельных гребков, только руками, только ногами и в полной координации движений. Основные показатели силы тяги в воде представлены в таблице ниже.

Как видно, в конце педагогического эксперимента между группами наблюдается ряд существенных достоверных различий ($P \leq 0,05$ по t-критерию Стьюдента). Это наблюдается в показателях F руками кролем на спине и на груди. В частности, среднее значение F руки кроль на груди у ЭГ больше на 1,00 кг, чем у КГ. Чуть менее преобладание ЭГ составило в данных F руки кроль на спине – около 0,90кг.

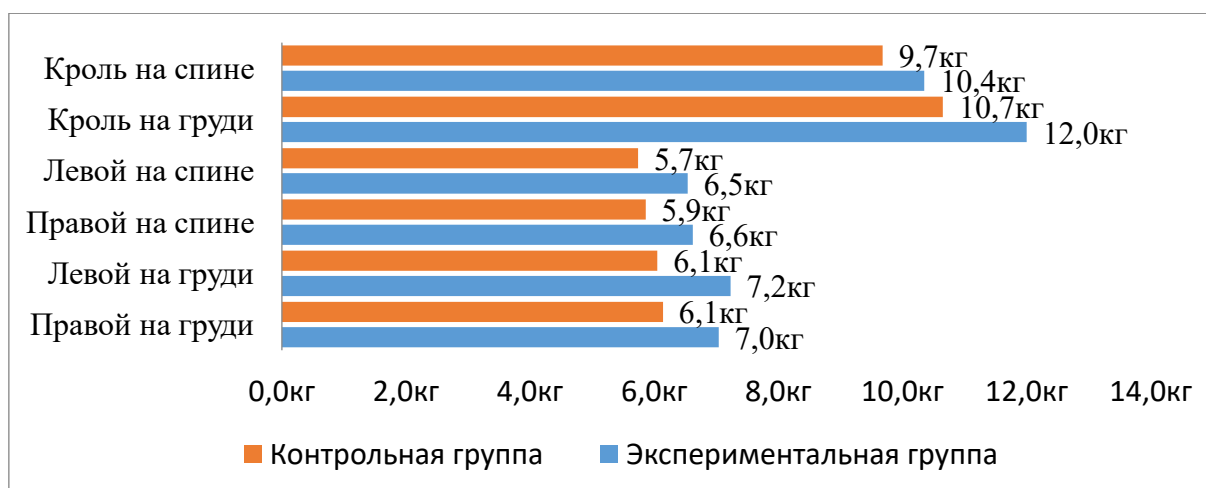
При измерении F кроль на груди в координации показатель ЭГ превысил КГ на 1,37кг. В средних величинах F кроль на спине координация такого расхождения не зафиксировано, но, тем не менее, эта разница достоверна ($P \leq 0,05$ по t-критерию Стьюдента).

Таблица 1 – Итоговые показатели силы тяги в воде пловцов 10-11 лет

Показатель	ЭГ	КГ	P
F ноги кроль на груди (кг)	$5,69 \pm 0,93$	$5,76 \pm 1,34$	
F ноги кроль на спине (кг)	$5,68 \pm 0,95$	$5,47 \pm 0,90$	
F руки кроль на груди (кг)	$8,28 \pm 1,57$	$7,28 \pm 0,55$	$\leq 0,05$
F руки кроль на спине (кг)	$8,23 \pm 1,02$	$7,32 \pm 1,10$	$\leq 0,05$
F кроль на груди координация (кг)	$12,01 \pm 1,97$	$10,64 \pm 0,95$	$\leq 0,05$
F кроль на спине координация (кг)	$10,36 \pm 0,91$	$9,67 \pm 0,72$	$\leq 0,05$
Коэффициент координации кроль на груди(%)	-14,00	-18,00	
Коэффициент координации кроль на спине (%)	-25,00	-24,00	

Немаловажным показателем техничности и согласованности гребковых движений с тяговыми усилиями, с чувством воды, является коэффициент координации. При его расчёте сразу видно, как сумма тяги отдельных гребковых движений рук и работы ног не совпадает с результирующей тягой пловца. Чем больше коэффициент со знаком (-), тем больше надо уделить внимания общей согласованности движений пловца.

В случае обзора полученных данных педагогического эксперимента, очевидно, что плавание в полной координации способом кроль на груди у ЭГ выглядит более предпочтительным, эта разница составила 4%. Координация в плавании кролем на спине у обеих групп испытуемых даёт практически одинаковый эффект. Следует также отметить, что кроль на груди имеет большую эффективность у всех групп пловцов, что указывает на склонность юных спортсменов к этому способу плавания, хотя изучение и совершенствование технических элементов имело равноценные доли в тренировочном процессе в течение учебного года.



Дальнейший анализ тяговых усилий включал в себя сравнение силы гребка в воде отдельно каждой рукой с плаванием в полной координации. Результаты этих измерений и их средние значения представлены на диаграмме ниже.

Показатели измерений отдельных гребков получены таким же способом, что и описанные выше. При плавании кролем на спине, у ЭГ сила левого гребка уступает правому на 0,1 кг. У КГ левая рука показывает меньшее усилие, по отношению к правой, на 0,2 кг.

В гребке кролем на груди у ЭГ большее усилие оказывает левая рука, что составило разницу на 0,2 кг. У КГ такой разницы не обнаружено, среднее значение в группе у левой и правой руки абсолютно одинаково.

Сравнение групповых значений выявило большие показатели у ЭГ. На гребке правой рукой в положении кролем на спине у ЭГ преобладание над КГ составило 0,6кг. Это же усилие на гребке левой рукой имеет преимущество на 0,8 кг.

В способе плавания кролем на груди показатели имеют ещё большую разницу между ЭГ и КГ. Усилие, оказываемое правым гребком у ЭГ превысило аналогичное действие КГ на 0,9 кг, а левым гребком на 1,1 кг.

Процентное соотношение усилия сильнейшей руки по отношению к координации показало следующие аспекты. В плавании кролем на спине у ЭГ сила гребка одной рукой в воде составляет 64,07% от полной координации. У КГ эти данные очень близки и равны 61,01%, что превышает на 3%.

Вычисление соотношения в способе кроль на груди выявило большее значение у обеих групп пловцов. Например, у ЭГ сила гребка сильнейшей рукой составила 58,33% от полной координации, а у КГ 57,34%.

Анализ соотношения силы тяги одними руками и полной координации так же выявил некоторые различия между группами испытуемых. В плавании способом кроль на спине у ЭГ сила гребков руками составила 79,90% от координации, а у КГ 81,33%. Здесь видно, что доля рук более значима в группе, не применявшей экспериментальное устройство.

В плавании способом кроль на груди у ЭГ усилия рук составили 69,00%, что почти совпадает с показателями КГ – 68,67%. То есть в этом измерении разницы между средними значениями практически нет.

Не смотря на то, что в плавании основным движителем считаются руки, сила тяги ног тоже имеет большое значение. Это также заметно при вычислении долевого значения усилия при работе одними ногами по отношению к полной координации. К примеру, у ЭГ отдельная сила тяги ног кролем на спине составила 55,15% от полной координации. Очень схожие результаты определились у пловцов КГ – 56,56%. Как видно из этих цифр, F ноги составили более половины от полной координации. Процентное соотношение F ногами кролем на груди и F полной координации этим способом, показало, что у ЭГ F ноги в конце эксперимента имеют меньшее значение, чем у КГ. Показатели выглядят следующим образом: ЭГ F ноги кроль на груди – 47,41%, КГ – 56,47%.

Выводы. Анализ результатов тестирования силы тяги в воде позволил сделать следующие выводы:

- у пловцов ЭГ достоверно выше показатели в плавании руками кролем на спине, руками кролем на груди, кролем на спине и кролем на груди в полной координации;
- сила тяги ногами способами кролем на спине и кролем на груди у ЭГ и КГ достоверных различий не имеет;
- коэффициент координации у ЭГ лучше в плавании кролем на груди, в плавании кролем на спине разницы не обнаружено;
- при плавании способом кроль на груди в координации у ЭГ большее значение имеют гребковые усилия рук, у КГ это значение меньше.

Таким образом, можно заключить, что применение экспериментального тормозящего устройства в процессе занятий спортивно оздоровительных групп пловцов 10-11 лет достоверно лучше способствует увеличению силы тяги в сравнении с традиционными тормозящими приспособлениями. Кроме того, предложенная методика способствует лучшей координационной согласованности при плавании способом кроль на груди.

Литература

1. Аришин А.В. Срочные постнагрузочные изменения функционального состояния организма у пловцов-спринтеров. Актуальные вопросы физической культуры и спорта // труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / под ред. А. И. Погребного. Т 16. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. С.98.
2. Понимасов О.Е. Антитурбулентные упражнения как средство улучшения динамической обтекаемости тела пловца /О.Е. Понимасов, Е.В. Потапова, А.О. Миронов// Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №3 (133). С.186-189.
3. Пашин А.А., Васильев А.В. Определение эффективности тренировочных средств для развития скоростно-силовых способностей пловцов-кролистов на основе инструментальных средств оперативного контроля // Вестник спортивной науки. 2015. №5. С.10-14.
4. Воронцов А.Р. Использование тренировочных средств и средств контроля для реализации силовых возможностей в плавании /А.Р. Воронцов, А.Б. Кочергин, Б.А. Дышко// Плавание. – 2011. – № 3. – С. 64–65.
5. Дрогомерецкий В.В. Влияние применения тормозящих средств на чувство воды и технику плавания /В.В. Дрогомерецкий, Д.Ю. Казаков, А.А. Третьяков, М.В. Бондарева// Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. №4. С. 188-195.
6. Дрогомерецкий В.В. Исследование влияния тормозящих приспособлений на технику и чувство воды пловца / В.В. Дрогомерецкий, М.С. Коренева, Г.Л. Нестеренко, М.П. Спирин, А.А. Третьяков// Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 1; URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=28508>
7. Бондарева М.В. Взаимосвязь негативных влияний тормозящих приспособлений на технику гребка и чувство воды пловца /М.В. Бондарева, В.В. Дрогомерецкий, А.А. Третьяков, М.С. Коренева, П.П. Кондратенко//Дискурс. 2019. 2 (28) С. 34-41.

К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЗЬЗОВАНИИ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЕКТА В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ

Мальцев С.Ю.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород
1372038@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье предпринята попытка теоретического обоснования техника тактической подготовки борцов посредством использования искусственного интеллекта. В работе рассматриваются вопросы использования программного обеспечения с искусственным интеллектом в подготовке спортсменов в целом и в тренировках борцов в частности, выделены ключевые аспекты использования искусственного интеллекта в различных сферах спорта. Использование искусственного интеллекта (ИИ) в образовании не является чем-то инновационным, однако, сможет ли искусственный интеллект в полном объеме заменить потребность в глубоких системных наработках в области практических и методических знаний тренерского состава.

Ключевые слова: искусственный интеллект, тактическая подготовка, спортивная борьба, техническая подготовка.

Введение. Современная спортивная образовательная деятельность находится на стадии динамичного развития в условиях совершенствования педагогических информационных и цифровых технологий. Масштабная цифровизация экономики и управления приводит к развитию большинства сфер деятельности, которые соприкасаются с новыми цифровыми продуктами. Образовательная деятельность не оказалась исключением и достаточно активно использует возможности цифровых технологий в своей теории, методологии и практике.

Из числа наиболее актуальных направлений в структуре современных цифровых технологий можно справедливо обозначить программные продукты с элементами искусственного интеллекта. Искусственный интеллект стал активно разрабатываться и применяться в профессиональной и повседневной деятельности лишь в последние годы, стремительно развиваясь и поэтапно усложняясь в своем виде и содержательной стороне. Прототипы и программные продукты с искусственным интеллектом используются различных отраслях, в том числе и в системе образования.

Тренировочный процесс неотъемлемо связан с образованием и включает в себя физическую, психологическую, техническую, тактическую подготовку спортсмена. Спортсмены тренируются по составленным и получившим соответствующую лицензию образовательным программам, в организациях составляются соответствующие календарные планы и программы самих занятий и, соответственно, вопрос спортивной деятельности и тренировок строится на педагогической и тренерской основе одновременно. Искусственный интеллект при его правильном внедрении в тренировочный процесс смог бы оптимизировать и облегчить работу тренера. Все вышесказанное определяет актуальность нашего исследования.

Задачи исследования. 1 Выявить состояние проблемы внедрения искусственного интеллекта в тренировочный процесс спортсменов. 2. Сформировать ключевые области использования искусственного интеллекта в подготовке борцов.

Организация исследования. В исследовании применялись: анализ специальной литературы, культуролого-акмеологический подход, сравнительный анализ, контент-анализ. Исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» (г. Белгород, Россия).

Результаты исследования. Многие ученые в своих работах отмечают влияние искусственного интеллекта на современную жизнь человека. Спортивная сфера не является

исключением, авторы отмечают, что использование искусственного интеллекта (ИИ) в спорте дает большие преимущества тем, кто его применяет.

Проводя сравнительный анализ литературных источников по теме исследования, мы выявили следующие ключевые аспекты: искусственный интеллект при его использовании в подготовке спортсменов позволяет анализировать большие объемы данных, выявлять сильные и слабые стороны спортсмена, моделировать различные соревновательные ситуации и создавать персонализированные тренировочные программы. В данном случае можно отметить, что искусственный интеллект в своем назначении может быть использован для аналитической и программной работы в рамках оказания помощи спортсменам в процессе организации и проведения тренировок [2,5].

Современные возможности искусственного интеллекта велики и могут способствовать реальному комплексному воздействию на процесс тренировок для достижения образовательных и текущих тренировочных целей, таких как повышение результативности в скорости, силе, в технических характеристиках спортивных тренировок. В данном случае наибольший интерес представляют аналитические возможности искусственного интеллекта для процесса тренировок [1.3].

Применение искусственного интеллекта в спорте может увеличить точность и эффективность тренировок и анализа производительности. Тренеры и спортсмены могут использовать искусственный интеллект для получения данных о производительности в режиме реального времени, отслеживания прогресса и оптимизации программ тренировок [1]. Искусственный интеллект также может использоваться для анализа движений спортсмена для прогнозирования риска травм и принятия более обоснованных решений. С точки зрения внутреннего функционала и фактического применения искусственный интеллект может обрабатывать видеозаписи поединков, статистику выступлений и физиологические данные, что дает тренерам возможность формировать более точные тактические установки и эффективно планировать тренировочный процесс, адаптируя его под индивидуальные особенности каждого борца [4].

В рамках исследования стоит отметить и визуализировать направления помощи и содействия искусственного интеллекта в области тактико-технической подготовки спортивных борцов – Рис. 1.



Рисунок 1 – Направления помощи искусственного интеллекта в тренировочном процессе по спортивной борьбе (составлено автором)

Искусственный интеллект в тренировочном процессе обладает уникальными аналитическими возможностями и высоким потенциалом в моделировании. Совершенно очевидно, что в возможности искусственного интеллекта по формированию моделей и составлению прогноза входит крайне высокий потенциал по анализу данных и обработке получаемой информации. Программные продукты с элементами искусственного интеллекта способны к быстрому многофакторному анализу больших объемов данных, что обеспечивает содействие достижению поставленных тренером целей в рамках реализуемой им программы. Искусственный интеллект не заменяет тренера, не обеспечивает реализацию функций, которые были бы невозможны без ИИ, но существенно упрощает и ускоряет значительную часть процессов в рамках организации и проведения тренировок.

Технико-тактическая подготовка борцов. Также стоит обратить внимание на то, что искусственный интеллект может оказать существенное влияние на тактико-техническую подготовку борцов. Прежде всего, речь идет о возможностях программного анализа со стороны ИИ потенциальных соперников и учеников определенных тренеров. Программное обеспечение может посчитать количества приемов, содержательную сторону принимаемых решений, выявить наличие или отсутствие закономерностей в поведении борца – то есть, внимательно изучить тактику и технику с чрезвычайно быстрой скоростью по сравнению с аналитикой человека. Это касается как соперников, так и непосредственно самих занимающихся тренировками борцов. Аналитические способности искусственного интеллекта впечатляют возможностями для своего использования в тренировочном процессе. Искусственный интеллект может отсматривать видеоматериалы с тренировок, изучать и обобщать цифровую документацию о показателях тактического и технического содержания, отмечать закономерности и разрабатывать соответствующие рекомендации.

Вместе с преимуществами ИИ также существуют некоторые ограничения. Например, внедрение искусственного интеллекта или разработка соответствующих цифровых продуктов может быть дорогостоящим решением, а также могут возникать проблемы конфиденциальности в связи со сбором и анализом личных данных. Кроме того, алгоритмы ИИ точны исключительно настолько, насколько точны данные, на которых они обучены, что может приводить к предвзятости и неточностям, если данные не являются всеобъемлющими. Проблема искусственного интеллекта в целом находится в плоскости исходных алгоритмов, программных решений и базовой внесенной информации, на основании которой далее принимаются решения в соответствии с заданными параметрами. Проблемное поле применения искусственного интеллекта заключается в том, что невозможно на сегодняшний день им заменить тренировочный процесс со специалистом по определенной программе. Несмотря на большой потенциал искусственного интеллекта, в части влияния на тактико-технические аспекты подготовки борцов он остается вспомогательным аналитическим инструментом, которые на основании полученных и проанализированных данных составляет определенные рекомендации.

Искусственный интеллект имеет одно серьезное преимущество перед другими способами и методами решения стоящих спортивных и образовательных задач – он имеет возможность анализировать и разрабатывать рекомендации, глубоко персонифицированные для конкретного борца. Искусственный интеллект может быстро анализировать информацию и если вводные данные касаются одного борца, то и верно сформулированный запрос будет реализован конкретными решениями и рекомендациями, направленными непосредственно на одного борца.

Выводы. В данный момент искусственный интеллект не так сильно внедрен в тренировочный процесс так, как не все образовательные организации в равной мере владеют необходимыми ресурсами и знаниями для организации данной работы.

Искусственный интеллект имеет значительный потенциал для революционизации способа тренировок и соревнований для спортсменов. Используя технологии на основе ИИ, тренеры могут оптимизировать программы тренировок, улучшать анализ

производительности и выявлять факторы риска травм. Если рассматривать вопрос персональной тактико-технической подготовки борцов, то аналитические возможности ИИ оказывают серьезное вспомогательное воздействие на тренировочный процесс. Анализируя документы, отчеты, видеоматериалы при верно составленных запросах искусственный интеллект отвечает на вопросы, разрабатывает рекомендации и указывает на проблемы конкретного спортсмена. Именно за счет глубокой аналитики и четкой персонификации ИИ обладает большим потенциалом для образовательной и спортивной тренерской деятельности.

Литература

1. Атаев Н.Н., Оразгелдиева О. Применение искусственного интеллекта для оптимизации спортивных тренировок и соревнований / Н.Н. Атаев – текст непосредственный // Наука и мировоззрение, сер. 1, №. 36, 2025, С. 88-93.
2. Бородин, А. Д. Внедрение цифровых технологий в профессиональный спорт / А. Д. Бородин // , 11 ноября 2024 года, 2024. – С. 51-59.
3. Джолиев, И. М. О. Применение искусственного интеллекта в спорте / И. М. О. Джолиев // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта на современном этапе : Материалы круглого стола, Екатеринбург, 12 марта 2024 года. – Екатеринбург: Уральский государственный аграрный университет, 2024. – С. 158-159.
4. Касиси Д. Применение искусственного интеллекта в спорте / Д. Касиси – текст непосредственный // IN SITU, №. 5, 2023, С. 30-33.
5. Спортивный интеллект: как ИИ-проекты в спорте улучшают опыт игроков [Электронный ресурс] / vc.ru. – 2024. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://vc.ru/services/264673-sportivnyu-intellekt-kak-ii-proekty-v-sporte-uluchshayut-opyt-igrokov> (дата обращения 26.09.2025)

ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ – СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Манин О.Ю., Куликова И.В.

Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова
Россия, г. Белгород
sport_kaf.fvis@yandex.ru

Аннотация. В представленном материале исследуется важнейшая роль координационных способностей в достижении спортивных результатов и приобретении технических навыков студентами технических вузов. Развитие координационных способностей является не только основополагающим для хоккеистов при выполнении специфических спортивных приемов в динамичных условиях, но и очень полезным для студентов технических специальностей, повышая их точность, эффективность и безопасность в практических дисциплинах. В исследовании предлагается серия комплексных упражнений, ориентированных на развитие координации. Представленный материал исследования представляет основу для повышения эффективности совершенствования уровня координационных способностей и может быть использован при организации учебного и учебно-тренировочного процесса в учебных заведениях различного уровня.

Ключевые слова: координационные способности, равновесие, эффективность, хоккей, точность.

Координационные способности – одно из важнейших качеств хоккеиста, поскольку этот вид спорта требует быстрых, точных и сложных движений в постоянно меняющихся условиях. Координация движений обеспечивает контроль техники катания на коньках [2]. Игроки должны сохранять равновесие, катаясь на высокой скорости, меняя направление и резко останавливаясь. Хорошая координация позволяет плавно переключаться между прямым, обратным и боковым катанием [4, 5]. Так же развитые координационные способности обеспечивают владение клюшкой и контроль шайбы. Работа с шайбой требует точной координации движений рук и глаз при одновременном катании на коньках. Игроки должны вести дриблинг, отдавать передачи и наносить удары, не теряя контроля даже под давлением. Это сокращает время реакции при выборе между передачей, броском или переносом шайбы, делая атаки более динамичными и непредсказуемыми [4, 5]. В процессе игры хоккеист часто выполняет несколько действий одновременно: перемещается по игровой площадке, контролирует действия соперника и игроков своей команды, контролирует шайбу и предугадывает движения соперника. Высокий уровень развития координационных способностей позволяет объединить эти действия плавно и эффективно. Игра развивается в быстром темпе, и действия соперника меняются непредсказуемо. Хорошая координация помогает игрокам быстро адаптировать свои движения, уклоняться от атак соперника или перехватывать передачи. Так же высокие показатели координационных способностей необходимы, чтобы взаимодействовать в команде, координированный игрок может синхронизировать движения с товарищами по команде, чтобы создавать голевые моменты [4, 5].

Так же высокие показатели координационных способностей способствует профилактике травм. Высокий уровень координационных способностей снижает вероятность падений и опасных столкновений, помогая игрокам избежать травм [1, 3]. Координация – это то, что позволяет хоккеистам сочетать скорость, силу, технику и тактическую осведомленность для эффективной игры на игровой площадке. Координационные способности напрямую влияют на результативность игры хоккеиста и общее качество игры команды. Так они оказывают влияние на точность и вариативность действий. Хорошо развитые координационные показатели означают, что передачи, удары

и приемы шайбы будут выполнены более точно. В процессе игры хоккеист с хорошо развитыми координационными способностями выполняет все действия эффективно и быстро, что повышает голевой потенциал команды и уменьшает количество ошибок, которые приводят к контратакам.

Стремительный процесс игры в хоккей предполагает короткие ускорения, внезапную смену направления и борьбу с соперником за владение шайбой. Высокий уровень координационных способностей обеспечивает формирование умений и навыков. Эффективная игра требует объединения различных навыков в единую последовательность (например, перемещение на коньках → уклонение от соперника → прием шайбы → бросок). Высокий уровень координационных способностей позволяет выполнять эти действия эффективно и быстро, что увеличивает вероятность создания голевых моментов [4, 5]. Так же высокий уровень координационных способностей позволяет обеспечить эффективность игры в защите и нападении. Скоординированные движения помогают защитникам блокировать удары по воротам и перехватывать передачи, переходить от защиты в нападение и обратно, от нападения к защите. Так же высокий уровень координационных способностей способствует энергоэффективности движений. Скоординированный игрок выполняет меньше ненужных движений, что позволяет экономить энергию. В процессе длительной игры такая эффективность может стать фактором обеспечения и сохранения высокой результативности. Чем лучше уровень развития координационных способностей хоккеистов, тем эффективнее становится их игра, за счет точного исполнения, лучшей командной работы, более быстрой реакции и большего арсенала движений. Развитие координационных способностей у хоккеистов – это структурированный процесс, сочетающий общую подготовку с упражнениями, специфичными для хоккея. В процессе совершенствования уровня координационных способностей необходимо основываться на принципах спортивной тренировки (непрерывность, цикличность, волнообразность нагрузок, постепенность, взаимосвязь предыдущего материала с последующим) [2, 3, 4, 5]. Необходимо соблюдение принципа постепенности или прогрессирующей сложности, где начинать необходимо с простых заданий на координацию, с последующим увеличением сложности (скорость, многозадачность, непредсказуемость). Для повышения интереса к занятиям необходимо использование различных упражнений и видов спорта, чтобы эффективно воздействовать на нервную систему. Так же при выборе упражнений необходимо учитывать специфику хоккея, требуется увязывать упражнения с движениями и требованиями хоккея (передвижение на коньках, владение клюшкой, реакция на соперника). Координационные способности улучшаются при частых занятиях, но только тогда, когда движения выполняются под зрительным контролем и точно.

Ключевые области координации в хоккее:

- баланс и стабильность, т.е. поддержание контроля во время катания, проверки или когда вас проверяют;
- зрительно–моторная координация – владение клюшкой, передача, бросок;
- скорость реакции – реагирование на движение шайбы, товарищей по команде и соперников;
- многозадачность (сложная координация) – сочетание катания на коньках, контроля над шайбой и тактической осведомленности;
- ритм и хронометраж – синхронизация пасов, ударов и командной игры.

Для улучшения координационных способностей на занятиях вне льда рекомендуются упражнения на равновесие (упражнения на балансирных досках, мячах БОСУ, прыжки на одной ноге). Так же рекомендуется использование координационных лестниц, быстрая ходьба с изменением направления и ритма, челночный бег [2, 3, 5]. Не менее эффективным будет использование игры с теннисным мячом (жонглирование, ловля одной рукой во время движения и т.д.). На занятиях на ледовой площадке рекомендуются упражнения по ведению шайбы, преодоление на коньках препятствий, жонглирование шайбами, ведение

нескольких шайб. Не менее результативным в совершенствовании координационных способностей, будет включение комбинированных заданий, таких, как передвижение на коньках во время ловли / броска мячей, дриблинг во время поиска сигналов.

Для мониторинга и обратной связи рекомендуется использовать видеоанализ для корректировки техники. Так же необходимо использовать тесты (время удержания равновесия, скорость реакции, упражнения по контролю шайбы) для отслеживания прогресса.

Методика развития координации у хоккеистов основана на сочетании общих двигательных навыков, специальных упражнений на льду и когнитивных задач, которые развиваются от простых к сложным, всегда в соответствии с требованиями игры [1, 2, 3, 4, 5]. В процессе подготовки необходимо оценить уровень физической подготовленности занимающихся. Если у студентов уже есть хорошая спортивная база, то основное внимание уделяется координации, характерной для хоккея, многозадачности и скорости реакции. Для чего лучше всего подходит сочетание занятий на льду и вне его.

Среди упражнений на льду рекомендуем баланс на коньках и координация движений клюшкой, целью данного упражнения является совершенствование качества равновесия и базовой координации при игре с шайбой. Так же рекомендуются скольжение на одной ноге, переходы передвижения вперед-назад, слаломные скольжения.

Для совершенствования координационных способностей рекомендуется комбинированное упражнение (ведение шайбы и ловля теннисных мячей). Игра на небольшой площадке: 3 на 3 в условиях ограниченного пространства, что способствует совершенствованию быстроты реакции и контроль шайбы. В спортивном зале или на спортивной площадке рекомендуются выполнение упражнения на совершенствование равновесия, владение клюшкой на полусфере BOSU, прыжки на одной ноге с быстрой стабилизацией [4, 5]. Так же рекомендуется выполнять упражнения на реакцию (световые сигналы или сигналы тренера руками, ловля теннисных мячей).

Для совершенствования показателей координационных способностей рекомендуется включать в систему подготовки и спортивные игры: баскетбол, волейбол и футбол. Так же рекомендуется передвижение на коньках с броском шайбы в ворота или обозначенную цель, выполнение задания на сигнал (поворот, пас или бросок шайбы). Для обеспечения контроля шайбы при ведении или нападении соперников необходимо включать задание «защищайте шайбу от защитника». Для достижения необходимого прогресса добавляйте непредсказуемость (случайные сигналы, множество шайб, сокращение времени на выполнение приема). Требуется сочетание координации с тактическими упражнениями, поскольку у студентов уже есть наработанная база.

Выводы. Для хоккеистов превосходная координация, это не просто необходимое качество, но и абсолютное условие для достижения высоких результатов, формирующее основу, на которой строятся ловкость катания на коньках, контроль над шайбой, тактическая осведомленность и устойчивость к травмам. И, наоборот, у студентов технического профиля те же самые способности, такие как: ориентация в пространстве, время реакции и точность движений напрямую связаны с требованиями современной инженерии, дизайна и лабораторной работы, развивая ловкость рук, умение решать проблемы и когнитивную гибкость. Выводы, полученные в результате исследования, подчеркивают, что развитие координации, это динамичный и непрерывный процесс, который необходимо целенаправленно совершенствовать с помощью специализированных, специфичных для спорта и ориентированных на конкретные задачи методик занятий. Внедряя предлагаемые упражнения и осознавая глубокую связь между физическим мастерством и когнитивно-техническим мастерством, педагоги, могут добиться более высоких результатов. Они могут помочь как спортсменам, так и студентам ориентироваться в сложных, непредсказуемых условиях с большей эффективностью, творческим подходом и успехом, формируя не только более опытных хоккеистов и более способных инженеров, но и более умелых и адаптирующихся личностей.

Литература

1. Егоров Д. Е. Роль игры в профессиональной подготовке специалистов инженерного профиля / Д. Е. Егоров // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: Сборник статей V международной научной конференции, Белгород-Харьков, 09 октября – 10 2012 года / Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, Харьковская государственная академия физической культуры. – Белгород-Харьков: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2012. – С. 116 – 119.
2. Егорова Т. А. К вопросу о развитии координационных способностей в конькобежном спорте / Т. А. Егорова, Н. Н. Мугаллимова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 21 декабря 2016 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2017. – С. 184 – 186.
3. Крамской С. И. Ловкость как необходимый компонент в физической подготовке специалиста технического профиля / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Д. Е. Егоров // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: инновации и перспективы развития : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 25 июня 2024 года. – Москва: Московский Политех, 2024. – С. 121 – 125.
4. Мигур А. Д. Разработка комплекса упражнений к развитию координационных способностей с использованием неспецифических средств в хоккее / А. Д. Мигур, Л. Г. Баймакова // Безопасность городской среды: Материалы XI Международной научно-практической конференции, Омск, 15–17 ноября 2023 года. – Омск: Омский государственный технический университет, 2024. – С. 362 – 366.
5. Хабибуллин А. Б. Воспитание координационных способностей у девушек 17-18 лет при помощи игры в хоккей / А. Б. Хабибуллин // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук: Сборник научных трудов Второй заочной международной конференции профессорско-преподавательского состава, Казань, 12 марта 2018 года. – Казань: Общество с ограниченной ответственностью «Печать-Сервис-XXI век», 2018. – С. 88 – 90.

ФАРМАКОЛОГИЯ И ДОПИНГ В СПОРТЕ

Мельник С.В., Обелевский А.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Беларусь, г. Гродно

mamontspit@gmail.com, Obelevskij_aa@grsu.by

Аннотация. Статья направлена на комплексный анализ фармакологии и допинга в спорте. В работе рассматриваются как разрешенные к применению витамины, минералы, спортивное питание и терапевтические препараты для лечения травм и заболеваний, так и запрещенные допинговые средства, включая анаболические стероиды, пептидные гормоны и методы генного допинга. Обсуждаются причины употребления допинга и его последствия для здоровья спортсменов. Особое внимание уделено современным стратегиям борьбы с допингом, включая роль WADA, антидопинговое законодательство и методы обнаружения допинга. В заключение подчеркивается важность соблюдения этического отношения к спорту и здоровью.

Ключевые слова: Допинг, Фармакология, Стероиды, Спорт, Витамины, WADA.

Актуальность данной темы заключается в том, что с каждым годом применение допинга для улучшения своих спортивных результатов возрастает. Так как спорт является важной частью культуры и оказывает значительное влияние на общество, его честность имеет важное значение для формирования положительных ценностей. Использование допинга оказывает негативное влияние и подрывает усилия по продвижению здорового образа жизни и занятий спортом на основе собственного трудолюбия. Вместе с тем существуют разрешённые фармакологические препараты, которые используются для оптимизации восстановления организма спортсменов после интенсивных тренировок, повышения выносливости и силы. Важно четко разграничивать разрешённые и запрещённые препараты, чтобы предотвратить использование допинга, который в настоящее время является ключевой проблемой современного спорта.

Рассмотрим ключевые понятия данной темы, чтобы лучше понимать содержание.

Фармакология в спорте – это фармакология здорового человека, позволяющая расширить возможности адаптации организма к большим физическим нагрузкам. Её задача облегчить переносимость нагрузок на все системы организма, повысить работоспособность и спортивный результат, а не в самые короткие сроки вывести спортсмена на уровень рекордных достижений. [2]

В настоящее время принято считать, что *употребление допинга* – это сознательный приём вещества, чрезмерного для нормального функционирующего организма спортсмена, с единственной целью – усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

Разрешённые фармакологические средства – лекарственные препараты, БАД и другие вещества, которые разрешены к применению в спорте в соответствии с правилами WADA и других антидопинговых организаций.

Запрещённые фармакологические средства – перечень субстанций и методов, запрещенных к использованию спортсменами, который составляет WADA и пересматривается не реже одного раза в год. [1]

WADA (Всемирное антидопинговое агентство) – это международная независимая организация, координирующая борьбу с применением допинга в спорте. [3]

Основные вещества и методы, которые могут быть использованы спортсменами в соответствии с правилами Всемирного антидопингового агентства:

1. Витамины (А, С, D, Е, К, витамины группы В) – это вещества, которые обязательно должны содержаться в пище. Они являются необходимы участниками для регуляции самых разнообразных биохимических процессов, происходящих в организме. В том числе

витамины в значительной степени регулируют биосинтез белка, обеспечивают деятельность скелетных мышц, поддерживают иммунитет и энергетический обмен, восстанавливают после тренировок. [2]

2. Минералы (кальций, магний, калий, натрий, железо, цинк, медь, селен, хром) участвуют в регуляции водно-электролитного баланса, мышечной функции и костеобразования. В период тяжёлых тренировок и соревнований, при смене часовых поясов, тренировках в горах, в жаркую погоду, при неблагоприятной погоде, при резко изменившемся обмене веществ особенно важно введение дополнительного количества минералов в рацион спортсмена. [2]

3. Аминокислотные препараты и белковые продукты повышенной биологической ценности. Белки (сывороточный протеин, казеин, соевый протеин, гидролизат протеина) необходимы для роста и восстановления мышечной ткани. Препараты аминокислот (BCAA, глутамин, аргинин, таурин) не являются допингами и рекомендуются для применения спортсменами и любителями физической культуры. [2]

4. Препараты для улучшения энергетического действия и метаболизма (L-карнитин) способствуют быстрейшему восполнению затраченной при больших физических нагрузках биологической энергии и корректируют обмен веществ и создают условия для выполнения анаэробной и аэробной работы. [2]

5. Омега-3 жирные кислоты (EPA и DHA). Содержатся в рыбьем жире и других источниках. Оказывают противовоспалительное действие, улучшают работу сердечно-сосудистой системы и мозга.

6. Адаптогены (элеутерококк, женьшень, родиола розовая) могут улучшать работоспособность и повышать устойчивость организма к стрессу. Их уникальность состоит в том, что они безвредны для организма и не вызывают сдвиги в нормальной деятельности организма. [2]

7. Гепатопротекторы (Гептрал, Лецитин, Эссенциале, Метионин, Фосфоглив) предохраняет печёночные клетки от токсического воздействия, усиливает детоксикационную функцию печени, улучшает моторно-эвакуационную функцию желчных протоков и желчного пузыря. [2]

8. Ноотропы (Ноопепт, Семакс, Дилепт, Церебрамин) – это препараты, оказывающие активирующее влияние на интегративные механизмы мозга, улучшают координацию, способствуют обучению и восстановлению утраченных технических навыков и приёмов в спорте.

Важное примечание насчёт разрешённых фармакологических веществ заключается в том, что у спортсмена может быть непереносимость препарата или побочные эффекты. Во избежание этого необходимо учитывать особенности организма, внимательно изучать инструкцию, следить за своим состоянием и обязательно консультироваться с врачом.

Существует законное применение запрещённых веществ в спорте, так называемое Терапевтическое использование фармакологических веществ (TUE). Это ситуация, когда спортсмену необходимо использовать запрещённое вещество по медицинским показаниям. Запросы на ТИ рассматриваются группой врачей, входящих в состав Комиссии по терапевтическому использованию. [5]

Классификация основных запрещённых (допинговых) средств:

1. Анаболические андрогенные стероиды (андростендиол, гидрокситестостерон, боластерон, болденон, тренболон, оксандролон, станозолол, тестостерона пропионат) являются очень эффективными препаратами для повышения силы, мышечной массы и выносливости. [1]

2. Эритропоэтин повышает количество гемоглобина в крови, таким образом, кровь может переносить больше кислорода в организме, благодаря чему улучшается выносливость. [1]

3. Бета-2 агонисты (фенотерол, сальбутамол, тербуталин) способствуют росту мышечной массы. [1]

4. Диуретики и маскирующие агенты (амилорид, фуросемид, торасемид, индапамид, спиронолактон) могут использоваться для скрытия других допинговых веществ и для быстрой сгонки веса. [1]

5. Стимуляторы психической деятельности (амфетамин, эфедрин, кофеин, кокаин, экстази) используются для повышения бдительности и концентрации, уменьшения усталости, повышения агрессии и мотивации, снижения болевой чувствительности. [1]

Запрещённые методы:

1. Донорство крови и ее компонентов. Этот метод повышает количество эритроцитов в крови спортсмена, что увеличивает способность крови переносить кислород к мышцам и повышает выносливость. [1]

2. Химические и физические манипуляции (фальсификация, а также попытки фальсификации отобранных в рамках процедуры допинг-контроля проб с целью нарушения их целостности и подлинности, внутривенные инфузии или инъекции). [1]

3. Генный и клеточный допинг. Использование генов, генных элементов и клеток, модифицированных таким образом, чтобы увеличить спортивные результаты.[1]

Причины по которым спортсмены прибегают к употреблению допинга могут быть абсолютно разными. Самая распространённая причина – это стремление к высоким результатам и победе любой ценой. Многие спортсмены стремятся к совершенству и ощущают сильное давление со стороны тренеров, спонсоров и даже семьи, которые требуют только победы. Влечение к славе, признанию общественности и большим денежным вознаграждениям часто затмевают разум спортсмена и он прибегает к нечестным способам выигрыша. Некоторые спортсмены могут по ошибке принять допинг в связи с недостаточным осведомлением о запрещённых препаратах и методах или искаженной информации тренерами или врачами. Ещё одной причиной может стать жесткая конкуренция и постоянный страх проиграть или потерять место в команде. Психологические факторы такие как низкая самооценка, стресс и тревога, перфекционизм могут способствовать принятию запрещённых препаратов и использованию запрещённых методов у спортсменов для более эффективной работы и достижения высших наград.

Спортсмен, который решил воспользоваться запрещёнными препаратами и методами, подвергается огромному риску. Итог может привести к негативным последствиям для здоровья и жизни спортсмена. Заболевание печени, артериальная гипертензия, повышение уровня холестерина, бесплодие, акне, диабет, рак и много других заболеваний – это все результат употребления допинга. Некоторые допинговые препараты могут не воздействовать на организм, но они оказывают большое негативное влияние на ваше психическое здоровье, что приводит к депрессии, психозу и излишней агрессии. Жизнь спортсмена, который был пойман за употреблением допинга, может быть разрушена не только в физическом контексте, но и социальном. Потеря результатов, дохода, славы, рейтинга и отстранение от соревнований до конца жизни – это итог спортсмена, принявшего допинг.

Допинг-контроль – это процесс, включающий в себя уведомление спортсмена, прохождение на станцию допинг-контроля, предоставление пробы, подписание протокола допинг-контроля и уход со станции допинг-контроля.[4] Эта процедура направлена на обнаружение и предотвращение использования запрещённых веществ и методов в спорте. Она играет важную роль в защите честности спорта и здоровья спортсменов. Для эффективной борьбы с допингом необходимо постоянное совершенствование приёмов обнаружения запрещённых препаратов и методов, усиление санкций и расширение просветительских программ.

Будущее спорта зависит от нашей способности найти баланс между разумной фармакологической поддержкой организма, направленной на оптимизацию здоровья и работоспособности спортсменов, и непримиримой борьбой с допингом. Пересечение этой границы и использование запрещённых препаратов и методов представляет собой угрозу для здоровья спортсменов, для их психического состояния и потерю самого ценного, что есть в их жизни.

Литература

1. Всемирный кодекс об антидопинге [<https://nada.by/upload/files/spisok-zapreshennykh-substancij-i-metodov-2025.pdf>]: 1 января 2025 г., №00000 : принят WADA 1 января 2025 г. : в Кодексе с 1 янв. 2025 г. изм. и доп. не вносилось. – Минск, 2025.
2. "Основные лекарственные вещества метаболического типа действия, применяемые в спортивной медицине", 1983; Граевская Н.Д., 1987; Морозова В.В., Чаплинский В.Я., 1989; Дубровский В.И., 1991.
3. РосСлово: Москва, 1997-2025 -.- Режим доступа: <https://rosslovo.ru/slovar/sport/vada.html>.
4. "СДЮШОР №2 Мозырского района" : официальный сайт. – Мозырь, 2025 – Режим доступа: Реализация антидопинговых мер. "СДЮШОР №2 Мозырского района" .
5. Национальное антидопинговое агентство Республики Беларусь : официальный сайт. – Минск, 2025 -.- Режим доступа: https://nada.by/doping-kontrol/zapros_na_terapiyu_i_iskpolzovanie_zapreshchennykh_substantsiy_i_metodov/.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Морозов И.С., Тарасов И.Д., Зеленкевич С.М., Терентьева М.О.
Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород

Аннотация. Уровень физической подготовленности спортсмена определяется величиной развития физических качеств. Высокий уровень физической подготовленности залог высокой работоспособности спортсмена в тренировочной деятельности.

Ключевые слова: плавание, физическая подготовка, силовые качества, спринтер.

Деятельность, связанная с освоением технических элементов двигательного действия, будет проходить успешнее, если достигнут необходимый уровень физической подготовленности. Соответственно на данном этапе уровень развития отдельного физического качества должен быть высоким. Так и в плавании, синтетическом виде спорта, достижение высоких результатов возможно не только с освоением технических элементов способов плавания, но и с достижением высокого уровня физической подготовленности. В большей степени развития силовых качеств, на это указывают проведенные исследования Н.Ж. Булгаковой [5, 6].

Проводя анализ литературных источников и практический опыт тренеров можно отметить, что при подготовке пловцов к спринту ряд тренеров уделяет мало внимания силовой подготовке. Предлагая для выполнения спортсменам на тренировочных занятиях задания общей направленности либо специальной, но с упором на развитие выносливости. Частично связано это с отсутствием должного оборудования (инвентаря) и тренажерных устройств. А также отсутствием опыта применения необходимого оборудования (инвентаря) и тренажерных устройств в тренировочном процессе пловцов, специализирующихся на спринтерских дистанциях. Исследования ряда ученых [5, 11, 17, 22, 29] указывают на то, что использование различного оборудования и тренажеров в тренировочном процессе юношей 14-15 лет с упором на специальную силовую подготовку дает возможность достижения высоких результатов на коротких дистанциях плавания. Данные задания необходимо выполнять как на суше, так и в воде.

В связи с вышесказанным можно выделить проблему в необходимости проведения исследований по поиску эффективных средств и методов по развитию силовой подготовленности пловцов спринтеров 14-15 лет. Опираясь на обозначенную проблему, была выдвинута гипотеза исследования, которая предполагала, что уровень силовой подготовленности пловцов 14-15 лет возможно поднять за счет выполнения упражнений силовой направленности до отказа, что в свою очередь положительно скажется на спортивном результате. Выдвинутая гипотеза позволила предложить цель исследования – разработать методику силовой подготовки пловцов спринтеров 14-15 лет с применением резины и свободных отягощений.

Для достижения предложенной цели были определены задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников по проблеме физической подготовки пловцов.
2. Определить эффективность применения различных тренажерных средств на уровень силовой подготовленности пловцов спринтеров 14-15 лет.
3. Выявить эффективность методики силовой подготовки пловцов спринтеров 14-15 лет с применением резины и свободных отягощений.

Исследование было организовано и проведено в несколько этапов. Оно проводилось с января 2023 года по январь 2024 года.

Проведение анализа литературных источников, нормативно-правовых документов, а также беседы со специалистами позволили предложить экспериментальную методику по повышению уровня силовой подготовленности пловцов 14-15 лет. Содержательная часть

тренировочного процесса заключалась в том, что обе группы осуществляли процесс подготовки по программе для спортивных школ секция плавание. Отличие заключалось в объеме выполняемой нагрузки. В экспериментальной группе в тренажерном зале упражнения выполнялись с весом 50-60 % от максимального и до отказа. В воде сохранялось тоже условие, серий было меньше, чем в контрольной группе, но задание выполнялось до отказа.

Основная задача тренировочных нагрузок преследует формирование силовой выносливости у пловцов исследуемой категории. Так задания выполняются до отказа и с удержанием на предельно возможной длине. В контрольной группе все задания выполняются лишь с максимальным растягиванием и количество подходов соответствует 10 по 45 секунд. Когда в экспериментальной группе было предложено выполнять 5 подходов с максимальным растягиванием и удержанием. Данное упражнение выполнялось до отказа. Перед началом эксперимента было проведено контрольное тестирование, целью которого было определение исходного уровня подготовленности пловцов экспериментальных групп.

Рассматривая полученные результаты можно сказать, что исследуемые группы однородны и не имеют больших различий в исследуемых показателях. Все результаты соответствуют результатам 1 и 2 квалификационного разряда. Педагогический эксперимент проводился на базе «Спортивной школы олимпийского резерва № 3 города Белгорода» с января по декабрь 2023 года. В эксперименте приняли участие пловцы 14-15 лет в количестве 16 человек. В произвольном порядке они были разделены на контрольную и экспериментальную группы. По окончании проведения эксперимента было проведено повторное тестирование исследуемых показателей. В наблюдаемых показателях отмечены положительные сдвиги, которые указывают на эффективное влияние экспериментальной методики на уровень подготовленности пловцов. Расчет средних результатов показали, что на дистанции 50 м вольный стиль – 27, 6±3,1 секунды, а на 400 м вольный стиль – 249,4±21,4 секунды. Лучшие результаты по всем показателям отмечены у пловцов экспериментальной группы. Достоверные изменения отмечены на обеих дистанциях 50 метров вольным стилем и 400 метров. И если на спринтерской дистанции разница составили 0,5 секунды, что для такой дистанции достаточно много, то на дистанции 400 метров разница составила 13 секунд. Это говорит о росте силовых показателей, а именно силовой выносливости, за счет которой пловцы смогли продемонстрировать высокие результаты на данных дистанциях. В контрольных тестах на растягивание резинового троса также отмечены достоверные различия. В тесте на максимальное растягивание троса большой разницы не отмечено. Во втором тесте на максимальное удержание троса на максимальном уровне разницы составляет больше одной секунды, что также говорит о росте силовой выносливости у спортсменов экспериментальной группы.

В заключение можно сказать, что применение экспериментальной методики позволило улучшить результаты в плавании на соревновательных дистанциях вольным стилем. Специфическая работа с резиновым тросом дала возможность роста силовых показателей у пловцов в воде. Применение экспериментальных подходов на тренировочных занятиях на суше также положительно оказали влияние на силовые показатели пловцов.

Литература

1. Абсаямов Т.М., Ляшко Г.И. Специальная скоростно-силовая подготовка пловцов-спринтеров // Плавание. -1988. – с. 26-28.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: Физкультура и Спорт, 1986. – 191 с.
3. Булгакова Н.Ж., Ваньков А.А. Методические принципы планирования многолетней тренировки кролистов-спринтеров и стайеров // Плавание. – 1979. – Вып. 2. – с. 26-30.
4. Бутенко Б.И. О путях развития быстроты // Теория и практика физ. культуры. -1968. – №4.- с. 62-65.

РАЗВИТИЕ РУКОПАШНОГО БОЯ И ЕДИНОБОРСТВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Московченко А.В., Воротник А.Н., Кузин В.В.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

Россия, г. Белгород

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя

Россия, г. Москва

anvorotnik@list.ru

Аннотация. Развитие спорта играет важное значение в жизни государства и общества. В Российской Федерации оно осуществляется во многих регионах, среди которых особый интерес для нас представляет Белгородская область, которая воспитала множество талантливых спортсменов. В статье рассматриваются особенности развития рукопашного боя и других видов единоборств в системе физического воспитания Белгородской области.

Ключевые слова: физическое воспитание, единоборства, рукопашный бой, дзюдо, самбо, Белгородская область, соревнования, развитие спорта.

Белгородская область относится к числу субъектов Российской Федерации, которые славятся своими спортсменами, известными всему миру. Такие личности как Федор Емельяненко, Вадим Немков, а также многие другие спортсмены достигли высоких результатов в спортивной деятельности и стали спортсменами мирового класса.

Система физического воспитания и спорта Белгородской области включает в себя занятия различными видами спорта, особое место среди которых занимают рукопашный бой и другие виды единоборств [2, 3]. Развитие рукопашного боя берет свое начало еще с древности так же, как и развитие многих других видов единоборств. Однако, как самостоятельно организованные виды спорта рукопашный бой и другие виды единоборств в отечественном законодательстве стали существовать лишь в 20-м веке.

Так, например, рукопашный бой появился в Советском Союзе в 1979 году в качестве военно-прикладного вида спорта. Стоит отметить, что и другие виды единоборств появлялись сначала в качестве спорта в силовых структурах. Так, например, самбо изначально использовалось в качестве специальной техники в специальных силовых подразделениях в 1920-х годах предыдущего столетия, однако потом оно начало существовать как самостоятельный вид спорта.

В 1985 году рукопашный бой был внесен в Единую спортивную классификацию как самостоятельный вид спорта [4]. В настоящее время его развитием занимается Общероссийская Федерация рукопашного боя.

В Белгородской области рукопашный бой стал развиваться несколько позже, а Федерация рукопашного боя Белгородской области была зарегистрирована в 2011 году. В настоящее время в городах и населённых пунктах Белгородской области ведутся секции рукопашного боя. Систематически проводятся соревнования по данному виду спорта различного масштаба. При этом одной из разновидностей рукопашного боя является армейский рукопашный бой. Из числа последних соревнований по данному виду спорта можно назвать соревнования по армейскому рукопашному бою памяти сотрудников и ветеранов СОБР «Белогор», погибших при защите Отечества, состоявшиеся 31 октября 2023 года. Также ежегодно проводятся первенства и чемпионаты Белгородской области по данному виду спорта, а также другие турниры.

Помимо рукопашного боя в Белгородской области широкое развитие получили и другие виды единоборств, наиболее популярными из которых являются: дзюдо, самбо, бокс. Наиболее распространенным видом единоборств как в Российской Федерации, так и

в Белгородской области является дзюдо. Своим развитием данный вид спорта обязан В.С. Ощепкову, который в свое время в 1971 году основал секцию самбо в городе Белгороде. Данные виды спорта являются весьма схожими, в связи с чем спортсмены зачастую занимаются ими параллельно и выступают на соревнованиях по обоим видам спорта. Самбо является видом спорта, основанным на фундаментальных принципах борьбы дзюдо, в связи с чем самбистам и дзюдоистам не затруднительно осваивать оба вида спорта до определенного момента. Так, уже в 1975 году в Белгородской области была основана Белгородская Федерация борьбы самбо и дзюдо под руководством В.М. Богмацера. В этом же году юношеская команда белгородских дзюдоистов заняла первое места на чемпионате Совета ДСО «Трудовые резервы». Первым мастером спорта по дзюдо из Белгородской области стал В. Рыбин [1, 5].

В 1980 году еще одним тренером по дзюдо в Белгородской Федерации борьбы самбо и дзюдо стал А.Г. Васильченко. Его воспитанники были победителями и призерами всероссийских соревнований. Одним из самых знаменитых его воспитанников стал чемпион СССР и трехкратный чемпион России по дзюдо В. Чиж [1, 5].

В Белгородской области ежегодно проводятся соревнования по дзюдо различного масштаба: первенства и чемпионата города Белгорода, первенства и чемпионаты Белгородской области, Всероссийские турниры и т.д.

Первая белгородская секция тхэквондо появилась в 1978 году благодаря усилиям Ю.А. Рагушина. Занятия проводились в спортзале на территории завода «Асбестоцемент». Несмотря на такие условия тренировок, качество подготовки спортсменов не вызывало нареканий. В 1993 году должность председателя занял А.Н. Поздняк, внесший огромный вклад в развитие тхэквондо в Белгороде. Под его руководством тхэквондо приобрело большую популярность среди молодежи [1].

Таким образом, можно сделать вывод, что Белгородская область является субъектом Российской Федерации, который воспитал множество талантливых спортсменов, а также регионом, в котором получили широкое развитие многие виды спорта, в частности единоборства. Наиболее популярными из них являются рукопашный бой, дзюдо, самбо, бокс, тхэквондо и т.д. Популяризация данных видов спорта играет важное значение, поскольку формируется положительное впечатление об образе жизни, который должен вести здоровый человек.

Литература

1. Анщец Е.М. История развития восточных единоборств в Белгородской области / Е.М. Анщец // Молодой ученый. – 2023. – № 48 (495). – С. 479-481.
2. Восточные единоборства / Ю.А. Бархаев, В.П. Тупицын, В.С. Панкратов [и др.]. – 2-е изд. – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского, 2018. – 123 с.
3. Ирхин В.Н., Купченко Н.С. Историко-педагогические аспекты развития бокса в Белгородской области / В.Н. Ирхин, Н.С. Купченко // Научный результат. Педагогика и психология образования. – Т. 3. – № 3. – С. 16-24.
4. Ирхин В.Н., Миронова Т.А. История развития видов спорта на Белгородчине: учебное пособие. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2013. – 244 с.
5. Селегененко, А.А. История развития восточных единоборств в Белгородской области / А.А. Селегененко, И.И. Лопатин, Н.М. Стаинов // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции, Белгород, 22 ноября 2024 года. – Белгород: Белгородский государственный национальный исследовательский университет, 2024. – С. 418-423.

ПРАВИЛЬНО ПОСТАВЛЕННАЯ ЦЕЛЬ – ЛУЧШИЙ МОТИВАТОР В ДОСТИЖЕНИИ РЕЗУЛЬТАТА

Нерубенко В.К.

МБУ ДО «Спортивная школа № 2» г. Белгорода

Россия, г. Белгород

nerubenko.luda2015@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается ключевая роль правильно сформулированной цели как мощного инструмента мотивации, способствующего для достижения высоких результатов. Автор обосновывает, что правильная постановка цели не просто задаёт направление действий, но и создаёт устойчивую внутреннюю мотивацию, которая поддерживает человека на протяжении всего пути к результату. В работе раскрываются основные критерии эффективной постановки целей, а именно: конкретность, измеримость, достижимость, значимость и ограниченность по времени. Показано, как соблюдение этих критериев позволяет избежать размытости намерений, отслеживать прогресс и сохранять вовлечённость. Особое внимание уделяется психологическим механизмам, посредством которых грамотно сформулированная цель усиливает мотивацию: визуализация результата, разбиение на этапы, фиксация промежуточных успехов, поддержка окружения. Приводятся практические рекомендации по поддержанию мотивации в периоды спада, включая ритуалы, самопоощрение и переосмысление значимости цели.

Ключевые слова: цель, мотивация, постановка целей, критерии постановки цели, достижение результатов.

В современном мире, где нас постоянно окружают множество задач, возможностей и отвлекающих факторов, умение фокусироваться на главном становится ключевым навыком для достижения успеха. Нередко мы испытываем разочарование из-за того, что, прикладывая значительные усилия, не получаем желаемых результатов. При этом причина неудач зачастую кроется не в недостатке способностей или внешних обстоятельствах, а в отсутствии чётко сформулированной цели.

Зачем человеку нужна цель? Она выполняет роль компаса в бурном море повседневной жизни: задаёт направление движения, помогает отсеивать второстепенное и сохранять мотивацию даже в сложные периоды. Без ясного ориентира любая деятельность рискует превратиться в бессмысленную суету, а энтузиазм быстро угаснет под грузом неопределённости. Исследования в области психологии мотивации подтверждают: люди, которые ставят перед собой конкретные, измеримые и реалистичные цели, достигают результатов в 2–3 раза чаще, чем те, кто действует без чёткого плана. Более того, сам процесс движения к осмысленной цели активизирует внутренние ресурсы, повышает продуктивность и даёт ощущение контроля над собственной жизнью.

В статье описывается, почему правильно поставленная цель становится лучшим мотиватором, изучены проверенные методики её формулирования и рассмотрим практические приёмы, которые помогут не только сохранить мотивацию на всём пути, но и превратить каждую маленькую победу в ступеньку к большому успеху. Вы узнаете, как избежать типичных ошибок при постановке целей и создать свой «двигатель прогресса», который будет вести вас к желаемым результатам. Цель данной статьи – показать ключевую роль грамотно сформулированной цели в поддержании мотивации и достижении значимых результатов, а также дать читателю практические инструменты для эффективного целеполагания.

Конкретные задачи:

1. Обосновать взаимосвязь между чёткой постановкой цели и уровнем мотивации: объяснить, почему правильно сформулированная цель становится внутренним «двигателем» действий.

2. Представить основные критерии эффективной постановки целей: конкретность, измеримость, достижимость, значимость, ограниченность по времени – и проиллюстрировать применение на примерах.

3. Раскрыть психологические механизмы, благодаря которым цель поддерживает мотивацию: направление внимания, отслеживание прогресса, ощущение контроля над ситуацией.

4. Дать практические рекомендации по поддержанию мотивации на пути к цели: разбиение на подзадачи, визуализация, фиксация достижений, система вознаграждений.

5. Описать типичные ошибки в постановке целей, которые приводят к потере мотивации, и предложить способы их предотвращения.

6. Мотивировать читателя к применению полученных знаний на практике, продемонстрировав, как системный подход к целеполаганию трансформирует размытые желания в реальные достижения.

Почему цель – это ключ к мотивации?

1. Цель выполняет несколько критически важных функций:

2. Даёт направление. Чёткая цель превращает хаотичные действия в осмысленный маршрут. Вы перестаёте «метаться» между задачами и фокусируетесь на главном.

3. Создаёт измеримый ориентир. Когда цель конкретна, вы можете отслеживать прогресс и видеть, насколько приблизились к желаемому.

4. Активирует внутреннюю энергию. Осознание того, зачем вы что-то делаете, пробуждает ресурсы, о которых вы могли не подозревать.

5. Снижает тревожность. Неопределённость порождает стресс. Цель превращает туманное «хочу» в понятный план.

Как поставить цель правильно?

Чтобы цель стала мощным мотиватором, она должна соответствовать основным критериям эффективной постановки целей:

1. Конкретность. Вместо «Хочу бегать быстро» – «Пробежать 100 метров по кандидату в мастера спорта в декабре на первенстве области».

2. Измеримость. Определите цифры, сроки, единицы измерения. Например: «Пробежать 1500 метров за 5 минут».

3. Достижимость. Цель должна быть амбициозной, но реалистичной. Если вы никогда не бегали, то пробежать марафон через месяц – рискованный выбор.

4. Значимость. Спросите себя: «Почему это важно для меня?». Если ответ неочевиден, мотивация быстро иссякнет.

5. Ограниченность по времени. Без срока цель остаётся абстрактной мечтой. Укажите границы: «Пробежать 1500 метров за 5 минут к декабрю 2025 года».

Дополнительные приёмы для усиления мотивации

– Разбейте цель на подцели. Делите его на этапы: «пробежать 1500 метров в ноябре за 5.10 → выполнять все тренировки → исправлять все указания тренера».

– Визуализируйте результат. Создайте коллаж, напишите эссе о своей жизни после достижения цели или просто регулярно представляйте успех. Мозг начнёт воспринимать это как реальность.

– Фиксируйте прогресс. Ведите дневник. Даже маленький шаг, записанный на бумаге, укрепляет веру в себя.

– Награждайте себя. После выполнения этапа позвольте себе приятное: чашку любимого кофе, прогулку, покупку. Это создаёт позитивную связь между действием и удовольствием.

– Окружите себя поддержкой. Расскажите о цели близким, найдите единомышленников или наставника. Социальная ответственность повышает шансы на успех.

Ошибки, которые убивают мотивацию

– Слишком общие формулировки («Стать лучше»).

– Отсутствие плана действий (цель есть, но непонятно, как её достичь).

- Страх неудачи (лучше не пробовать, чем проиграть).
- Сравнение с другими (чужие успехи демотивируют, если не видеть своего прогресса).
- Игнорирование отдыха (выгорание уничтожает любую мотивацию).

Правильно поставленная цель – не просто формальное обозначение желаемого результата, а действенный инструмент управления мотивацией и достижения успеха. Анализ механизмов целеполагания показывает: чем чётче и осмысленнее сформулирована цель, тем выше вероятность её реализации.

Таким образом, путь к результату начинается с осмысленного целеполагания. Когда цель становится не просто желанием, а продуманной дорожной картой, мотивация перестаёт быть хрупкой эмоцией и превращается в устойчивую силу, ведущую к успеху.

Литература

1. Боковня, А. Е. Мотивация – основа управления человеческими ресурсами (теория и практика формирования мотивирующей организационной среды и создания единой системы мотивации компании) / А.Е. Боковня. – М.: ИНФРА-М, 2021. – 144 с.
2. Крэтти Б.Д. Мотивация / Б.Д. Крэтти. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 24 с.
3. Немов Р.С. Психология: учебник для высших педагогических учебных заведений. В 3 кн. Кн. 1. / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 1997. – 651 с.
4. Пекелис, В.Д. Твои возможности, человек! / В.Д. Пекелис. – Москва: Гостехиздат, 2016. – 614с.
5. Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для ИФК / А.Ц. Пуни. – М., 1979. – 117 с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 11–13 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Никитенко В.Ю., Николаева Е.С.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

1362329@bsu.edu.ru, nikolaeva_e@bsu.edu.ru

Аннотация. Развитие скоростно-силовых способностей у детей 11–13 лет является важным элементом школьной программы по физической культуре. В этот возрастной период происходят значительные изменения в организме подростков: ускоренный рост, увеличение мышечной массы и совершенствование нервно-мышечной координации. Эти особенности создают благоприятные условия для эффективного развития физических качеств.

Ключевые слова: физическая культура, подростки, физическое развитие, скоростно-силовые способности, физическое состояние, школьная программа, тренировки.

Физическая культура в школе выполняет многоплановую функцию: укрепляет здоровье учащихся, формирует базовые двигательные навыки, способствует развитию физических качеств и воспитывает устойчивую мотивацию к активному образу жизни. Среди множества физических характеристик особое значение имеют скоростно-силовые способности, которые лежат в основе координации, ловкости и быстроты реакции. Именно эти качества во многом определяют успех ребёнка как в спорте, так и в повседневной активности.

Возраст 11–13 лет является сенситивным периодом для развития данных качеств. В это время организм подростка особенно восприимчив к тренировочному воздействию. Однако результаты напрямую зависят от грамотного выбора методов и средств, а также от учёта индивидуальных особенностей детей.

Период 11–13 лет характеризуется увеличением массы скелетной мускулатуры на 20–25 % по сравнению с младшим школьным возрастом. Одновременно наблюдается ускорение передачи нервных импульсов, что способствует более точному и быстрому выполнению движений. Силовые показатели растут не только за счёт объёма мышц, но и благодаря улучшению взаимодействия между мышечными группами. В этот же период дети быстрее осваивают новые двигательные навыки, хотя резкий рост костей иногда приводит к дисгармонии между длиной конечностей и силой мышц, что требует внимательного контроля техники.

Гендерные различия проявляются достаточно отчётливо: у девочек пик развития скоростно-силовых качеств чаще приходится на 10–12 лет, тогда как у мальчиков – на 12–14 лет.

Помимо физиологических факторов, нельзя недооценивать психологические: атмосфера поддержки и сотрудничества в классе, поощрение за успехи, использование игровых и соревновательных форм занятий. Поощрение за достижения и хвалебная поддержка за прогресс помогают формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, что способствует устойчивой мотивации к занятиям спортом и ведению активного образа жизни.

В основе силовой подготовки в среднем школьном возрасте лежат упражнения с собственным весом, позволяющие безопасно развивать силу и выносливость. Отжимания, приседания, подтягивания и удержание статических позиций формируют базовый мышечный тонус, тогда как прыжковые упражнения развивают взрывную силу. При строгом контроле допускается применение лёгких отягощений (мячи или гантели весом 1–3 кг), что обеспечивает постепенное усложнение нагрузки.

Развитие скорости достигается за счёт выполнения упражнений в максимальном темпе: короткие спринты на 20–40 м, челночный бег, ускорения на дистанции. Большой эффект дают прыжки в длину и высоту, а также метание малого мяча. Особое место занимают игровые формы: эстафеты, командные соревнования, спортивные игры, которые позволяют развивать физические качества в естественной соревновательной среде.

Методы развития скоростно-силовых способностей

Эффективным методом является совмещение силовых и скоростных упражнений в рамках одной тренировки. Круговые занятия, интервальные протоколы и функциональные комплексы, включающие выпрыгивания и ускорения, способствуют одновременному росту силы и скорости. Современная практика также допускает использование простых технических средств: эспандеров, скакалок, фитнес-резинок, которые доступны для применения в школьных условиях [1; 3].

1. Силовые упражнения

Силовая подготовка в среднем школьном возрасте должна строиться на упражнениях с собственным весом, что снижает риск перегрузки суставов и позвоночника.

Примеры упражнений:

- отжимания от пола и на брусьях;
- приседания и выпады;
- подтягивания;
- удержание планки;
- прыжковые упражнения.

Использование минимального дополнительного веса (мячи, гантели 1-3 кг) допускается при строгом контроле техники.

2. Упражнения на развитие скорости

Скорость развивается через выполнение упражнений в максимальном темпе:

- короткие спринты (20–40 м);
- челночный бег;
- ускорения в конце дистанции;
- прыжки в длину и высоту;
- метание малого мяча.

Эффективны игровые методы: эстафеты, «догонялки», командные соревнования. Они стимулируют интерес и снижают психологическое напряжение.

3. Комбинированные тренировки

Совмещение силовых и скоростных упражнений в одной тренировке позволяет комплексно развивать нужные качества. Наиболее популярны:

- круговые тренировки;
- интервальные занятия;
- функциональные комплексы (выпрыгивания, ускорения).

4. Игровые методы

Подвижные игры – мощный стимул к развитию двигательных качеств. В них ребёнок проявляет силу и скорость в естественной соревновательной ситуации. Примеры: мини-футбол, баскетбол, волейбол, эстафеты.

Периодизация тренировочного процесса

Грамотное планирование тренировок предполагает постепенное увеличение нагрузок и чередование периодов активности и восстановления [5]. Для контроля результатов применяются тесты на силу, скорость и координацию.

Развитие скоростно-силовых способностей у школьников требует грамотного методического подхода. Учителю физической культуры важно учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, обеспечивать постепенность нагрузок и сочетать физическое развитие с воспитательными задачами.

Организация занятий требует соблюдения ряда методических принципов. Прежде всего, необходима постепенность: от простых упражнений к более сложным, от меньшей

нагрузки к большей. Частота занятий оптимальна на уровне 2–3 раз в неделю, при этом активная работа в скоростно-силовом режиме не должна превышать 10–12 минут в рамках одного урока. Очень важно чередовать периоды интенсивной работы с паузами для восстановления.

Учитель обязан учитывать индивидуальные различия учащихся, уровень их физической подготовки и состояние здоровья. Для девочек и мальчиков нагрузка может варьироваться с учётом особенностей развития. Следует использовать разнообразные формы работы: индивидуальные задания, парные упражнения, мини-командные соревнования. Это помогает поддерживать интерес и вовлечение всех детей.

Обязательной частью является контроль техники выполнения упражнений и обеспечение безопасности. Перед каждой тренировкой проводится разминка, включающая суставную гимнастику и лёгкие беговые упражнения. Заключительная часть урока должна содержать упражнения на дыхание и растяжку. Не менее важна роль мотивации: учитель должен создавать атмосферу доверия и сотрудничества, поощрять даже небольшой прогресс, формировать у школьников понимание ценности физической активности.

Контроль и результаты экспериментальной работы

Контроль за развитием скоростно-силовых способностей осуществляется с помощью различных тестов, таких как тесты на максимальную силу и скорость передвижения.

Система контроля должна включать регулярное тестирование:

- бег 30 м (быстрота);
- прыжок в длину с места (взрывная сила);
- подтягивания или отжимания за 1 минуту (сила);
- челночный бег 3×10 м (координация и скорость);
- бег 1000 м (выносливость).

Регулярное тестирование позволяет корректировать нагрузку и отслеживать динамику развития. Это обеспечивает более точное и объективное понимание прогресса каждого ребёнка [7].

Эксперимент, проведённый в течение семи месяцев, подтвердил высокую эффективность применения комбинированных упражнений (табл.1). По результатам контроля, проведенного в течение семи месяцев, наблюдалось улучшение показателей силы, гибкости и скорости, что подтверждает эффективность подобного подхода в развитии двигательных способностей школьников.

Таблица 1 – Применение экспериментальных комплексов упражнений

Показатель	Исходный уровень	Уровень через 7 месяцев	Прирост	Примечания
Сила (отжимания за 1 мин)	20 раз	32 раза	+12	Рост силовой выносливости
Быстрота (бег 30 м)	5,4 сек	4,6 сек	-0,8 сек	Повышение скорости реакции
Прыжковая способность (прыжок в длину с места)	160 см	185 см	+25 см	Прогресс в взрывной силе
Координация (челночный бег 3×10 м)	11,8 сек	10,5 сек	-1,3 сек	Улучшение ловкости
Выносливость (бег на 1 км)	5:50 мин	5:15 мин	-35 сек	Повышение общей физической активности и выносливости

Полученные данные подтверждают высокую эффективность комплексного подхода. Наибольший прирост отмечен в показателях силы и прыгучести, что связано с активным ростом мышечной массы в этом возрасте.

Развитие скоростно-силовых способностей оказывает не только физическое, но и психологическое воздействие:

- формирует уверенность в собственных силах;
- воспитывает настойчивость и дисциплину;
- развивает командный дух через игровые формы.

Важным условием является создание мотивационной среды: поощрение прогресса, использование игровых и соревновательных методов, поддержка со стороны учителя и одноклассников.

Следует учитывать и индивидуальные различия: некоторые дети достигают пика развития раньше, у других процесс более растянут во времени. Это требует дифференцированного подхода и персонализации нагрузки.

Развитие скоростно-силовых способностей у школьников 11–13 лет – сложный, но крайне важный процесс. Он требует: комплексного подхода (силовые, скоростные, комбинированные и игровые упражнения); учёта возрастных и индивидуальных особенностей; систематического контроля результатов; создания мотивационной среды.

Эффективное развитие данных качеств способствует не только спортивным достижениям, но и укреплению здоровья, формированию устойчивой привычки к физической активности и положительного отношения к спорту.

Таким образом, школьный возраст 11–13 лет является оптимальным для целенаправленного формирования скоростно-силовых способностей, что делает задачу их развития одной из ключевых в системе физического воспитания.

Литература

1. Абляева А. В., Миначева А. И., Фатхутдинова Л. М. Влияние физической активности на функциональное состояние организма подростков // МНИЖ. 2022. № 11 (125).
2. Баранова Н. Влияние физической активности на здоровье подростков // Журнал спортивной медицины. 2021. Т. 5, № 2. С. 45-52.
3. Громова Т. Интервальные тренировки в развитии скоростно-силовых качеств // Физическая культура и спорт. 2020. Т. 6, № 1. С. 15-20.
4. Иванов В.Д., Марандыкина О.В. Игровая деятельность на занятиях по физической культуре: обзор научных публикаций // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2022. №2.
5. Никифоров А. Н. Периодизация тренировочного процесса для детей // Физическая культура в школе. 2020. Т. 3, № 2. С. 18-22.
6. Свиридова Н. Ю. Игровые технологии в физическом воспитании детей // Научный вестник спорта. 2021. Т. 1, № 1. С. 105-109.
7. Федоров Ю. А. Контроль физического развития детей: новые подходы // Современные тенденции в спортпедагогике. 2022. Т. 4, № 1. С. 65-70.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКОВ ДЕВОЧЕК 6–8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИР СПОРТОМ

Николаева Е.С., Дёминова Ю.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

Nikolaeva_e@bsu.edu.ru, 1203530@bsuedu.ru

Аннотация. В представленной статье приводится методика построения занятий, направленная на обучение техники выполнения чир прыжков у девочек 6-8 лет, занимающихся чир спортом.

Ключевые слова: чир спорт, чир прыжки, прыгучесть, тренировочный процесс.

Актуальность. Чир прыжки являются одним из ключевых элементов, как для соревновательных, так и для не соревновательных команд. Чтобы прыжки были правильными и эффектными, они должны выполняться с отточенной техникой, начиная с момента отталкивания от земли и заканчивая стабильным и контролируемым приземлением. Каждый из чир прыжков не только выглядит по-своему, но и требует определённой последовательности действий и задействует разные группы мышц в разной степени. Изучение и отработка конкретных движений для каждого прыжка помогут чир спортсменкам выступать на пределе своих возможностей.

В связи с этим целью нашего исследования является разработка комплексов упражнений для развития прыгучести (скоростной силы ног) и совершенствования техники чир прыжков у спортсменок 6-8 лет, занимающихся чир спортом. Объектом исследования является: тренировочный процесс девочек 6-8 лет, занимающихся чир спортом. Предметом исследования является: процесс развития прыгучести чир спортсменок 6-8 лет.

Гипотеза работы строилась на предположении о том, что внедрение экспериментального комплекса упражнений в тренировочный процесс будет эффективно влиять на технику выполнения чир прыжков спортсменок 6-8 лет.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты могут быть использованы в работе учителей физической культуры, а также тренеров ДЮСШ.

Разработанная экспериментальная методика обучения техники чир прыжков основана на последовательном и взаимосвязанном решении задач развития прыгучести и обучения основам техники прыжков. Приобретение технических навыков осуществлялось после значительного периода целенаправленного развития физической подготовленности юных чир спортсменок.

Основными задачами в подготовке чир спортсменок к прыжкам явились задачи развития специальных качеств таких, как развитие силы ног и корпуса, гибкость, координация, изучение двигательной базы чир прыжков. Средства, направленные на их развитие включались в тренировочный процесс в течение всего периода реализации методики.

Особое внимание уделялось упражнениям с кинетическими лентами, развивающими силу ног и корпуса и одновременно совершенствующими технику прыжков. Поскольку кинетические ленты крепятся чуть выше колен, чир спортсменки могут выполнять прыжки и удары ногами в полном диапазоне движений, преодолевая сопротивление при каждом движении. Также тренировки с отягощениями в виде данных лент помогают контролируемым и безопасным способом увеличить амплитуду движений за счет растяжения мышц и соединительной ткани вокруг каждого сустава.

Активно использовались и упражнения с «мишенями». Чтобы улучшить технику касания носками, ставятся мишени в виде гимнастических блоков (кубиков) на всё большей высоте. Чир спортсмен активно тянется к ним во время прыжка, уделяя особое внимание

прямым ногам и вытянутым носкам. Данное упражнение выполняется группами, что в свою очередь, тренирует и командную работу.

Характерной чертой методики явилось то, что наряду с применением средств ОФП в тренировочный процесс были включены упражнения, направленный на изучение положения чир-позиций рук, имеющих решающее значение для высоты, равновесия и эстетики. Правильные движения рук способствуют повышению резкости и визуальной привлекательности различных видов прыжков с поддержкой. Руки также необходимы для создания импульса и поддержания правильной формы.

Так же в методике разбирается каждый этап прыжка: от начального подхода до финального приземления, что бы убедиться в точности и подконтрольности прыжка и минимизировать травмоопасность.

Анализ научно-методической литературы, проведенное педагогическое наблюдение позволили определить контрольные тесты для оценки уровня подготовленности спортсменок чир спорта тренировочного этапа подготовки. Сравнительный анализ показателей в тестах представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей в тестах для оценки физической подготовленности спортсменок чир спорта тренировочного этапа в начале и в конце эксперимента

Тесты	До		после		t _{кр}	p	T%
	M±m	σ	M±m	σ			
Силовая подготовка							
Прыжки толчком с двух ног (кол-во раз)	13,2±0,3	1,44	20,3±0,4	1,44	2,0	<0,05	18,57
Прыжок той тач (кол-во раз)	6,5±0,29	1,04	7,5±0,25	0,9	2,2	<0,05	15,38
Выносливость мышц ног							
Прыжки на скакалке двойные (кол-во раз) за 30с	19,5±0,22	0,79	25,1±0,23	0,82	1,87	<0,05	28,71
Напрыгивания на «куб» (h=0,5м) кол-во раз за 30с	8,3±0,4	1,44	10,4±0,4	1,44	1,8	<0,05	25,3
Гибкость							
Стоя на гимнастической скамейке наклон вперед, руки вперед ноги вместе (см)	10,5±0,08	0,28	12,2±0,06	0,21	0,5	<0,05	16,19
Мостик (расстояние от рук до ног)	50,3±0,06	0,22	41,2±0,06	0,22	2,25	<0,01	18,1

Анализируя полученные данные, в экспериментальной группе мы наблюдаем значительный прирост показателей в конце эксперимента, что повлияло и на технику выполнения чир прыжков у девочек 6-8 лет, занимающихся чир спортом (рис.1).

В чир спорте существует большой арсенал прыжков, и каждый из них по-своему сложен и открывает возможности для стилистического самовыражения. Для эксперимента были взяты самые распространённые чир прыжки: той-тач (поперечный шпагат, требующий гибкости и точности), хёдлер (динамичный и эффектный прыжок, демонстрирующий гибкость и контроль), пайк (проверка силы корпуса и гибкости подколенных сухожилий, позволяющая создать острую, угловатую форму), херки (асимметричный эффектный приём, требующий гибкости и слаженности).

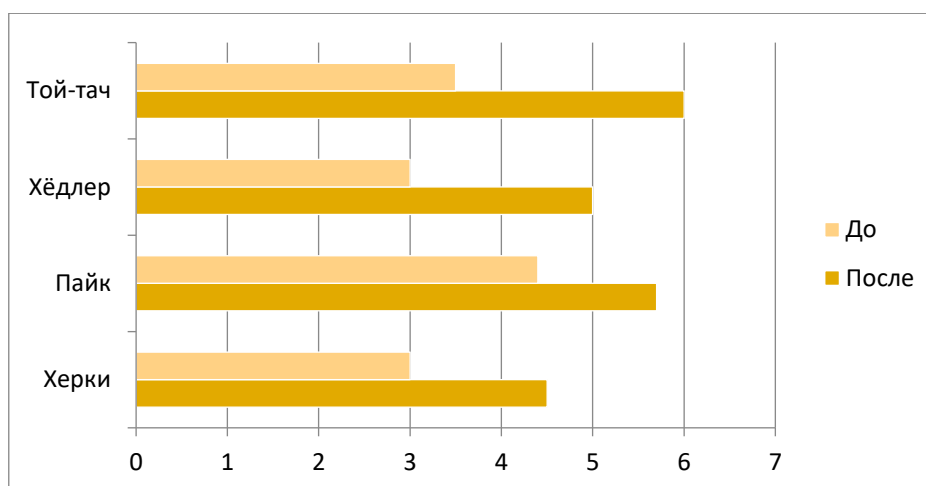


Рисунок 1 – Величина прироста средних результатов экспериментальной и контрольной групп

Оценивание техники выполнения чир прыжков осуществлялось по 10-ти бальной шкале: подготовка к прыжку (контролируемое ускорение, *плавный, равномерный заход, отсутствие* резких движений или внезапных изменений скорости, устойчивый темп и эффективное направление), толчок (*мощная работа ног, взрывная сила*), осанка (напряжённые мышцы кора, голова прямо, расслабленные плечи), выполнение в воздухе, отработка прыжка (на первый план выходят индивидуальные стили, характерные для определённого вида прыжков: той тач – вытянуть ноги в стороны и дотянуться руками до пальцев ног, хёдлер – одна нога вытянута прямо перед собой, а другая согнута в колене, стараться, чтобы обе ноги были согнуты под углом 90 градусов, держать грудь приподнятой, а плечи расправленными и смотреть вперёд. Небольшой наклон назад поможет сохранить равновесие, пайк – согнуться в тазобедренных суставах, поднимая прямые ноги к груди, держать ноги прямыми и сомкнутыми, херки – одну ногу вытянуть прямо в сторону, а другую согнуть в колене и подтянуть к груди, убедиться, что согнутое колено направлено вперёд, а не внутрь. Вытянуть руки в стороны для равновесия), затянутые колени, стопы, сохранение равновесия и контроля, приземление.

В качестве экспертов выступали тренера по чир спорту. За каждый выполненный критерий чир спортсменом, ставился один балл. Для экспертов данная система является привычной и понятной. Мы можем утверждать об эффективности использования экспериментальных комплексных упражнений обучение техники выполнения чир прыжков девочек 6-8 лет, что в свою очередь подтвердило гипотезу нашего исследования.

Литература

1. Бураков Б.А. Физическая подготовка акробатов-прыгунов: Учебное пособие для студентов, специализирующихся по акробатике и гимнастике. – М.: ГЦОЛИФК, 1980, с. 20-21.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовленности спортсменов. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
3. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар. Асвета. – 1978. – 88 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 158 с.
5. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательнo-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001. – С. 43 – 46, 57 – 77.

ОСОБЕННОСТИ ПРОСТОЙ ЗРИТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Николаева Е.С., Лазьков Л.С.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия г. Белгород

1493689@bsu.edu.ru, nikolaeva_e@bsuedu.ru

Аннотация. Цель исследования. Определить особенности простой зрительной реакции у спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой. Материалы и методы. В исследовании приняли участие 6 спортсменов. Возраст испытуемых от 16 до 18. Стаж занятий спортом от 6 до 12 лет. В исследовании применялось тестирование с применением устройства психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог». Проводилось определение времени простой зрительной реакции на движущийся объект по методике Хильченко, тестом ПЗМР-ДС- простая зрительно-моторная реакция на движение стрелки. Тестирование сенсомоторных способностей включало следующие показатели: оценка ЦНС, уровень активации ЦНС, уровень быстроедействия, уровень стабильности реакции, интегральный показатель надежности, среднее время реакции, суммарно время, среднее квадратичное отклонение, количество ошибок. Результаты исследований и выводы: Художественная гимнастика не требует от занимающихся безупречный уровень простых психомоторных способностей зрительного анализатора.

Ключевые слова. Психофизиология, гимнастика, гимнастки, разрядники, зрительная реакция, скорость реакции, ПЗМР-ДС, движение стрелки.

Введение. Сенсомоторные реакции – это типичные и многообразные формы преднамеренной и целенаправленной активности человека, включающие в себя интеграцию сенсорных и моторных аспектов психической деятельности.

Простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР) – это базовый тип произвольного отклика человека на визуальный стимул. Простая сенсомоторная реакция подразумевает стандартизированное реагирование на сигналы, например, нажатием кнопки.

ПЗМР – это заранее спланированное, однократное движение, которое выполняется в ответ на внезапно поступающий, но ожидаемый сигнал. Эта фундаментальная реакция служит основой для других целенаправленных адаптивных механизмов, поэтому, анализируя скорость ПЗМР, мы можем судить о временных характеристиках более сложных поведенческих проявлений человека.

Важно отметить, что оценка скорости простой зрительно-моторной реакции позволяет получить представление и об общих характеристиках функционирования центральной нервной системы. Это происходит потому, что для выполнения такой реакции задействуются не только основные каналы восприятия информации (зрение и ощущение движения), но и специфические отделы головного мозга, а также пути, по которым сигналы передаются от мозга к мышцам.

Практическая значимость психомоторных способностей в спорте высших достижений неоспорима. Когда спортсмены достигают околорекордных состояний, их успешные двигательные действия становятся во многом автоматическими, опираясь на подсознательные программы, отработанные стереотипы и природные таланты, что напрямую определяет исход состязания [2].

В рамках современной психофизиологии выделяются следующие основные детерминанты скорости сенсомоторных реакций:

– Латентный период сенсомоторной реакции демонстрирует тенденцию к сокращению при бинокулярном восприятии стимула по сравнению с монокулярным.

- Моторный период сенсомоторной реакции укорачивается при использовании ведущей конечности.
- Процесс упражнений и тренировки способствует стабилизации и сокращению времени сенсомоторной реакции в диапазоне 0,03–0,05 с.
- Время зрительно-моторной реакции на стимулы красного спектра короче, чем на стимулы зеленого спектра.

При ритмичном предъявлении стимулов-раздражителей время сенсомоторной реакции оказывается короче, чем при их спонтанном появлении. Данный феномен объясняется тем, что в условиях ритмичности происходит адаптация к временным паттернам, что обеспечивает возможность предиктивного ожидания следующего стимула.

Время, необходимое для реакции, тесно связано с тем, насколько человек способен концентрировать свое внимание. Когда внимание сосредоточено на высоком уровне, промежуток времени между получением сигнала и совершением ответного движения сокращается. Напротив, при недостаточной концентрации этот интервал удлиняется.

Скорость сенсомоторной реакции определяется индивидуальными особенностями нервной системы, в частности, такими характеристиками, как динамичность (подвижность) нервных процессов и их сбалансированность (уравновешенность). Общее самочувствие и текущее функциональное состояние человека играют существенную роль в определении скорости его сенсомоторной реакции [6]. С помощью теста ПЗМР-ДС можно определить показатели: устойчивость и смещение нервных процессов, уровень функциональных возможностей ЦНС, быстроедействие и стабильность реакции. Эти показатели формируются исходя из показателей ИПН (интегральный показатель надежности), СВР (среднее время реакции) и СКО ВР (среднеквадратичное отклонение времени реакции).

Вышеперечисленные параметры представляют из себя следующее:

Уровень активации ЦНС – индикатор скорости включения нервных процессов;

Преобладание или смещение нервных процессов – показывает доминацию определённых свойств нервных процессов. Здесь также, может быть, оценка устойчивости регуляторных механизмов;

Показатель устойчивости реакции обратно пропорционален показателю вариативности времени реакции. Устойчивость реакции трактуется как показатель устойчивости функционирования центральной нервной системы;

Показатель уровня функциональных возможностей служит индикатором способности субъекта к построению и пролонгированному поддержанию адекватной задаче своей функциональной системой. То есть оценка вероятных ресурсов нервных процессов;

Оценка быстрогодействия реакции нервной системы базируется на показателе среднего времени реакции (СВР). Более низкое значение СВР свидетельствует о более высоком уровне быстрогодействия. Быстроедействие реакций – маркер подвижности и быстроты реагирования;

Стабильность реакций нервной системы оценивается на основе анализа распределения времени реакции. Увеличение среднего времени реакции (СВР) коррелирует с увеличением среднего стандартного отклонения, что указывает на снижение предсказуемости и, следовательно, стабильности. Стабильность реакций – характеристика уравновешенности нервных процессов и устойчивости регуляторных механизмов;

Среднее время реакции в психофизиологии рассчитывается как статистическое среднее арифметическое или медиана, полученных данных из больших выборок. Это даёт общий эталон времени реакции, так как оно значительно варьируется от человека к человеку и даже у одного и того же человека в разное время. Назначение среднего времени реакции – это отразить среднюю скорость реакции, характерную для данного индивида. Чем меньше среднее значение времени реакции, тем выше скорость реагирования;

Интегральный показатель надёжности рассчитывается на основе среднего времени реакции и количества ошибок. ИПН нужен для оценки психофизиологического состояния

человека с точки зрения эффективности выполняемой им деятельности и задействованных в её реализации систем. Например, он позволяет определить основные свойства нервных процессов: силу процесса возбуждения, силу процессов торможения, подвижность нервных процессов [5].

Определение эффективных тренировочных методик и программ в любом виде спорта напрямую зависит от понимания ключевых психомоторных навыков, необходимых для достижения успеха. Хотя каждый вид спорта задействует практически все психомоторные способности, их значимость и проявление могут варьироваться.

Психомоторная структура человека, определяющая его двигательные возможности, играет важную роль в спорте, но в некоторых дисциплинах, таких как художественная гимнастика, эти качества могут быть не столь определяющим, нежели в тех видах спорта, где ведущие умения – это скоростно-силовые способности [3].

В художественной гимнастике очень важны гибкость, умение держать равновесие, хорошо координировать сложные и мелкие движения, а также ловко работать с предметом и чувствовать его. В связи с этим значительный интерес представляет изучение и дальнейшее сравнение сенсомоторных характеристик у гимнасток, чтобы выявить особенности, влияющие на спортивные достижения.

Цель исследования. Определить особенности простой зрительной реакции у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 6 спортсменок. Возраст испытуемых от 16 до 18. Стаж занятий спортом от 6 до 12 лет.

Применялось тестирование с применением устройства психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог». Проводилось определение времени простой зрительной реакции на движущийся объект по методике Хильченко, тестом ПЗМР-ДС-простая зрительно-моторная реакция на движение стрелки.

Методика «Простая зрительно-моторная реакция» предназначена для оценки функционального состояния центральной нервной системы по параметрам простой зрительно-моторной реакции. Существует два варианта теста: с 70 (75) и с 30 (35) стимулов. В нашем случае это будет тестирование «ПЗМР-ДС» – то есть определение времени простой зрительно-моторной реакции на движение стрелки. Устройство психофизиологического тестирования (УПФТ) предъявляет на стрелочном индикаторе модуля психомоторных тестов (МПТ) серию из 35 стимулов в виде движения стрелки. Направления движения стрелки однонаправленное. Предыдущее положение стрелки является стартовым для следующего этапа. Время ожидания очередного стимула от момента ответа, является случайной величиной (стимул подается в достаточно случайные моменты времени, чтобы не вырабатывался рефлекс на время, при этом достаточно регулярно, чтобы каждый очередной сигнал был ожидаем). При появлении сигнала обследуемый должен как можно быстрее нажать на кнопку «ДА» или «НЕТ», стараясь при этом не допускать ошибок (ошибками считаются преждевременное нажатие кнопки и пропуск сигнала). МПТ регистрирует время реакции на каждый стимул, фиксирует ошибки учреждения и пропуска [5].

Результаты. Уровень активации ЦНС в группе спортсменок показал наличие одной спортсменки с низким уровнем, двух девушек среднего, еще двух гимнасток уровня выше средних значений и одной высокого уровня активации ЦНС.

Две гимнастки выполнили тест без ошибок. Три девушки ошиблись по одному разу. В это количество ошибок вошло один пропуск целевых стимулов и две упреждающих реакций. И еще одна выполнила тест с семью упреждающими ошибками. Касательно быстроедействия реакций, одна спортсменка показала низкий уровень, две девушки имеют средний уровень, еще две высокий уровень и одна имеет высокий уровень быстроедействия. Уровень стабильности реакций ниже средних значений в группе показала одна гимнастка, три спортсменки имеют средний уровень, одна продемонстрировала стабильность выше средних значений и еще одна представила высокий уровень стабильности реакций.

Таблица 1 – Результаты теста ПЗМР-ДС спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой

Показатель / № испытуемой	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»	«6»
ИПН, %	78	51	73	87	89	87
Ур. Акт. ЦНС, балл	3	1	4	3	5	4
Ур. Актив. ЦНС	средний	низкий	выше средних значений	средний	высокий	выше средних значений
Оц. Акт. ЦНС	0, 50	0, 01	0, 79	0, 53	0, 91	0, 72
Кол-во правильных стимулов, шт.	35	34	28	35	34	34
Пропусков, шт.	0	1	0	0	0	0
Упреждений, шт.	0	0	7	0	1	1
Всего ошибок, шт.	0	1	7	0	1	1
Уровень безошибочности	высокий	выше средних значений	низкий	высокий	выше средних значений	выше средних значений
СВР, мс	232	287	183	214	200	203
СКО ВР, мс	48	61	50	26	30	34
Быстродействие реакций	среднее	низкое	высокое	среднее	высокое	выше средних значений
Стабильность реакций	средняя	выше средних значений	ниже средних значений	высокая	средняя	средняя
Преобладание процесса	торможения	торможения	возбуждения	устойчивое	возбуждения	возбуждения
Ур. функц. возм. ЦНС	высокий	низкий	высокий	высокий	высокий	высокий

По тестированию простой зрительной моторной реакции на движение стрелки было выяснено, что в группе атлетов массовых разрядов большинство показало преобладание процессов в сторону возбуждения, а именно три человека. Преобладание процессов в сторону торможения оказалось у двух девушек. И у одной устойчивое состояние нервных процессов.

Все гимнастки, кроме одной, у которой низкий уровень функциональных возможностей ЦНС, показали высокий уровень.

Заключение. Художественная гимнастика, являясь координационной дисциплиной, требует от всех занимающихся хороший уровень проприоцепции, но не ставит главной задачей развитие скоростно-силовых способностей и быстродействие нервных процессов, в особенности функционирование зрительного анализатора.

В данном исследовании практически вся группа гимнасток показала почти по всем имеющимся психомоторным параметрам околосредние и не особо высокие уровни. Единственный параметр, где 5 девушек из 6 показали высокий уровень, это уровень функциональных возможностей ЦНС, в остальных же психофизиологических критериях гимнастки демонстрировали уровни от низкого до иногда выше средних значений.

Литература

1. Дорофеева Н.В. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей единоборцев в адаптации к спортивной деятельности: монография / Н.В.Дорофеева. – Новокузнецк: Изд-во РИО КузГПА, 2012. – 118 с.
2. Нопин, С. В. Нейродинамические характеристики сенсомоторных процессов спортсменов различных видов спорта/С.В.Нопин// Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 1(18).
3. Оценка психофизиологических характеристик спортсменов с помощью устройства «Модуль психомоторных тестов. Скоморохов А.А., Чекина А.Д. НПКиФ «Медиком МТД».
4. Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (22 ноября 2019). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – 1205 с.
5. Регистрационное удостоверение ФСР 2007/00125. Устройство психофизиологического тестирования, компьютеризированное для проведения индивидуального или группового предсменного контроля функционального состояния и работоспособности оператора УПФТ-1/30- "Психофизиолог" по ТУ 9442-020-24176382-2004.
6. Трифонова, Т. А. Прикладная экология человека: учебное пособие для вузов / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 206 с. – (Высшее образование).
7. Функциональное состояние центральной нервной системы у школьников с различными видами онлайн-поведения / С. П. Кеберле, А. А. Селина, О. В. Чудинова, Л. С. Эверт // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2021. – № 1. – С. 114-122.
8. Ходанович, А. Н. Особенности показателей сенсомоторных реакций спортсменов-ориентировщиков, специализирующихся в кроссовых видах спортивного ориентирования, в соревновательном периоде/ А.Н. Ходанович // Современные вопросы биомедицины. – 2023. – Т. 7, № 1(22).

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЙ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД СУБЪЕКТОВ РФ НА ПЕРВЕНСТВАХ РОССИИ С 1997 ГОДА ПО НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

Никулин И.Н., Драгнев Ю.В., Абрамов К.П., Дерзновенко И.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

г. Белгород, Россия

Луганский государственный педагогический университет

г. Луганск, Россия

Nikulini@bsuedu.ru, dragnev@bk.ru, 1847505@bsuedu.ru, 1642032@bsuedu.ru

Аннотация. В статье представлен анализ выступлений сборных команд субъектов Российской Федерации по армрестлингу на Первенствах России в период с 1997 по 2025 год. На основе представленных данных выявлены субъекты – лидеры по развитию юношеского и юниорского армрестлинга в данный временной период: РСО-Алания, республика Татарстан и Свердловская область. Установлено, что сборные команды из 24 субъектов РФ входили в число шести лучших на Первенствах России в рассматриваемый период.

Ключевые слова: Армрестлинг, Первенство России, спортивные сборные команды, субъекты РФ, возрастные категории, командный зачет, юниоры.

Введение. Армрестлинг как вид спорта набирает в России все большую популярность. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года отмечается важность подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд для повышения конкурентоспособности российского спорта. Установлено, что в 37 субъектах Российской Федерации есть организации, осуществляющие спортивную подготовку по армрестлингу, а в России в общей сложности 100 таких организаций. Лидером является республика Татарстан – 11 отделений. На втором и третьем местах соответственно Башкортостан и Краснодарский край [2].

Первенства России по армрестлингу являются главными соревнованиями среди юношеских и юниорских спортивных сборных команд, представляющих различные регионы страны, для определения лидеров в личном и командном зачете. С 1997 года эти соревнования проводятся ежегодно, что позволяет анализировать долгосрочные тенденции в развитии юниорского спорта на региональном уровне.

Цель исследования – оценить результативность выступлений сборных команд субъектов РФ по армрестлингу на Первенствах России с 1997 по 2025 год, выявить лидеров и тенденции.

Методы: Сбор и систематизация данных протоколов официальных соревнований – Первенств России по результатам командного зачета, включая различные возрастные категории. Анализ количественных показателей: расчет динамики выступлений команд различных регионов, выявление лидеров. Произведен статистический анализ данных с использованием таблиц и графиков. Данные анализировались на основе предоставленных результатов Первенств России на протяжении двадцати девяти лет (с 1997 по 2025 год). Очки складывались у сборных команд субъектов по всем возрастным категориям участников Первенств.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ данных рисунка 1 подтверждает, что за период с 1997 по 2025 год Республика Северная Осетия-Алания (РСО-Алания) демонстрирует абсолютную доминирование в командном зачете Первенств России по армрестлингу, набрав 1309 очков и заняв первое место в 26 из 29 сезонов. Это составляет более 50% от суммарных очков всех команд, что свидетельствует о ее устойчивом превосходстве. Республика Татарстан, занимающая второе место с 651 очком, значительно уступает лидеру. Единственная победа на Первенстве России была у сборной команды

данной республики в 2013 году, а также 13 вторых мест в период 2011–2025 годов (кроме 2013). В другие годы юниорские сборные Татарстана демонстрируют более скромные позиции: третьи места в 1997, 2006, 2008, 2015 годы, четвертое в 2000, пятое в 2007 и шестые места в 1998, 2004 годах.

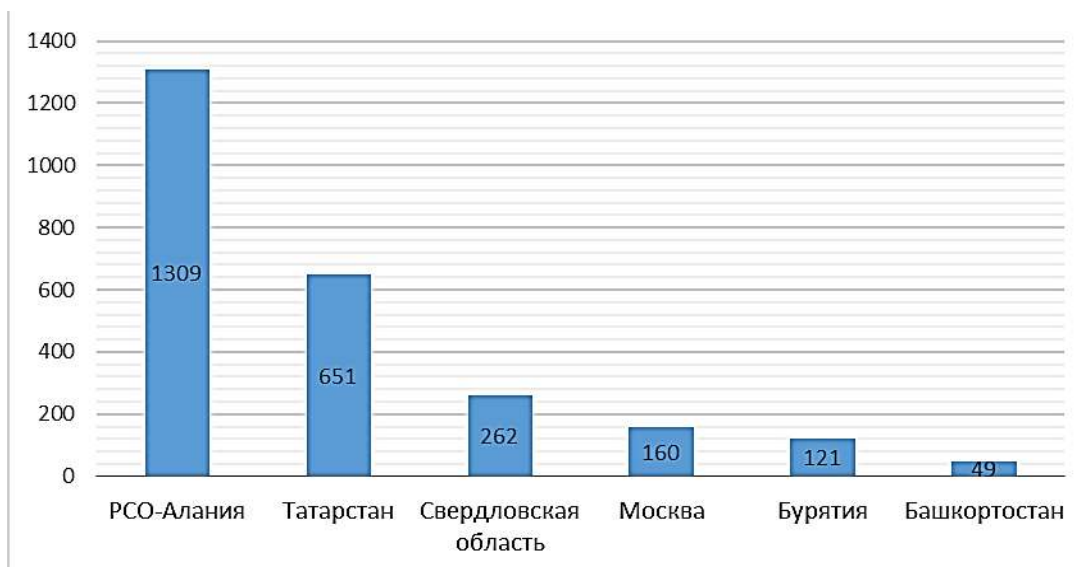


Рисунок 1 – Лидеры командного зачета Первенств России 1997-2025 гг. среди субъектов (количество очков по всем возрастным категориям)

Свердловская область, с 262 очками на третьем месте, никогда не занимала первое место в командном зачете на данных соревнованиях, но ее результаты имеют тенденцию к улучшению в 2010-х и 2020-х годах. Так: вторые места в 2012, 2013, 2015 годах; третьи в 2014, 2020, 2021, 2024 годах. Несколько хуже результаты в другие годы. Четвертые места в 1999, 2008, 2018 годах; пятые в 2005, 2016, 2017, 2019 годах и шестые в 2011, 2022 годы. В целом результаты свидетельствуют о хорошем развитии юниорского армрестлинга в регионе.

Сборные команды Москвы (четвертое место) и Республика Бурятия (пятое место) демонстрировали более высокие результаты в более ранние периоды. Так, сборная Москвы показывала более высокие командные результаты в 1990-е и первое десятилетие 2000-х гг. Третьи места в 1997, 1998, 2004, 2009 годы; четвертые в 2000, 2013, 2017, 2018 годы; пятые в 2005, 2006, 2014, 2015 годы; шестые в 2003, 2008 годы. В поздние годы позиции ослабевают, что может указывать на снижение доминации.

Юношеские и юниорские сборные команды Бурятии преимущественно доминировали в начале 2000-х годов: победа в 2000 году, второе место в 2001, третье место в 2003 году. Четырежды команды республики занимали четвертые места (в 2004, 2006, 2013, 2016); дважды пятые – в 1998, 2008; и четырежды шестые – в 2005, 2009, 2010, 2024 годах. Наилучшим результатом в последние годы стало третье место в 2023 году.

На шестом месте в рассматриваемый период у спортивных сборных команд Башкортостана. Наилучшие результаты у юношеских и юниорских команд данного региона: вторые места в 2006, 2007, 2008 годах, третьи в 2003, 2005, 2011 годы.

В десятке сильнейших находятся также Иркутская область, занимавшая второе место в 2003 году и третьи места в 2004 и 2010 годы. Республика Дагестан занимает восьмое место, самый высокий результат у которой – второе место в 2010 году, третье в 2019 и 2022 году. Сборные команды ХМАО-Югра дважды были вторые в 2000, 2010 годы, третьи в 2001, 2007, 2019, 2022 году. Карачаево-Черкесская Республика на десятом месте. Наиболее высокие результаты у команд данного региона – вторые места в 2003 и 2005 годах; третьими в 1998, 2001, 2005, 2025 годы (рис. 2).

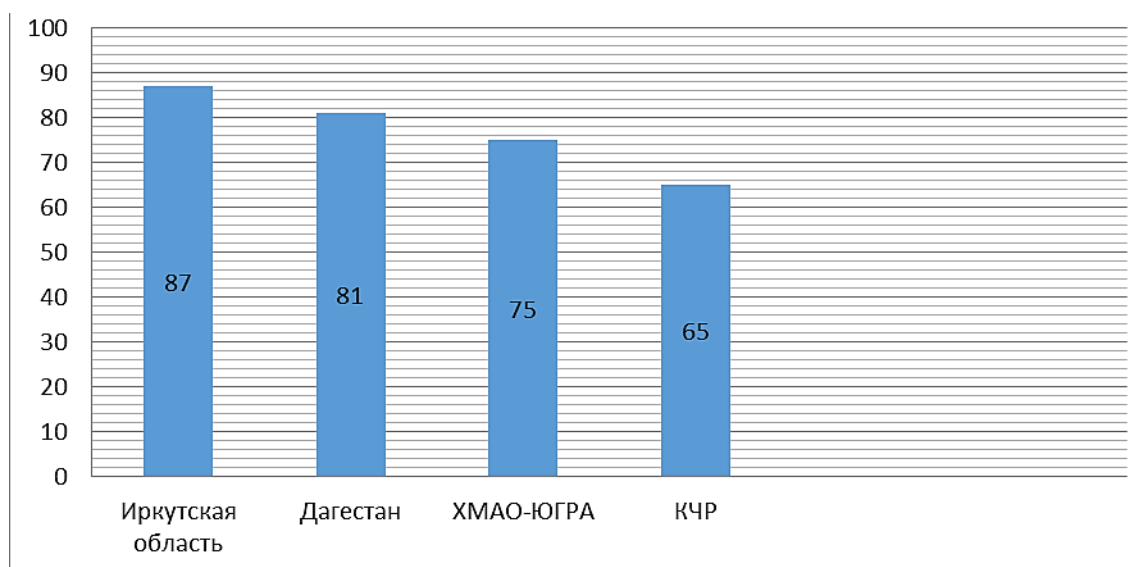


Рисунок 2 – Сборные команды субъектов, находящиеся на 7-10 местах в командном зачете Первенств России 1997-2025 гг. (количество очков по всем возрастным категориям)

Лишь одно очко уступает сборным Карачаево-Черкесской республики Московская область, далее на двенадцатом месте Краснодарский край. Всего в пуле юниорских сборных субъектов, занимавших первые шесть мест на Первенствах России в разные годы, находятся 24 команды регионов России.

Закключение. Исследование подтверждает абсолютное доминирование РСО-Алании в командном зачете Первенств России по армрестлингу. В тройке лучших находятся сборные команды Татарстана и Свердловской области. Данные за 29 лет подтверждают устойчивые тенденции, такие как преобладание определенных регионов в топ-местах и постепенный подъем других субъектов. Исследование также подчеркивает важность командного зачета как индикатора общего развития юниорского и юношеского армрестлинга в России.

Литература

1. Никулин, И.Н. Силовые способности в армрестлинге: основные тенденции, оценка, особенности проявления: монография / И.Н. Никулин, И.А. Матюшенко, А.В. Посохов, А.В. Воронков – М.: «Торговый дом «Советский спорт», 2022. – 139 с.
2. Никулин И.Н. Особенности подготовки спортивного резерва в армрестлинге с 2020 по 2023 годы / И.Н. Никулин, А.А. Филимонов, А.М. Петров, И.Г. Ахмедшин // Актуальные проблемы развития армрестлинга в современных условиях: сборник научных статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции (г. Санкт-Петербург, 25 октября 2024 г.) / под общ. ред. И.Н. Никулина. – С.3-5.
3. Никулин И.Н. Развитие вида спорта «армрестлинг» в федеральных округах и субъектах Российской Федерации в 20-е годы XXI века / И.Н. Никудин, А.В. Ефремов // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Липецк, 16-17 апреля 2025 года. – Липецк: ЛГПУ имени П.П.Семенова-Тян-Шанского, 2025. – С.70-74.

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ПРОБЛЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ-ПИСТОЛЕТЧИКОВ

Очаковский Д.И., Правдов М.А.

Ивановский государственный университет, Шуйский филиал

Россия, г. Шуя

denioch@mail.ru, pravdov@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается анализ современных исследований по подготовке стрелков-пулевиков. Описывается проблема недостатка методических материалов по физической подготовке стрелков-пистолетчиков на этапе спортивной специализации с позиций управления количеством степеней свободы в движениях рукой.

Ключевые слова: пулевая стрельба; биомеханика пулевой стрельбы; методика; физическая подготовка.

Введение. Развитие пулевой стрельбы, как спортивной дисциплины, в нашей стране началось с проведения первых гарнизонных соревнований в 1989 году в Хабаровске и последующем участием сборной в Олимпийских играх 1992 года. В советский период для пулевой стрельбы ключевыми датами являются: 1927 год – вновь созданное общество «Осоавиахим», взявшее на себя руководство стрелковыми видами спорта и 1952 год – участие сборной СССР в XV Летних Олимпийских играх. Большинство отечественных спортсменов на этапе зарождения пулевой стрельбы являлись действующими военными, и прикладные навыки владения стрелковым оружием были результатом их профессиональной деятельности, а не комплексным и методичным тренировочным и соревновательным процессом для достижения наивысших результатов, что, по определению и является спортом. Данная практика, по началу, в послевоенное время, применялась и в Советском Союзе. С ростом практического опыта «первых» стрелков рос и багаж знаний, средств и методических приемов, необходимых для подготовки будущих спортсменов.

В настоящее время в системе подготовки стрелков-пистолетчиков наблюдается кризис в аспекте технической подготовки, обусловленной новыми правилами соревнований, сокращением времени на выполнение Олимпийского упражнения ПП-60 (пистолет пневматический, 60 выстрелов) на 15 минут из-за перехода от бумажных мишеней к электронным; изменению в финальных упражнениях; ужесточению требований к стрелковому оружию, одежде и обуви стрелков, которые регламентируются последними изменениями правил вида спорта «пулевая стрельба» от 25.12.2024 г. № 1331 утвержденными приказом Минспорта России от 29.12.2017 № 1137. В частности, в тени научных исследований до сих пор остаются вопросы, связанные с управлением движениями стрелка в относительно неподвижной позе на протяжении 75 минут в квалификации, а также, последующего времени в финале на стадии выбывания и матчей за 1-3 места. Малоизученными остаются аспекты физической подготовки стрелков-пистолетчиков к длительной статической работе. Актуализируется проблема физической подготовки стрелков-пистолетчиков, высвечивается необходимость в разработке новых средств развития способности к дифференцированию мышечных усилий, особенно при выполнении движений, связанных с переводом руки с пистолетом из горизонтального положения вниз, при ее опускании, от одного выстрела к другому.

Цель исследования – выявить основные направления научных исследований подготовки стрелков-пистолетчиков на современном этапе развития вида спорта.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на основе анализа исследований по проблеме подготовки стрелков-пистолетчиков, представленные на сайте научной библиотеки eLIBRARY.RU за 2015 – 2025 годы [6].

Обработка результатов осуществлялась с применением стандартных методов математической статистики.

Результаты. За последние десять лет были опубликованы 26 научных статей по подготовке стрелков-пистолетчиков. Наибольшим интересом среди ученых и практиков выступают проблемы, связанные с изучением общих основ обучения стрельбе, специфики подготовки стрелков в отдельных дисциплинах, совершенствования средств и форм организации тренировочного процесса. Материал этот отражен в большинстве (34,6%) таких публикаций. Необходимо отметить, что большинство авторов, при разработке средств форм и методов тренировки опираются на первоисточники, написанные еще в советское время [4,11].

Из них, в 4-х публикациях (15,4%) затрагиваются вопросы психологической подготовки стрелков. В них авторы рассматривают психолого-педагогические аспекты подготовки стрелков из пистолета, вопросы самоконтроля и саморегуляции, роль психологической подготовки в общей системе спортивной подготовки стрелков [2,5,8].

Аналогичный объем исследований (15,4%) представлен по отношению к проблемам, связанных с развитием специальных физических качеств у стрелков-пистолетчиков. В частности, это относится к развитию статической выносливости и координационных способностей стрелков-пулевиков и осуществлению стабилметрического контроля за данными параметрами [7].

В 11,5% исследований рассматриваются вопросы общей и специальной физической подготовки стрелков с применением стандартных методов и неспецифических для пулевой стрельбы средств технической подготовки [9,10].

В таком же количестве статей (11,5%, т.е. 3 статьи) представлены критерии и методики отбора в секции пулевой стрельбы, а также факторы, влияющие на успешность выступления на соревнованиях [3].

Незначительная часть научных исследований (7,7%, т.е. 2 статьи) посвящены описанию вариантов контроля за уровнем технического мастерства с использованием современных стрелковых тренажеров [1].

Из анализируемой выборки публикаций, лишь по одному исследованию (3,9%) посвящено профилактике травматизма в стрелковом спорте и вопросам общей теории технической подготовки стрелков из пистолета, где описываются ранее предложенные комплексы технической подготовки;

Авторы статей опираются на ранее предложенные методики специальной физической и технической подготовки стрелков-пистолетчиков, описывают применение современных технических средств и специальных тренажеров для контроля количественно-качественного показателей стрельбы. В изученных работах отсутствует методика подготовки, опирающаяся на межпредметные области, а именно, не затрагиваются ключевые аспекты биомеханики движений стрелка в статической позе. Описание стандартной, «классической» позы стрелка-пистолетчика описано не раз, но нигде не сказано о том, как стрелок должен распределять свои мышечные усилия, как развивать способность к их дифференцированию, контролировать нагрузку и отдых при длительном выполнении стрелкового упражнения.

Степень развития мышц спины, плеча, предплечья и кисти стрелка из пистолета должна быть оптимальной для сохранения позной устойчивости. Переход от выстрела к выстрелу должен быть обеспечен однообразным мышечным фоном необходимых и достаточных для выполнения точного выстрела по степени усилий. С точки зрения биомеханики – это умение за счет мышечных сокращений стандартизировано супинировать плечо и пронировать предплечье руки, удерживающей пистолет, для закрепления локтевого и плечевого сустава и ретракции лопаток для сохранения общей устойчивости, и координации стрелка.

Освоение техники правильного выстрела – это сложный и длительный тренировочный процесс, включающий в себя физическую, техническую, тактическую и

психологическую подготовку, которые в свою очередь, должны быть подкреплены знаниями из разных областей науки.

Изучение представленных исследований позволяет сделать вывод о том, что проблема подготовки стрелков с позиций биомеханики управления движениями и применения средств, обеспечивающих условия уменьшения количества степеней свободы в движениях руки с пистолетом, является мало изученной и актуальной в плане улучшения результатов точности стрельбы.

Литература

1. Екимов Л.А. Стрелковый тренажер СКАТТ в технической подготовке спортсменов в пулевой стрельбе / Л.А. Екимов, В.Д. Екимова, И.Е. Корельская // Сборник: Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития. Всероссийская научно-практическая конференция. Санкт-Петербург, 2024. С. 343-351.
2. Журба В.В. Саморегуляция, как основной фактор успеха в пулевой стрельбе / В.В. Журба // Сборник статей международной научно-практической конференции. Уфа, 2021. С. 198-200.
3. Кривцов А.С. Изучение факторов, определяющих успешность в пулевой стрельбе / А.С. Кривцов, Н.Б. Кутергин, А.А. Тарасенко // Сборник: Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-2. С. 134-138.
4. Лихачева А.М. Специфика подготовки спортсменов по пулевой стрельбе / А.М. Лихачева, В.В. Зотин. // Сборник научных статей VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Воронеж, 2022. С. 16-18.
5. Моисеев Е.А. Психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов-стрелков из пистолета / Е.А. Моисеев // Сборник статей по материалам XVI Всероссийского форума молодых ученых и студентов. Москва, 2025. С. 328-332.
6. Научная электронная библиотека Елайбрани: сайт. – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 20.09.2025). – Текст: электронный.
7. Панфилов С.А. Особенности развития координационных способностей у школьников 13-14 лет, занимающихся пулевой стрельбой / С.А. Панфилов // Сборник материалов региональной студенческой научно-практической конференции. Новосибирск, 2021. С. 176-181.
8. Рублева В.Г. Психологическая подготовка спортсменов в пулевой стрельбе / В.Г. Рублева // Сборник статей международного научно-исследовательского конкурса. Петрозаводск, 2021. С. 45-49.
9. Терентьева Е.А. Физические упражнения в подготовке к спортивной пулевой стрельбе / Е.А. Терентьева // Сборник: Информационные системы, экономика и управление. Ученые записки. Ростов-на-дону, 2021. С. 238-241.
10. Трищенко А. А. Общая физическая подготовка спортсменов в стрелковом спорте (на примере пулевой / А. А. Трищенко, С.Е. Оправхата // Сборник научных трудов всероссийской научно-практической конференции. Хабаровск, 2022. С. 155-158.
11. Юркина М.С. Цикличность спортивной тренировки в пулевой стрельбе / М.С. Юркина // Сборник: Труды всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Новокузнецк, 2021. С. 416-417.

КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Павлов И.С., Воронков А.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

1533576@bsuedu.ru, voronkov@bsuedu.ru

Аннотация. В статье представлена характеристика компьютерного спорта, отражены самые популярные дисциплины компьютерного спорта, суть каждой из дисциплин, призовые фонды первых и последних чемпионатов мира по данным дисциплинам. Описано становление киберспорта как олимпийского вида спорта. Отмечены успехи России на международной арене в компьютерном спорте.

Ключевые слова: киберспорт, компьютерный спорт.

Компьютерный спорт, или киберспорт, с каждым годом развивается активнее и становится более значимым на международной спортивной арене. Каждый год в этот вид спорта приходят новые спортсмены, компании и спонсоры, а уровень спортивного мастерства из года в год становится выше. Многие спортсмены, пришедшие в компьютерный спорт на заре его развития, сейчас бы не смогли выступать на профессиональном уровне, так как уровень игры вырос многократно.

Киберспорт (также известен как «компьютерный спорт» или «электронный спорт», англ. esports) – командное или индивидуальное соревнование на основе компьютерных игр. Все киберспортивные дисциплины делятся на несколько основных классов, различаемых свойствами пространств, моделей, игровой задачей и развиваемыми игровыми навыками киберспортсменов: шутеры от первого лица, стратегии в реальном времени, спортивные симуляторы, автосимуляторы, авиасимуляторы, файтинги, командные ролевые игры с элементами тактико-стратегической игры и т. д.

Киберспорт претерпел большие изменения и развитие за свою историю. Так, первый турнир, проведенный в 1974 году по игре Spacemar!, проходил между преподавателями и учениками Стэнфордского университета США, а призовым фондом была годовая подписка на журнал Rolling Stone. Сейчас же, на последнем Major турнире по Counter-Strike 2 BLAST.tv Austin Major 2025, призовой фонд был 1 250 000\$, а участниками были профессиональные спортсмены, получающие зарплату, имеющие действующие контракты со своими организациями и огромную фанатскую базу по всему миру. Пиковое количество зрителей на турнире достигло 1 789 038 человек. Мы видим, что за 50 лет развития киберспорта уровень турниров значительно вырос: призовые фонды стали действительно значимыми, уровень спортсменов достиг профессионального, с постоянными тренировками и подготовкой к каждому турниру, а уровень организации и зрительского интереса вырос до масштабов самых больших спортивных событий мира.

Но киберспорт не всегда был столь велик. Более того, долгое время ни одна страна в мире не признавала его как вид спорта. Российская Федерация стала первой страной в мире, признавшей компьютерный спорт как официальный вид спорта. Это произошло 25 июля 2001 года по распоряжению тогдашнего главы Госкомспорта России Рожкова Павла Алексеевича. После смены руководства и переименования Госкомспорта России в Федеральное агентство по физической культуре и спорту, а также в связи с последующим введением в действие Всероссийского реестра видов спорта (ВРВС), потребовалось повторить процедуру признания компьютерного спорта 12 марта 2004 года по распоряжению главы Госкомспорта России Вячеслава Фетисова. В июле 2006 года киберспорт был исключён из Всероссийского реестра видов спорта вследствие того, что он не соответствовал критериям, необходимым для включения в этот реестр: развитие в более чем половине субъектов Российской Федерации и наличие зарегистрированного в установленном порядке общероссийского физкультурно-спортивного объединения.

7 июня 2016 года компьютерный спорт был заново признан в России, а 13 апреля 2017 года переведен во второй раздел – «виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне», это значит что, появилась возможность проведения Чемпионата России по компьютерному спорту, а также появилась возможность присвоения званий и разрядов по компьютерному спорту. С этого дня киберспорт в нашей стране попал в одну категорию с такими видами спорта как: футбол, хоккей, волейбол, баскетбол и другие.

Одно из главных преимуществ киберспорта перед традиционным спортом является его доступность. Благодаря развитию интернета и технологий, любой человек может заниматься киберспортом и принимать участие в соревнованиях не выходя из дома, даже если соревнования организованы в другой стране. Компьютерный спорт способствует развитию таких навыков как: стратегическое мышление, командная работа, реакция. В современном виде киберспорт является большим бизнесом, приносящим огромный доход организациям, инвестирующим в него, а также профессиональным игрокам. Лучшие игроки в мире зарабатывают миллионы долларов США, а после завершения карьеры продолжают зарабатывать за счет большой фанатской базы.

Киберспорт – это не просто увлечение, это целая индустрия, которая привлекает внимание миллионов людей по всему миру. Но с какого возраста можно начать тренировки и достичь успеха в этой области? Эксперты пришли к выводам, что подходящим возрастом для начала карьеры в киберспорте – 14 лет. С этого возраста можно официально участвовать в соревнованиях по киберспорту. Но стоит учесть, что обычно результаты достигаются в возрасте 19-20 лет, а в дисциплинах, где важнее всего стратегическое мышление, средний возраст успешных спортсменов приближается к 30 годам. Важно понимать, что киберспорт требует не только технических навыков, но и стратегического мышления, умения работать в команде и быстро принимать решения. Поэтому, даже если вы начали заниматься киберспортом в раннем возрасте, успех придет только через годы упорных тренировок и практики.[4]

В киберспорте, как и в других видах спорта, есть отдельные дисциплины. В этой статье мы разберем основные и наиболее популярные из них. Первая дисциплина- Multiplayer Online Battle Arena (МОБА) (букв. «многопользовательская онлайн боевая арена»). В играх жанра МОБА две команды игроков сражаются друг с другом на карте особого вида. Каждый игрок управляет одним персонажем из определённого списка доступных героев, отличающихся характеристиками и способностями. В течение матча персонажи могут становиться сильнее, получать новые способности и снаряжение. Конечной целью в ходе матча является уничтожение главного здания вражеской команды с помощью как «героев», управляемых игроками, так и «крипов», управляемых компьютером. Главные представители данной дисциплины в киберспорте это игры Dota 2 и League of Legends. Прародительницей всего жанра была первая часть Dota. Именно с нее началось развитие данной киберспортивной дисциплины в 2004 году с турнира DotA: Allstars. В октябре 2009 года выходит League of Legends, ставшая главным аналогом и конкурентом Dota. Игра быстро набирала популярность. С 18 июня по 20 июня 2011 года был проведен первый чемпионат мира по данной игре- Season One Championship. Призовой фонд турнира составил 99 500\$. В 2013 года официально вышла Dota 2, которая многими считается лучшей игрой в жанре, что подтверждает огромный интерес публики к трансляциям турниров и самые большие призовые фонды в истории. Так, первый киберспортивный турнир по Dota 2 прошел ещё до её выхода в 2011 году. Это был The International 2011 с призовым фондом в 1 600 000\$, что стало рекордным призовым фондом своего времени. Сейчас же последний турнир The International 2025 имел призовой фонд 2 600 000\$, а рекордный показатель призового фонда был на The International 2021 и составил 40 018 195\$. В свою очередь последний чемпионат мира по League of Legends Worlds 2025 имеет призовой 5 000 000\$. [1]

МОБА игры считаются одной из самых популярных дисциплин киберспорта. В последние годы они активно развиваются и на мобильных платформах. Самый популярный представитель дисциплины на данной платформе это Mobile Legends: Bang Bang. Последний чемпионат мира по данной игре, Mobile Legends: Bang Bang M6, имел призовой фонд в размере 1 000 000\$.

Вторая популярная дисциплина- файтинги. Файтинг (от англ. fighting – бой, драка, поединок, борьба) – жанр компьютерных игр, имитирующих рукопашный бой малого числа персонажей в пределах ограниченного пространства, называемого ареной (часть игровой вселенной, не управляемая участником игры, на которой происходят основные действия игры).

Важной особенностью файтингов является их нацеленность на соревнование, а не на сотрудничество игроков, что делает игры этого жанра подходящими для киберспортивных чемпионатов. Обычно файтинги предоставляют игроку возможность вести бой в режиме «один на один» против компьютерного противника или другого игрока, реже – позволяют сражаться одновременно трём или четырём противникам на одной арене. Родиной файтингов считается Япония, а азиатские спортсмены лучшими в данной дисциплине. Главными играми в данной дисциплине являются серии игр Tekken и Street Fighter. Первая часть игры Street Fighter вышла в 1987 году, а последняя часть Street Fighter 6 вышла в 2023 году. Первый чемпионат мира по Street Fighter прошел в 1996 году и назывался B3: Battle by the Bay. Призового фонда у турнира не было, игроки участвовали ради результата и с намерением доказать что они лучшие. В то же время последний чемпионат мира по Street Fighter имел призовой фонд 1 000 000\$ и проходил в рамках Esports World Cup 2025 в Саудовской Аравии. Первая часть игры Tekken вышла в 1994, а первый чемпионат мира под названием Evolution Championship Series прошел в 2003 году по игре Tekken 4 и не имел призового фонда. Последний на данный момент чемпионат мира- Esports World Cup 2025 прошел по игре Tekken 8 и имел призовой фонд в размере 1 000 000\$. [3]

Третья популярная дисциплина- шутеры от первого лица. Шутер от первого лица (англ. first-person shooter, сокр. FPS) – жанр компьютерных игр, в которых игровой процесс основывается на сражениях с использованием огнестрельного или любого другого оружия с видом от первого лица таким образом, чтобы игрок воспринимал происходящее глазами протагониста. Самые популярные игры в данной дисциплине это Counter-Strike 2 и Valorant. В матчах принимают участие 2 команды из 5 человек. Цель- выиграть 13 раундов посредством уничтожения команды противника или установки бомбы. Каждые 12 раундов команды меняются сторонами, поэтому все участники в равных условиях, так как не играют постоянно за одну сторону. Первая версия игры Counter-Strike вышла в 1999 году, а первый Major турнир (аналог чемпионата мира) был проведен в 2013 году и носил название DreamHack Winter 2013. Призовой фонд составил 250 000\$. Последний на данный момент Major турнир это StarLadder Budapest Major 2025 с призовым фондом в размере 1 170 000\$. Valorant вышел в 2020 году как прямой и главный конкурент Counter-Strike, но всё ещё не смог завоевать настолько большую аудиторию как Counter-Strike. Первый чемпионат мира по Valorant прошел в 2021 году под названием Valorant Champions 2021 и имел призовой фонд в размере 2 250 000\$. Последний на данный момент чемпионат мира по Valorant это Valorant Champions 2025 с призовым фондом 2 250 000\$. [2]

Главным событием в киберспорте за последние годы стало признание киберспорта олимпийским видом спорта в 2024, а первые киберспортивные Олимпийские игры пройдут в 2025 году в Саудовской Аравии.

Президент МОК Томас Бах назвал это решение «началом новой эры» и подчеркнул стремление комитета соответствовать современным цифровым тенденциям. Для проведения игр будет создана отдельная, финансово независимая структура, которая будет заниматься исключительно киберспортивными соревнованиями.

В заключение можно сделать вывод, что компьютерный спорт имеет большое будущее. Призовые фонды растут от турнира к турниру, количество зрителей турниров и фанатов спорта в целом и различных организаций и игроков в частности также растёт, а количество и качество профессиональных игроков с каждым годом возрастает. Российская Федерация занимает лидирующее положение в данном виде спорта, подтверждением чему является организация Team Spirit, выигравшие The International по Dota 2 дважды, а также выигравшие Perfect World Shanghai Major 2024 по Counter-Strike 2 и состав которой является одним из лучших в мире в данной дисциплине. Главный успех данного вида спорта за последние годы – признание олимпийским видом спорта, что позволяет компьютерному спорту выйти на новый, более высокий международный уровень и заявить о себе большему количеству людей, ранее не слышавшем о таком виде спорта.

Литература

1. cubiq.ru: офиц. сайт. “Как МОБА прошли путь от любительского жанра до массового киберспорта” – URL: <https://cubiq.ru/kak-moba-proshli-put-ot-lyubitelskogo-zhanra-do-massovogo-kibersporta/> (дата обращения: 20.10.2025)
2. DTF.RU: офиц. сайт. “Киберспортивный Counter-Strike: с чего всё начиналось” – URL: <https://dtf.ru/esport/23408-kibersportivnyi-counter-strike-s-chego-vse-nachinalos>
3. DTF.RU: офиц. сайт. “Файтинг – история развития” – URL: <https://dtf.ru/games/2543749-faiting-istoriya-razvitiya>
4. GoProtect.ru: офиц. сайт. “Киберспорт: больше, чем просто игра” – URL: <https://www.goprotect.ru/blog/kibersport-komputernye-igry-stali-olimpiiskim-vidom-sporta>

К ВОПРОСУ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Панов Е.В.

Сибирский юридический институт МВД России
Россия, г. Красноярск

Аннотация. В статье рассмотрена важность всех этапов обучения как многолетний процесс становления спортсменов в будущем профессиональном виде спорта.

Ключевые слова: Спортивная подготовка, тренировки, спортсмены, тренировочный процесс.

Не вызывает сомнения тот факт, что спортивная подготовка, позволяющая спортсмену достичь максимально доступных результатов, это целостный многолетний и многокомпонентный процесс. Современный уровень знаний, раскрывающий объективно существующие закономерности становления спортивного мастерства, требует соответствующего структурирования этого процесса в виде различных этапов, периодов, циклов. Обеспечивающих в соответствии с их главными задачами организацию эффективной системы тренировки и успешную соревновательную деятельность, нацеленные на демонстрацию спортсменом наивысших индивидуально доступных результатов от начала занятий спортом до прекращения спортивной карьеры. Особенности структуры соревновательной деятельности являются:

- структура подготовленности спортсменов, обеспечивающая высокие спортивные результаты в выбранной области спортивной деятельности;
- закономерности развития различных аспектов спортивного мастерства, формированию адаптаций процессов в видах для данного вида спорта систем;
- возраст, в котором спортсмен начал заниматься и когда он приступил к специальным тренировкам, индивидуальных и половых особенностей спортсменов их темпов развития в спортивном мастерстве;
- содержание тренировочного процесса (состав средств и методов, динамика нагрузки, построение разных структурных форм тренировочного процесса, дополнительные факторы: специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие средства и т. д.)

Рациональное планирование многолетнего тренировочного процесса во многом связано с точным определением оптимальных возрастных рамок, в которых проявляются наивысшие спортивные результаты в том или ином виде спорта. При этом очень важным для понимания особенностей организации подготовки является выделение двух самостоятельных этапов:

Формирование высшего спортивного мастерства, которое охватывает период с начала занятий спортом до достижения спортсменами высшего уровня (обычно от 7–8 до 10–12 лет) и реализация высшего спортивного мастерства, которая продолжается до конца спортивной карьеры (от 2–3 до 10–15 и более лет). Наравне с этим М. Я. Набатникова, В. П. Филин рекомендуют для уточнения границ отдельных этапов формирования спортивного мастерства выделять 3 возрастные зоны в процессе долголетней специализированной подготовки:

- начальные достижения;
- оптимальные возможности или максимальная реализация;
- поддержание высоких результатов.

Так, например, проведенные исследования, показывают, что лучшие спортсменки мира в легкоатлетическом семиборье достигали личных рекордов в возрасте от 19 до 32 лет. Начальные достижения были зафиксированы уже в возрасте 19–22 года (13,4 %), основная группа спортсменок (73,6 %) показали свой наивысший результат. Однако С. М. Войцеховский, В. Н. Платонов считают, что отдельные факторы, связанные в первую

очередь с генетическими предпосылками спортсменов, которые обеспечивают особую физическую одаренность и гибкость основных функциональных систем, могут привести к опережению оптимальных возрастных рамок отдельных этапов развития на 1–3 года, не нарушая закономерности многолетней подготовки. Однако при определении рациональной структуры многолетнего тренировочного процесса должны быть исключены стремление к сокращению этапов стадии формирования высшего спортивного мастерства путем ранней специализации и использование методов и форм тренировки, характерных для профессионального спорта. В случае раннего начала тренировок в большинстве видов спорта, как правило, увеличивается продолжительность этапов начальной и предварительной базовой подготовки.

В. Н. Платонова и С. М. Войцеховского считают не просто высококлассными тренерами в своем деле, но это люди, которые внесли огромный вклад в развитие спорта и правильном подготовке спортсменов. Так, например, благодаря Платонову впервые в истории появился тренер, который являлся своим ученикам не только другом, но и самым близким человеком, таким образом, помогая всей команде становиться сплоченнее. Он всегда говорил: «Работая в команде, постарайтесь стать другом-наставником игрокам. Единственный способ иметь друзей-единомышленников – самому стать им другом» [1].

С. М. Войцеховский являлся тренером, которого называли «тренер, который не знал, что его дочь выиграла чемпионат СССР». Войцеховский был очень строгим тренером который не позволял лениться во время тренировок, он требователен был не только к себе но и своим ученикам, особенно к своей дочери. Его дочь часто говорила «Он был очень жестким, когда шла работа. Но перед каждым этапом работы он всегда собирал тренеров. Я это знаю, потому что все эти собрания проходили у нас на кухне, и он говорил: "Я хочу, чтобы каждый совершенно четко объяснил мне, как он собирается строить работу. Что, зачем и почему. И вот когда вы все с этим определитесь и сдадите мне своё видение подготовки, я, ребята, заставлю вас досконально всё это выполнять» [2].

Благодаря этим людям спорт не стоит на месте и таких как они было еще много, но своей целеустремленностью к победам и любви в спорте они доказывали, что все три процесса очень важны и вот как можно охарактеризовать каждый из них:

Главным процессом можно назвать начальные достижения в спорте, так как в это время ребенок получает основные базовые знания о том, какие правила есть в спорте, что можно, а что нельзя делать. На данном этапе тренер должен заинтересовать ребенка показывая, на личном примере, что будущие достижения в спорте ему пригодятся и в жизни, что спорт и ведение здорового образа жизни пойдет ему на пользу. На начальном этапе закладывается база, которая с каждым годом будет лишь укрепляться [3].

Если же говорить про оптимальные возможности или максимальную реализацию то тут стоит сказать что оптимальные возможности это те возможности, которые соответствуют определенным условиям и задачам. В данном варианте будет уместнее сказать, что оптимальные возможности это те условия, при которых спортсмен может достичь наилучших результатов за определенный период времени, несмотря на какие либо трудности. Но не стоит забывать и про максимальную реализацию, потому что после достижения определенного возраста и достижения всех поставленных целей в спорте сам спортсмен, перестает развиваться в своем спорте достигая, своего наилучшего результата и понимая, что это его максимальный предел в реализации спортивных достижений и спорте.

Последним процессом является поддержание высоких результатов. Предыдущие два процесса помогали человеку становиться профессиональным спортсменом и развиваться в выбранном виде спорта, учить основы основ. Этот же процесс является лишь поддержанием тех результатов, которые были достигнуты во время тренировок. Он не дает спортсмену забыть о своих навыках и позволяет поддерживать в той форме и при том результате, который был им достигнут.

Теперь зная три главных процесса в воспитании хорошего спортсмена и правильном его обучении можно сказать, что спорт это не просто род занятий человека или какое то хобби это образ жизни человека. Это воспитание в нем, ответственности, выносливости, дисциплины и многое другое, что помогает в жизни. Только занимаясь из года в год и тренируясь, каждый день, спортсмен может достичь тех результатов, которые сделают из него профессионального спортсмена в своем виде спорта. Но при этом не стоит забывать, что надо всегда учитывать индивидуальные особенности каждого человека, его возраста, его биологического и физического состояние. Таким образом подводя итоги можно сказать что каждый процесс в становлении спортивной карьеры спортсмена очень важен и каждый из них взаимодополняет другой процесс без которого результата и смысла в тренировках не было.

Литература

1. Ловягина А.Е., Хвацкая Е.Е. Психология спорта в Ленинграде и Санкт-Петербурге // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2015. – № 16. – С. 123-674.
2. Пуни А. Ц. Проблема личности в психологии спорта: лекция для слушателей факультета повышения квалификации. М.: ГЦОЛИФК, 1980 – № 7. – С. 28.
3. Хомутова Е.А., Жукова Е.А., Шацкая А.Д. Карьерные кризисы современных российских спортсменов // Наука 2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. – 2020. – №2 . – С. 104-112.

ВОЗРАСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РАЗВИТИЯ ТОЧНОСТИ И БЫСТРОТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В ФУТБОЛЕ

Петренко О.В., Миронова Т.А., Богданов Д.О., Василенко А.Ю.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород
petrenko_o@bsuedu.ru

Аннотация. В статье анализируются возрастные предпосылки развития точности и быстроты выполнения игровых действий в футболе. Рассмотрены особенности тренировочного процесса для футболистов различных возрастных групп с акцентом на развитии проприоцепции, кинестетической чувствительности, оптимизацию процессов принятия решений и гармонизацию технической подготовки. Особое внимание уделено важности учета сенситивных периодов развития моторных функций и физиологических изменений, происходящих в организме юных футболистов. Представлены практические рекомендации по интенсификации тренировочного процесса на различных этапах развития спортсмена, направленные на формирование высококвалифицированного футболиста, способного демонстрировать высокий уровень технического мастерства в условиях соревновательной деятельности.

Ключевые слова: футбол, возраст, развитие, точность, быстрота, игровые действия, техническая подготовка, сенситивные периоды, проприоцепция, кинестетическая чувствительность, тренировочный процесс.

Формирование высококвалифицированного футболиста – многолетний процесс, требующий научно обоснованного подхода к планированию тренировочных нагрузок с учетом сенситивных периодов развития моторных и когнитивных функций. В настоящей статье рассматриваются возрастные аспекты развития точности и быстроты выполнения игровых действий у футболистов, опираясь на современные научные данные.

Тренировочный процесс для футболистов 10-12 лет. На данном этапе онтогенеза тренировочный процесс должен быть направлен на:

1. Развитие проприоцепции и кинестетической чувствительности в работе с мячом, а именно совершенствование навыков управления мячом в вариативных игровых ситуациях, моделирующих специфические условия соревновательной деятельности и предусматривающих различные ограничения. Здесь акцент необходимо делать на оптимизации параметров мышечного усилия для достижения заданной траектории и скорости мяча, что способствует формированию устойчивых нейромоторных программ.

2. Оптимизацию процессов принятия решений, которая должна включать формирование гибкости применения освоенных двигательных навыков и повышение скорости принятия решений, в условиях динамично меняющейся игровой обстановки. А так же развитие когнитивных функций, таких как внимание, восприятие и прогнозирование, играет ключевую роль в успешности действий.

3. Гармонизацию технической подготовки, которая включает в себя адаптацию содержания и средств обучения к возрастным особенностям развития физических и функциональных качеств юных футболистов. Подготовка к дальнейшему освоению более сложных технических элементов и переходу на качественно новый уровень соревновательной деятельности, соответствующий требованиям взрослого футбола [5].

Следует отметить, что развитие физических качеств, совершенствование «чувства мяча» и координационных способностей происходят гетерохронно. Выявление сенситивных периодов для развития конкретных качеств позволяет оптимизировать планирование тренировочного процесса и повысить его эффективность [3].

Исследования, посвященные влиянию возраста на скорость и точность выполнения технических действий в футболе, а также взаимосвязи физического развития с этими параметрами, позволили сформулировать ряд практических рекомендаций [2]:

1. Возраст 10-11 лет является благоприятным периодом для развития точности ударных движений и «чувства мяча». В этот период наблюдается повышенная адаптивность нервной системы и активное развитие двигательной чувствительности, что создает оптимальные условия для формирования тонкой дифференцировки мышечных усилий и улучшения координации движений. Целесообразно использовать упражнения, направленные на совершенствование контроля мяча и точности передач/ударов.

2. После 11 лет необходимо усложнять условия выполнения упражнений для дальнейшего развития проприоцепции и кинестетической чувствительности. Для дальнейшего развития координации спортсмена после достижения естественного предела в развитии двигательной чувствительности необходимы специализированные тренировки и методики, направленные на поддержание и улучшение его координационных способностей. Вариативность упражнений, введение ограничений и моделирование сложных игровых ситуаций способствуют развитию адаптивности и повышению эффективности технических действий.

3. В период с 11 до 15 лет наблюдается интенсивное развитие скоростных способностей. Этот период является оптимальным для интеграции скоростных упражнений в тренировочный процесс, направленный на совершенствование технических навыков работы с мячом. Комплексный подход, сочетающий развитие скорости и технической подготовки, способствует формированию гармонично развитого спортсмена [1].

Важно подчеркнуть, что тренировочный процесс должен учитывать возрастные изменения как антропометрических показателей, так и физических и игровых качеств футболистов. Постепенное увеличение сложности и вариативности упражнений, основанное на закономерностях развития двигательных способностей, позволяет предотвратить возникновение технических ошибок и обеспечить эффективное освоение новых двигательных навыков. Это особенно важно в периоды перехода от юношеского к подростковому и от подросткового к взрослому футболу, когда возрастают требования к физической подготовке и эффективности игровых действий.

Интенсификация тренировочного процесса должна происходить с учетом сенситивных периодов развития моторных функций, в частности, в возрасте 10-11 лет. На данном этапе необходимо уделять повышенное внимание развитию контроля мяча и совершенствованию следующих технических элементов [4]: маневрирование мячом, что способствует совершенствованию техники изменения скорости и направления движения мяча, а также освоению эффективных приемов для обыгрывания соперников; передачи и удары для овладения разнообразными способами выполнения передач и ударов по воротам, как в статичном положении, так и в движении, с учетом различных траекторий полета мяча; прием мяча с целью совершенствования навыков приема мяча, направленного с разной скоростью и по различным траекториям.

Таким образом, для футболистов в возрасте до 10-11 лет приоритетной задачей является формирование интуитивного понимания и «чувства мяча» посредством выполнения динамических упражнений, направленных на развитие контроля мяча и расширение игрового арсенала.

Поскольку «чувство мяча» в футболе, специфическое и безусловно важное качество, хотелось бы на нем остановиться подробнее. Итак, какова же роль «чувства мяча» в футболе:

1. Увеличение количества касаний мяча способствует более глубокому пониманию его свойств и формированию устойчивых нейромоторных связей.

2. Выполнение упражнений, таких как дриблинг и ведение мяча, требует точного дозирования мышечных усилий при каждом касании мяча, что способствует развитию двигательной чувствительности и координации движений.

3. Успешное освоение навыков работы с мячом, особенно при взаимодействии с соперниками, что способствует формированию индивидуального стиля игры и повышению уверенности в собственных силах.

Наряду с развитием физических качеств, необходимо уделять постоянное внимание совершенствованию технической подготовки, что является необходимым условием для формирования высококвалифицированного футболиста. Следует учитывать, что в процессе роста и развития футболиста возможен временный регресс в технической подготовке, обусловленный несоответствием между возросшими физическими возможностями и уровнем владения мячом. Физиологические изменения, происходящие в организме в периоды интенсивного роста, могут приводить к временным нарушениям координации движений и снижению эффективности технических действий. Компенсация недостатков в технической подготовке за счет физической силы и скорости является неэффективной стратегией и может привести к формированию неправильных двигательных стереотипов. Несмотря на возможные трудности, юные футболисты обладают значительным потенциалом для постоянного совершенствования технических навыков и контроля над мячом, одновременно развивая свои физические способности.

Хотелось бы отметить, что по достижении 15 лет, когда футболист достигает определенной зрелости в игре, необходимо интегрировать и дополнительно развивать все приобретенные навыки, тактику и способности, чтобы обеспечить его готовность к высокому уровню соревнований. Одним из ключевых отличий более взрослого футболиста от юного является способность выполнять технические действия с максимальной силой и скоростью, используя свои физические данные на полную мощность. Основная задача профессионального футболиста заключается в сохранении контроля и точности при максимальных усилиях и высоких скоростях игры.

Успешность игровых действий во взрослом футболе определяется не только уровнем развития физических качеств, но и степенью владения техническими навыками. Баланс между физической подготовкой и техническим мастерством является необходимым условием для достижения высоких результатов. В тренировочном процессе футболистов старше 15 лет акцент делается на развитии способности к быстрому и точному выполнению технических и тактических задач в условиях интенсивной соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется умению действовать с полной отдачей и сохранять контроль над мячом даже при непосредственном физическом контакте с соперником. Наряду с этим, важную роль играет формирование психологической устойчивости и готовности к соревновательным условиям.

В заключение, успешное развитие точности и быстроты игровых действий в футболе требует строгого учета возрастных особенностей и сенситивных периодов. Разнообразные тренировочные методики, направленные на развитие проприоцепции, кинестетической чувствительности и оптимизацию когнитивных процессов, должны быть адаптированы к каждому этапу развития спортсмена. Постоянное совершенствование технической подготовки, с акцентом на «чувстве мяча», и гармоничное развитие физических качеств, позволит сформировать высококвалифицированного футболиста, способного эффективно действовать в условиях современного футбола. Ключевой момент – это индивидуальный подход, учитывающий физиологические и психологические изменения, происходящие в каждом конкретном возрасте.

Литература

1. Безруких, Н.А. Возрастная физиология / Н.А. Безруких, В.Д. Фарбер. – М.: Академия, 2004. – 128 с.
2. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. -М.: Олимпия, 2006. – 221 с.
3. Заваров А.И. Футбол для начинающих / А.И. Заваров. – Питер, 2013. – 190 с.
4. Петухов А. В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов / А.В. Петухов / автореф. дис...канд. пед. наук. – М., 1990 – 22 с.
5. Полишкис М. С. Футбол /М.С. Полишкис, В.А Выжгин – М.: Физкультура, образование и наука, 1999 – 254 с.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ С ДЕТЬМИ РАЗНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Петрова П.В., Николаева Е.С.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

Nikolaeva_e@bsuedu.ru, 1779691@bsuedu.ru

Аннотация. В представленной статье приводится методика построения занятий по художественной гимнастике для детей дошкольного возраста. Рассматриваются такие вопросы, как: цели и задачи тренировочного процесса, график учебного процесса, построение тренировочного плана для детей с разными уровнями подготовки.

Ключевые слова: спорт, спортивные клубы, художественная гимнастика, тренировки.

Художественная гимнастика – вид спорта, включающий в себя развитие выносливости у ребенка, гибкости, ловкости, музыкальности и артистизма. На сегодняшний день нет минимального порога по возрасту, для начала занятий художественной гимнастикой. Дети могут впервые прийти на тренировку как в 3-х летнем возрасте, так и в 7-ми летнем. Результат всегда зависит от многих факторов, таких как природные данные ребенка, трудолюбие и трудоспособность, желание и любовь к выбранному виду спорта [1].

С помощью анализа научных исследований, специальной литературы, практического опыта работы, была разработана методика занятий художественной гимнастикой для детей дошкольного возраста. В первый и во второй год обучения дети занимаются в группах начальной подготовки, обычно по 10-15 человек в каждой группе. В конце каждого года проводится сдача контрольных нормативов, по результатам которых принимается решение о переводе ребенка в старшую группу (группу спортивной подготовки), либо же о продолжении занятий в прежней группе [3]. Для детей, не имеющих желания и возможностей для подготовки и участия в соревнованиях, существует группа развития, в которой большее внимание уделяется общей физической подготовки, развитию координации и пластики.

Обычно, набор в группы осуществляется в сентябре и весь учебно-тренировочный процесс можно разделить на несколько этапов: осенний период – набор и распределение групп, зимний и весенний период – процесс обучения и освоения детьми первых навыков, летний период – время для отдыха для младших групп и спортивно-тренировочные сборы для групп спортивной подготовки. Соревнования по художественной гимнастике проходят в течение всего года, в связи с этим продолжительность мезоциклов в тренировочном процессе связаны с календарем спортивных соревнований. Количество соревнований для разных возрастных групп разное: для групп начальной подготовки – 2-5 раз в год, для групп спортивной подготовки – до 15 соревнований в год [5].

В ходе исследований экспериментальная методика оценивалась с точки зрения необходимости решать задачи, важные для дополнительного образования детей: мотивационные, оздоровительные, развивающие. Для групп, с разным уровнем подготовки разрабатывается отдельный план тренировочного процесса, в зависимости от умений и возможностей спортсменов. Подробнее составляющие таких занятий представлены в таблице 1. Важно учитывать, что для детей младшего возраста и на начальном этапе подготовки тренировочный процесс должен содержать элемент игры, для вовлечения юного спортсмена в процесс тренировки. Упражнения должны выполняться не в быстром темпе, с перерывами на отдых и разгрузку, большее внимания уделяется развитию всех групп мышц. Также на занятиях целесообразно постепенно включать акробатические элементы, предметную подготовку. В комплексах упражнений необходимо

совершенствование базовых элементов, «проигрывание» многих вариантов соединений, создавать необходимый запас технической подготовленности и условия, обеспечивающие надежность исполнения соревновательных композиций [4].

Таблица 1 – Сущность экспериментальной методики занятий художественной гимнастики для детей разного уровня подготовки [2]

Группа начальной подготовки	Группа спортивной подготовки
Цель: Всестороннее гармоничное физическое, эстетическое, морально-нравственное развитие и спортизация занимающихся	
Участие в показательных выступлениях спортивного клуб, сдача контрольных нормативов.	Участие в показательных выступлениях спортивного клуб, сдача контрольных нормативов, участие во внутриклубных, городских соревнованиях, выполнение разрядов.
Задачи: 1. Всестороннее развитие организма спортсмена; 2. Развитие общей и специальной подготовленности гимнасток. 3. Формирование необходимых знаний для успешной деятельности в художественной гимнастике. 4. Развитие морально-волевых качеств.	
1) Подготовительная часть учебно-тренировочного процесса.	
30 минут	45 минут
- бег: на ускорение, с захлестом голени, спиной вперед; - ходьба: на носках, на пятках, с наклоном вперед, соединения и комбинации, танцевальные шаги; - упражнения в партере и на середине, для развития координации, гибкости, выносливости, пластики.	
<i>Хореография</i>	
<i>- Хореография в партере</i>	
	<i>- Хореография у опоры и на середине</i>
<i>Растяжка</i>	
<i>- Упражнения на развитие тазобедренного сустава: шпагаты с пола, выпады, махи на полу</i>	
	<i>- Растяжка со скамейки, с двух стульев</i>
<i>Акробатика</i>	
<i>- Упражнения на гибкость: мосты, перекаты, наклоны на коленях, простейшие перевороты и колеса</i>	
	<i>- перевороты вперед и назад, на двух и одной руке, кувырки, циркули, колеса на двух и на одной руке, колесо с колен и на груди</i>
2) Основная часть учебно-тренировочного процесса	
30 минут	45-60 минут
<i>Равновесия</i>	
<i>- Равновесия в пассе, с ногой в сторону, с ногой вперед на 90°, ласточка, аттитюд</i>	<i>- Равновесие в сторону на полупальце, с ногой вперед на 180°, равновесие в кольцо</i>
<i>Повороты</i>	
<i>- Пасе, аттитюд, с ногой вперед на 90°</i>	<i>- Поворот с ногой вперед на 180° с рукой, поворот в кольцо</i>
<i>Прыжки</i>	
<i>- На прямых ногах, с согнутыми ногами, со сменой ног, ножницы, галопы, прыжок касаясь и широкий</i>	
	<i>- Прыжок касаясь с прогибом, казачок, кольцо двумя ногами, шука</i>
<i>Предметная подготовка</i>	
<i>- Простейшие элементы со скакалкой, обручем и мячом</i>	<i>- Манипуляции, вертушки, вращения, броски, перекаты с обручем, мячом, булавами и лентой</i>

Продолжение табл. 1

<i>Соревновательная программа</i>	
- Отработка соревновательной программы: б/п, скакалка	- Отработка соревновательной программы со всеми видами
3) Заключительная часть тренировки	
- Музыкально-двигательные упражнения и игры	- ОФП на все группы мышц, разгрузочные упражнения
4) Применяемые методы на тренировках	
- Вербальные (словесное объяснение) и наглядные	
5) Способы проведения тренировок	
-Индивидуальный и групповой	
6) Особенности экспериментального метода	
- Каждую неделю в основную, подготовительную и заключительную части тренировок подключать музыкальное сопровождение для двух групп спортсменов. Это позволяет выработать музыкальное восприятия, ритм и координацию движений под музыку у детей дошкольного возраста. - Раз в 2 недели проводить занятия на проработку артистизма спортсменов: просмотр танцев, постановок балета, отработка мимики лица под различный музыкальный стиль, выявление в музыке сильных долей и акцентов - В летний сезон проведение тренировок со спортивной группой на открытом воздухе, для выработки координации и выносливости	

Данный план включает в себя двухлетний тренировочный процесс, по истечению которого необходимо выполнить следующие задачи:

- сохранение численности каждой группы и формирование групп по подготовленности каждой гимнастки;
- повышения мотивации гимнасток и их родителей на занятие художественной гимнастики;
- повышения уровня общей физической и специальной подготовки каждой гимнастки;
- успешные результаты соревнований и контрольных нормативов у каждой гимнастки.

Литература

1. Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики 1968 г., М.: Физкультура и спорт
2. Кирсанов В. Спорт. Музыка. Грация. Художественная гимнастика. 1978. С. 78-119
3. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М.. Обучение детей художественной гимнастике. 1985. С. 58-95.
4. Медведева Е. Н. и Давыдова А.Ю. Современные подходы к оптимизации подготовки спортсменов на основе учета тенденций развития художественной гимнастики 2020. С. 14-26.
5. 3. Безносилова Е.В. Психофизическая подготовленность в художественной гимнастике и способы ее определения / Е.В. Безносилова, Ж.С. Пупышева // Успехи современной науки и образования. – 2017. – Т. 2, № 5. – С. 175-177.

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Пирогов С.П., Климова В.К.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород
1764734@bsuedu.ru, klimova@bsuedu.ru

Аннотация. В статье обсуждается развитие координационных способностей на ранних этапах спортивной подготовки, которые в процессе роста спортивного мастерства приобретают более сложный и специфический характер соответственно избранному виду спорта. Рассматривается интегральный подход к развитию двигательных качеств.

Ключевые слова: координационные способности, интегральный подход.

Исследования ученых [1,4] подтверждают, что целенаправленное стимулирование развития координационных навыков должно начинаться на самом старте тренировок. В таком случае атлеты быстрее и эффективнее осваивают новые движения, качественнее усваивают сложные упражнения и легче адаптируются к новым тренировочным программам. При этом отмечается более быстрый прогресс в достижении вершин спортивного мастерства Спортсмены на более долгий срок остаются в профессиональном спорте, успешнее оттачивают технику и тактику, легче справляются с задачами, требующими высокого уровня психофизиологических функций в сенсомоторной и интеллектуальной областях. Они быстрее приобретают навыки рационального и экономного использования энергии, постоянно расширяют и оптимизируют двигательный опыт, испытывая удовольствие от освоения новых видов физических упражнений.

Тренировку координации следует обособить и организовать в отдельную часть занятия, выделяя на нее от 15 до 45 минут. Паузы между такими занятиями должны быть аналогичны перерывам в тренировках на развитие силы и выносливости. Однако, на практике это не всегда соблюдается, а длительные перерывы негативно сказываются на уровне координационных способностей. Показано, что нагрузки на координацию свыше 45 минут не приносят ожидаемой пользы.

Во время тренировок необходимо уделять внимание психофизиологическим функциям, связанным с развитием координационных способностей. Это включает скорость обработки информации, скорость и точность реакции, антиципацию, кратковременную память, быстроту мышления, чувство времени и пространства, а также контроль мышечных усилий.

Задача ученых и тренеров – разработать упражнения, направленные на развитие психофизиологических функций, определяющих управление сложными движениями. Важно оптимально сочетать упражнения на координацию с упражнениями на развитие других физических качеств.

С точки зрения стратегии, важно учитывать сенситивные периоды развития координационных способностей, особенно в детском и юношеском возрасте. Возраст 5-7 лет – наиболее благоприятный период для развития рассматриваемого качества. Индивидуальные различия в развитии координации сохраняются, что следует учитывать при организации тренировочного процесса.

Координация тесно связана с моторной памятью. Чувствительные системы играют важную роль в выполнении движений. Улучшение ловкости и координации достигается за счет разнообразного технического совершенствования, использования широкого спектра упражнений в условиях дефицита времени и пространства, резкой смены движений, ограничения деятельности зрительного и слухового анализаторов, а также неожиданных

внешних факторов. В игровых видах спорта важен интенсивный обмен слуховой и зрительной информации между игроками.

Методические приемы для развития и совершенствования координационных способностей включают необычные исходные положения, зеркальное выполнение упражнений, изменение скорости выполнения отдельных элементов движения, добавление усложнений, комбинирование упражнений, создание непривычных условий.

Прогрессивные тренеры используют интегральный подход к развитию двигательных качеств, объединяя различные качества в систему, связанную с техникой, тактикой и психологической подготовкой. Успех подхода зависит от разнообразия упражнений и технических средств.

Применение современного спортивного инвентаря и оборудования в комплексе с рациональными методиками их использования обеспечивает реализацию интегрального подхода к развитию двигательных качеств. Для интегральной подготовки используются различные технические средства: боссу, плиометрические боксы (плиобоксы), набивные мячи, мячи разных размеров, формы и веса, медбол с петлями, сэндбег, болгарский мешок, силовые сани, шины малая и большая, фитбол, кувалда, канат, борцовская штанга, гири разных весов, координационные лестницы и геометрические фигуры, конусы и фишки, мяч для тренировки реакции, световые датчики.

Интегральный подход развития двигательных качеств широко и эффективно применяется в Хоккейной Академии Фетисова, особенно на начальных этапах подготовки юных хоккеистов. Используемая система «Мультиспорт» основывается на лучших практиках отечественной и североамериканской школы хоккея. При этом на начальных этапах используются средства развития двигательных качеств из многих видов спорта: плавание, гимнастики, акробатики, единоборств в сочетании с игровыми видами: хоккеем, футболом, баскетболом, теннисом.

Таким образом, использование интегрального подхода является эффективным при развитии координационных способностей юных спортсменов.

Литература

1. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. / В.И. Лях – М.: Советский спорт, 2024. – 271 с.
2. Максименко И. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх: монография. / И. Г. Максименко, Г. В. Бугаев, В. В. Кадуринов. – Воронеж: ООО «РИТМ», 2016. – 424 с.
3. Основы подготовки в детско-юношеском спорте. Настольная книга тренера / сост. И. Г. Максименко. – М.: ООО «Принтлето», 2023. – 656 с.
4. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2020. – 658 с.

НАПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМАНДНОЙ РАБОТЫ НАЧИНАЮЩИХ ФУТБОЛИСТОВ

Погорелов Ю.В.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Россия, г. Белгород
sport_kaf.fvis@yandex.ru

Аннотация. Определение направлений формирования способности игроков работать слаженно, как единое целое – предугадывать действия друг друга, эффективно взаимодействовать в защите и нападении и синхронизировать свои усилия для достижения общей цели было и остается актуальным. Командная работа в футболе – это развитый навык, который вырабатывается благодаря целенаправленным тренировкам, обмену опытом и продуманному стратегическому планированию. В представленном материале исследования рассматриваются ключевые направления и методики развития командной работы у футболистов.

Ключевые слова: футбол, командная работа, тренер, игрок, упражнения, спорт, игра.

В современном футболе техническое мастерство и физическая подготовка важны, но сами по себе уже недостаточны для обеспечения результативной игры на футбольном поле. Командная работа – основа успеха в футболе. В то время как индивидуальный талант может повлиять на игру, именно коллективные усилия команды определяют результативность и победу в долгосрочной перспективе. Футбол – динамичный, быстро развивающийся вид спорта, где игроки должны слаженно работать вместе, чтобы эффективно защищаться, атаковать и переходить в атаку. Без сотрудничества и взаимопонимания даже самая талантливая команда может потерпеть неудачу [1, 3].

Командная работа улучшает коммуникацию, доверие и координацию между игроками. Это позволяет лучше позиционировать игроков, быстрее принимать решения и эффективнее использовать пространство на поле. В обороне командная работа позволяет игрокам прикрывать позиции друг друга, закрывать соперника и поддерживать плотный строй. В атаке это позволяет творчески играть, эффективно комбинировать пасы и стратегически действовать, чтобы прорвать оборону [1, 2, 3].

Более того, командная работа формирует сильный командный дух и чувство единства, что помогает игрокам оставаться сосредоточенными и мотивированными, особенно в сложных ситуациях. Успешные команды – это не просто группа квалифицированных игроков, где каждый решает свои задачи, а хорошо организованная группа, которая преследует общую цель и поддерживает друг друга в трудных ситуациях.

Формирование командной работы у начинающих футболистов начинается с формирования четкого понимания важности коллективной игры и взаимной поддержки. Игроков следует постепенно знакомить с идеей о том, что успех в футболе зависит не только от индивидуальных технических способностей, но и от сотрудничества, доверия и общей ответственности. Поэтому учебные занятия должны быть разработаны таким образом, чтобы делать упор на взаимодействие, а не на изоляцию, гарантируя, что упражнения естественным образом будут способствовать общению, координации и сотрудничеству. С самого начала необходимо поощрять игроков уважать роли друг друга, прислушиваться к указаниям и использовать в игре сильные и слабые стороны своих товарищей по команде.

Методика направлена на формирование позитивной командной культуры как с помощью тренировок, так и за пределами поля, что укрепляет связи и укрепляет доверие. Практические упражнения, такие как двусторонние игры, комбинации пасов и позиционная игра, особенно эффективны, поскольку требуют постоянного участия, быстрого принятия решений и опоры на товарищей по команде. Тренеры должны предоставлять игрокам

возможность менять позиции, чтобы у них развилось сочувствие к различным обязанностям в команде. Необходимо практиковать и укреплять постоянное вербальное и невербальное общение, делая его неотъемлемой частью как тренировок, так и матчей. Размышления после тренировок или игр также являются важным компонентом, поскольку позволяют игрокам проанализировать свою командную работу, выявить сильные стороны и коллективно обсудить улучшения [4, 5].

Благоприятная обстановка, в которой предпочтение отдается поощрению, а не критике, очень важна, особенно для новичков, которые все еще укрепляют уверенность в себе. Установление ритуалов, общих целей и ценностей еще больше укрепляет чувство единства и принадлежности в команде. Роль тренера заключается не только в обучении техническим навыкам, но и в том, чтобы направлять группу к превращению в сплоченное целое, где каждый игрок чувствует себя ответственным за результаты команды.

В процессе наблюдений за игрой начинающих игроков стало ясно, что большинство игроков стараются играть ведущую роль, но данная ситуация приводит к потере инициативы, потере владения мячом и проигранной игре. Что подтвердилось в ходе видео разбора игры команды и каждого игрока команды. Так же в ходе учебно-тренировочного процесса выяснилось, что критика начинающего игрока игроками команды приводит к отстраненности от занятия и потере интереса к тренировочному процессу. Тогда как расстановка приоритетов и решение тактических задач с объяснением положительных и отрицательных сторон действий каждого игрока способствовало вовлеченности игрока в командную игру

Так же для устранения данной ситуации были использованы беседы, видеосъемка и просмотр игры ведущих клубов мира и России.

Приведем ряд упражнений, направленных на развитие командной работы в футболе. Данные упражнения нацелены на общение, доверие, координацию и тактическое единство – все это важнейшие компоненты эффективной командной игры. Их гораздо больше, автор привел лишь несколько упражнений.

Упражнения для формирования командной работы в футболе [3]:

1. Позиционная игра (игры с малым количеством игроков). Условия: игры 5 на 5 или 6 на 6 на поле меньшего размера с четкими зонами (защита, полузащита, атака). Игроки должны поддерживать свою форму и поддерживать друг друга в зависимости от игровой ситуации.

Целью выполнения данного упражнения является улучшение координации действий игроков в атаке и защите. Данное упражнение способствует осознанию пространства, структурированному движению и взаимной поддержке.

2. Ведение мяча партнером с завязанными глазами. Формируются пары игроков, у одного завязаны глаза, другой дает устные указания. Игрок-проводник помогает товарищу по команде с завязанными глазами преодолевать конусы или простые препятствия.

Цель выполнения упражнения заключается в укреплении доверия и невербальной коммуникации. Выполнение упражнения способствует формированию командной работы, способствует развитию коммуникации, лидерства и доверия между товарищами по команде.

3. Игра с тремя голами. Две команды, три мини-мяча, разнесенные по ширине поля. Команды забивают любой из трех голов. Поощряет переключение игры, расстановку сил и координацию для выбора наилучшего варианта атаки. Выполнение данного упражнения способствует принятию решений и выработке коллективных стратегий атаки.

В процессе выполнения данного упражнения формируется и совершенствуется умение быстро анализировать ситуацию, общаться и принимать групповые решения.

Чтобы добиться максимальной эффективности этих упражнений, необходимо проводить разбор полетов после занятий. Предложите игрокам поразмышлять о том, что сработало, а что нет, и как они поддерживали друг друга.

Вывод. Развитие командной работы у начинающих футболистов является основой как для индивидуального роста, так и для коллективного успеха. Решение задач по формированию умения коллективной работы будет способствовать повышению результативности игры команды и каждого игрока. Внедрение принципов сотрудничества, коммуникации и взаимной поддержки закладывает основу для дальнейшего тактического и технического прогресса. Командная работа – это не автоматический результат обучения, а навык, который необходимо сознательно развивать с помощью целенаправленных упражнений, распределения ролей и командно-ориентированного мышления.

Поощрение позитивного взаимодействия, укрепление доверия и усиление ответственности в команде помогают воспитывать не только лучших футболистов, но и более уважительных и дисциплинированных личностей. Полученные в ходе результаты исследований могут быть использованы при организации учебно-тренировочного процесса в спортивных и учебных заведениях различного уровня.

Литература

1. Болотин А. Э. Особенности дифференцированной подготовки юных футболистов 13-14 лет с учетом игрового амплуа / А. Э. Болотин, П. Е. Иванов, О. В. Шаманский // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2025. – Т. 20, № 2. – С. 48-53.
2. Девишвили В. М. Групповая сплоченность в спортивных командах разного профессионального уровня / В. М. Девишвили, М. О. Мдивани, Д. С. Елгина // Национальный психологический журнал. – 2017. – № 4(28). – С. 121-128.
3. Теория и методика футбола: учебник / под общ. ред. В. П. Губы и А. В. Лексакова. – М.: «Спорт», 2015. – 568 с.
4. Управление командной мотивацией при формировании команды / С. И. Касымбекова, Л. А. Сирока, Р. Ш. Бекбергенова, Б. А. Рахимова // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2018. – № 4-6(36). – С. 6-11.
5. Чирва Б. Г. Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Чирва Борис Григорьевич. – Москва, 2008. – 298 с.

ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНЫХ СИЛОВЫХ НАГРУЗОК НА ГОРМОНАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Погребняк С.А., Аушев Д.И.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

Pogrebnyak_s@bsuedu.ru; 1764697@bsuedu.ru

Аннотация. Статья посвящена исследованию влияния интенсивных силовых нагрузок на гормональный профиль тяжелоатлетов высокой квалификации. Изучены количественные показатели динамики гормонов, выявлены характерные закономерности их поведения в условиях повышенной физической активности. Установлено, что интенсивность тренировочных нагрузок оказывает выраженное воздействие на баланс важнейших регуляторных систем организма, причем реакция отличается в зависимости от уровня подготовки спортсмена.

Ключевые слова: Тяжелая атлетика, гормональный профиль, тестостерон, кортизол, интенсивные силовые нагрузки, спортивные результаты.

Интенсивные силовые нагрузки являются неотъемлемой частью тренировочного процесса тяжелоатлетов всех уровней квалификации. Несмотря на значительное количество исследований, посвященных вопросам мышечной гипертрофии, силы и выносливости, проблема влияния экстремально высоких нагрузок на гормональный профиль остается недостаточно изученной. Особенно остро этот вопрос встаёт в связи с возрастающими требованиями к профессиональным спортсменам и необходимостью сохранения оптимального баланса между нагрузкой и восстановлением.

Цель настоящего исследования заключается в теоретическом анализе исследований различных авторов, направленных на изменение гормонального фона тяжелоатлетов высокого квалификационного уровня под воздействием продолжительных интенсивных силовых нагрузок в тяжелой атлетике. Особое внимание уделяется таким гормонам, как тестостерон, кортизол, инсулин, поскольку именно они играют ключевую роль в процессах анаболизма и катаболизма, определяя уровень адаптации организма к физическим нагрузкам и качество восстановления.

Данная работа направлена на восполнение пробелов в понимании механизма адаптации организма к высоким физическим нагрузкам и создание научно-обоснованной базы для разработки оптимизированных тренировочных программ, учитывающих индивидуальные особенности спортсменов.

Одним из важнейших мужских половых гормонов, оказывающим прямое влияние на силу и массу мышц, является тестостерон. Известно, что тяжелые тренировки увеличивают уровень свободного тестостерона в крови, способствующего росту мышечной массы и улучшению силовых показателей.

Румянцева Э.Р. и Горулева П.С. в своих работах описывают исследование направленное на изучение содержания в сыворотке крови тестостерона, кортизола, ЛГ и ФСГ высококвалифицированных тяжелоатлетов и девушек не занимающихся спортом: «в соревновательный период и отмечают, у тяжелоатлетов как с нормальной, так и нарушенной менструальной функцией на фоне интенсивной скоростно-силовой нагрузки значительно увеличен уровень кортизола и тестостерона в сыворотке крови до $687,30 \pm 2,50$ и $659,10 \pm 2,40$ нмоль/л и $7,55 \pm 0,87$ и $6,64 \pm 2,68$ нмоль/л соответственно, что указывает на активацию деятельности надпочечников. Высокий уровень андрогенов, являющихся антагонистами эстрогенов, может приводить к подавлению гипофизарной функции синтеза гонадотропинов. Именно это мы наблюдали у тяжелоатлетов с нарушенным МЦ. Уровень ЛГ и ФСГ в сыворотке крови спортсменок с нарушенным ОМЦ

был ниже, чем у спортсменок с нормальной менструальной функцией и не спортсменок на 28,08 % и 37,67 % и составил $7,63 \pm 0,15$ и $3,97 \pm 0,27$ МЕ/л соответственно. А уровень эстрадиола в сыворотке крови был снижен у обеих групп обследованных нами тяжелоатлетов по сравнению с не спортсменками на 48,5 % и 46,8%» [5, с.173-174].

Наиболее частым симптомом длительного превышения нормы кортизола является ощущение постоянной усталости, слабости и отсутствие прогресса в результатах тренировок. Поэтому важен индивидуальный подход к выбору объема и интенсивности тренировок, а также постоянный мониторинг состояния эндокринной системы спортсмена.

Афанасьева И.А. в своих исследованиях подчеркивает взаимосвязь кортизола и показателей врожденного иммунитета и естественной иммунной защиты: «Фагоцитарная активность лейкоцитов спортсменов тесно связана с уровнем кортизола в сыворотке крови. При высоком уровне кортизола у спортсменов снижены показатели фагоцитарной активности клеток крови (ФЧ и ИЗФ). Фагоцитарная защита является первой линией резистентности к инфекции, поэтому повышенный уровень кортизола (более 800 нМоль/л) может рассматриваться как фактор риска развития инфекционных процессов у спортсменов. По данным экспериментальной иммунологии, известно, что кортизол в больших дозах оказывает супрессирующее действие на иммунитет» [1, с.9].

Беляев В.С. в своих трудах изучал реакцию симпатoadреналовой системы тяжелоатлетов высокой квалификации на нагрузки большой, средней и легкой интенсивности: «Изучение показателей симпатoadреналовой системы свидетельствует о том, что большие по объему и интенсивности тренировочные нагрузки (100 подъемов и более за тренировку) вызвали резкое увеличение норадреналина, легкие по объему тренировочные нагрузки не оказали существенного влияния на активность симпатoadреналовой системы. Средние по объему тренировочные нагрузки (70–90 подъемов за тренировку) вызвали активацию всех звеньев симпатoadреналовой системы.

Таким образом, повышение активности симпатoadреналовой системы является существенным фактором мобилизации адаптивных возможностей организма и готовности к выполнению больших физических нагрузок» [3, с.65].

Во время интенсивных тренировок в тяжелой атлетике, расходуются огромные объемы энергии, необходимой для сокращения мышц. Вследствие этого резко увеличивается потребление глюкозы клетками, особенно мышечными волокнами. Одновременно с этим организм временно снижает уровень инсулина в крови, переключаясь на состояние, называемое чувствительностью к инсулину. Эта чувствительность проявляется в облегченном проникновении глюкозы внутрь клеток без значительного участия самого инсулина.

Повышенная чувствительность к инсулину сохраняется некоторое время после тренировки, создавая благоприятные условия для пополнения запасов гликогена в мышцах и печени. Благодаря этому телу легче восстановить потраченные ресурсы и подготовиться к следующим тренировкам.

Исследование влияния интенсивных силовых нагрузок на гормональный профиль тяжелоатлетов позволило установить ряд существенных закономерностей, характеризующих адаптацию организма спортсменов к высоким физическим нагрузкам:

- Фагоцитарная защита является первой линией резистентности к инфекции, поэтому повышенный уровень кортизола может рассматриваться как фактор риска развития инфекционных процессов у спортсменов.

- Легкие по объему тренировочные нагрузки не оказывают существенного влияния на активность симпатoadреналовой системы.

- Высокий уровень андрогенов, являющихся антагонистами эстрогенов, может приводить к подавлению гипофизарной функции синтеза гонадотропинов.

Литература

1. Афанасьева, И. А. Уровень кортизола и фагоцитарная активность лейкоцитов у спортсменов при высоких физических нагрузках / И. А. Афанасьева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 1(47). – С. 6-10.
2. Балберова, О. В. Гормональные маркеры адаптации скелетных мышц спортсменов к выполнению физических нагрузок с разной метаболической направленностью / О. В. Балберова, Е. В. Быков // Современные вопросы биомедицины. – 2025. – Т. 9, № 3(33). – DOI 10.24412/2588-0500-2025_09_03_32.
3. Беляев В.С. Физиологическая оценка работоспособности и силы спортсменов / В. С. Беляев, А. Н. Корнилов, Н. А. Евстюхина, Л. О. Хохлова // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. – 2014. – № 3(15). – С. 61-70.
4. Ботвинева, Л. А. Физическая нагрузка и соматотропный гормон / Л. А. Ботвинева, Ю. В. Корягина // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. – 2022. – Т. 1, № 3(3). – DOI 10.51871/2782-6570_2022_01_03_2.
5. Румянцева, Э. Р. Особенности гормонального статуса тяжелоатлетов высокой квалификации в период интенсивной тренировки / Э. Р. Румянцева, П. С. Горулев // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2005. – № 4-1. – С. 173-174.

ОСОБЕННОСТИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ В ВОДУ

Попова И.Е., Дроzhжин Н.В., Новичихин В.А.

Воронежская государственная академия спорта

Школа олимпийского резерва по прыжкам в воду им. Д. Саутина

Россия, г. Воронеж

delta8080@mail.ru, drozhzhin9@gmail.com

Аннотация. В статье представлен анализ распределения физической нагрузки на различных этапах годичного цикла подготовки прыгунов в воду, а также возможные причины травмирования спортсменов в указанные периоды. Грамотное планирование микроциклов, мезоциклов и макроцикла позволяет достичь пика формы к ключевым соревнованиям и минимизировать риск травм, обеспечивая стабильный прогресс спортсмена на протяжении всего годичного цикла. Эффективность тренировочного процесса требует постоянного мониторинга состояния спортсмена и своевременной корректировки физической нагрузки.

Ключевые слова: прыжки в воду, физическая работоспособность, распределение нагрузки.

Введение. Особенность распределения физической нагрузки при тренировке прыгунов в воду играет ключевую роль в подготовке спортсменов высокого класса, обеспечивая безопасность тренировочного процесса и максимизируя их потенциал. Грамотное дозирование физической нагрузки позволяет оптимизировать тренировочные программы с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и специфики выполняемых элементов, что способствует более быстрому освоению сложных технических элементов прыжка и повышению общей выносливости организма [7].

Неправильное распределение нагрузки является причиной дисбаланса в развитии различных групп мышц, что негативно сказывается на координации движений, способности управлять телом в воздухе и точности выполнения прыжка. Следствием этого является развитие переутомления, снижение эффективности тренировочного процесса и увеличение вероятности возникновения хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата. Анализ биомеханики прыжка совместно с распределением нагрузки позволяет выявлять потенциально опасные моменты в технике выполнения элементов и разработать методы их коррекции, что способствует предотвращению травм и продлению спортивной карьеры прыгунов в воду [8]. По этой причине целью исследования явился анализ особенностей распределения физической нагрузки в годичном цикле подготовки прыгунов в воду.

Результаты исследования и их обсуждение. Годичный цикл подготовки прыгунов в воду представляет собой сложную систему, направленную на оптимизацию физического и технического мастерства спортсменов для достижения пика формы в период соревнований. Рациональное распределение физической нагрузки является ключевым фактором успеха, определяющим эффективность тренировочного процесса [6].

В прыжках в воду связь между периодами годичного цикла тренировки и микро-, мезо- и макроциклами приобретает особое значение, учитывая техническую сложность, необходимость развития специфической координации и предотвращения травм.

Макроцикл – это долгосрочный тренировочный план, охватывающий период от нескольких месяцев до года и включающий несколько мезоциклов. Планирование макроцикла должно учитывать календарь соревнований, периоды подготовки и отдыха. В макроцикле определяется общая стратегия развития спортивной формы, а также планируются основные объемы и интенсивность тренировочной нагрузки [5], определяющие общую стратегию подготовки к ключевым соревнованиям.

Мезоцикл в рамках годичного цикла в прыжках в воду часто фокусируются на различных аспектах подготовки, например, развитии общей физической подготовки, увеличении силовых показателей и совершенствовании техники базовых элементов. Он охватывает несколько микроциклов (обычно 2-6 недель), направлен на развитие конкретных физических качеств и технических навыков. Распределение нагрузки в мезоцикле подчинено принципу волнообразности, с чередованием периодов нарастания, стабилизации и снижения нагрузки. В мезоцикле могут быть выделены подготовительный, соревновательный и переходный этапы [2]. Предсоревновательный мезоцикл направлен на отработку соревновательной программы, моделирование соревновательных условий и повышение психологической устойчивости. Восстановительный мезоцикл важен для восстановления организма после интенсивных тренировок и соревнований, предотвращения переутомления и заживления микротравм.

Микроцикл имеет продолжительность от нескольких дней до недели. Основной акцент делается на варьировании нагрузки для обеспечения оптимального уровня восстановления и суперкомпенсации. Особое внимание уделяется контролю нагрузки и предотвращению перетренировок, учитывая высокую травматичность этого вида спорта. Микроциклы в прыжках в воду обычно планируются с учетом необходимости чередования тренировок высокой и низкой интенсивности. В течение одного микроцикла могут проводиться тренировки, направленные на отработку отдельных элементов прыжков, тренировки для развития физической силы и гибкости, а также восстановительные процедуры, такие как плавание в бассейне или массаж.

Годичный цикл тренировок подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, которые связаны с закономерностями развития спортивной формы.

Подготовительный период. В этот период, обычно начинающийся после завершения соревновательного сезона, акцент делается на общефизической подготовке и укреплении опорно-двигательного аппарата. Подготовительный период в тренировочном цикле прыгунов в воду представляет собой фундамент будущих достижений, где закладывается основа для высоких результатов.

Отличительной чертой этого этапа является преобладание общефизической подготовки и укрепления опорно-двигательного аппарата с целью создания прочной базы для специализированных тренировок. Нагрузка характеризуется умеренной интенсивностью и большим объемом, включающим упражнения на развитие общей выносливости, силы и гибкости [1].

Виды физических нагрузок в подготовительном периоде охватывают широкий спектр упражнений, перечисленных ниже.

- Аэробные нагрузки: длительные пробежки в умеренном темпе (30-60 минут), плавание (до 2 км), кроссовая подготовка. Цель – повышение общей выносливости и улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Интенсивность нагрузки контролируется по пульсу (60-70% от максимального).

- Силовые нагрузки: упражнения с отягощениями (штанга, гантели, гири), направленные на развитие общей и специальной силы. Включают приседания, жим лёжа, становую тягу, подтягивания, отжимания. Интенсивность нагрузки умеренная (50-70% от максимального веса), количество повторений – 8-12 в 3-4 подходах.

- Упражнения на гибкость и растяжку: комплексы упражнений на развитие подвижности в суставах и эластичности мышц. Включают динамические и статические растяжки, упражнения на растягивание мышц спины, плечевого пояса и нижних конечностей. Длительность каждого упражнения – 20-30 с, количество повторений – 2-3.

- Упражнения на координацию: упражнения на баланс, равновесие и точность движений. Включают прыжки на батуте, акробатические элементы, упражнения на гимнастическом бревне. Интенсивность нагрузки умеренная, длительность – 20-30 минут.

Интенсивность физических нагрузок в подготовительном периоде постепенно увеличивается, чтобы избежать перетренированности и травм. Длительность тренировок варьируется от 1,5 до 3 часов в день, в зависимости от возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. Важным аспектом является индивидуальный подход к планированию тренировочного процесса, учитывающий особенности каждого спортсмена.

Подготовительный период в тренировочном цикле прыгуна в воду не лишен риска травматизма, хотя его акцент смещен с интенсивной отработки прыжков на общую и специальную физическую подготовку [6]. Значительное внимание уделяется профилактике травм и устранению дисбалансов в развитии мышц [2]. Причины травм в этот период, как правило, отличаются от соревновательного и обусловлены спецификой задач и нагрузок. Во-первых, форсированное увеличение объема и интенсивности тренировок, особенно после переходного периода, когда организм отвыкает от значительных нагрузок, может привести к перенапряжению мышц, связок и суставов [1]. Недостаточная разминка перед тренировкой, пренебрежение упражнениями на гибкость и растяжку также увеличивают риск повреждений [5]. Во-вторых, акцент на силовых упражнениях в подготовительном периоде, направленных на укрепление мышечного корсета и развитие взрывной силы, может привести к травмам, если техника выполнения упражнений нарушена или нагрузка подобрана неправильно [2]. Особенно уязвимы плечевой пояс, поясница и коленные суставы. В-третьих, недостаточная функциональная подготовка, когда общефизическая подготовка опережает развитие специализированных двигательных навыков, может создать дисбаланс и увеличить риск травм при последующем переходе к тренировке прыжков [4]. Неготовность вестибулярного аппарата к сложным координационным движениям может приводить к падениям и ушибам. Важно помнить, что постепенность увеличения нагрузки и адекватный отдых являются ключевыми факторами профилактики травматизма в подготовительном периоде [3].

Соревновательный период. Данный период в подготовке прыгуна в воду – это время максимальной концентрации и поддержания пика формы. Основная задача – стабилизировать достигнутый уровень физической подготовленности и отточить технику выполнения соревновательных элементов, минимизируя риски и максимизируя результативность [6]. Объем тренировок снижается, а интенсивность возрастает, делая акцент на точности и стабильности выполнения прыжков [4]. Большое значение приобретают индивидуальные особенности спортсмена и особенности предстоящих соревнований.

Ведущую роль играет специальная физическая подготовка (СФП), которая максимально имитирует условия соревновательной деятельности [2]. Основными видами нагрузок являются следующие.

- Прыжковая подготовка: вариативные тренировки, включающие выполнение соревновательных прыжков с различных высот и в разных комбинациях. Интенсивность – максимальная, приближённая к соревновательной.

- Техническая подготовка: акцент на отработку элементов техники, исправлении ошибок и совершенствовании стабильности выполнения прыжков. Интенсивность – высокая, длительность – до 2 часов.

- Силовая подготовка: поддержание силовых показателей с помощью упражнений с умеренными весами, направленных на развитие взрывной силы и стабильности [4]. Интенсивность – средняя, количество повторений – 6-8 в 2-3 подходах.

С целью восстановления используются методы активного и пассивного восстановления [5]. Активный отдых, массаж, гидромассаж и физиотерапия помогают спортсмену восстановиться после интенсивных тренировок и подготовиться к следующим соревнованиям.

Длительность тренировок варьируется от 1 до 2 часов в день, а частота тренировок зависит от календаря соревнований [3]. Индивидуализация тренировочного процесса и учет функционального состояния спортсмена – ключевые факторы успешного выступления.

Соревновательный период – время пиковых нагрузок, когда организм спортсмена работает на пределе возможностей. Именно поэтому риск травматизма в этот период значительно возрастает, несмотря на максимальную подготовку и контроль. Травмы реже бывают случайными, а закономерно вытекают из ошибок в подготовке и повышенной физической и психологической напряженности [6].

Перетренированность – одна из основных причин травматизма. Интенсивные тренировки на фоне недостаточного восстановления приводят к истощению ресурсов организма, снижению концентрации и координации, что увеличивает риск ошибок при выполнении сложных элементов [1]. Микротравмы, накопленные в течение сезона, могут обостриться и перерасти в серьезные повреждения [2].

Психологическое давление, связанное с ответственностью за результат, может вызвать мышечное напряжение и скованность, ухудшая амортизационные свойства суставов и увеличивая риск травм при приземлении [5]. Неправильная техника выполнения прыжков, усугубляемая усталостью, также становится фактором риска [4].

Внешние факторы – некачественное оборудование, скользкий трамплин, неудачные погодные условия – причины опасных ситуаций, приводящих к травмам [3]. Важным аспектом является индивидуальный подход к подготовке, учитывающий особенности организма спортсмена [6]. Пренебрежение мерами профилактики, например, разминкой, растяжкой, массажем, увеличивает риск травматизма. Своевременная диагностика и лечение микротравм помогут избежать серьезных патологий.

Переходный период. Наступает после завершения соревновательного сезона. Цель этого этапа – обеспечение полноценного отдыха, профилактика травм и подготовка к будущим тренировочным циклам без потери функциональности [1, 6].

Физические нагрузки в этот период носят преимущественно восстановительный характер, способствуя улучшению кровообращения и ускорению процессов регенерации. К ним относятся, например, низкоинтенсивные аэробные упражнения: плавание, бег трусцой, велосипед и др. [2].

Легкие упражнения на гибкость и растяжку помогают восстановить эластичность мышц и связок, снижая риск травм в будущем. Игровые виды спорта, такие как волейбол, баскетбол, футбол, обеспечивают разнообразие и психологическую разгрузку [4].

Интенсивность нагрузок минимальна, длительность тренировок не превышает 1-1,5 часов в день. Частота тренировок – 3-4 раза в неделю [3]. Психологическая разгрузка играет не менее важную роль, чем физическое восстановление. Активный отдых, смена обстановки и общение с близкими людьми способствуют восстановлению эмоционального баланса.

В переходный период важно предотвратить декомпенсацию тренированности и обеспечить оптимальные условия для регенерации организма перед началом нового тренировочного цикла. Это достигается сочетанием физиологических и психологических факторов в совокупности с изменением тренировочного режима [6].

Однако в данном тренировочном периоде также возможно получение травм. Их причиной может явиться ослабление мышечного корсета, поддерживающего позвоночник и суставы вследствие снижения общей физической подготовки [1]. Это создает предпосылки для растяжений связок, вывихов и других микротравм при выполнении даже простых упражнений.

Резкое снижение объема и интенсивности тренировок может спровоцировать детренированность и потерю эластичности мышц, что увеличивает риск повреждений при возобновлении активных тренировок [2]. Психологическая усталость, накопленная за сезон, снижает концентрацию и координацию, повышая вероятность ошибок при выполнении упражнений [5]. Хронические микротравмы, скрытые во время сезона, могут обостриться на фоне снижения нагрузки, проявляясь в виде воспалительных процессов [4].

Неадекватная организация переходного периода при полном бездействии усугубляет ситуацию [3]. Важно поддерживать минимальный уровень физической активности, включающий легкие аэробные упражнения и упражнения на гибкость, чтобы избежать полной декомпенсации тренированности и предотвратить травмы [6].

Заключение. Соотношение различных типов нагрузки в микро-, мезо- и макроциклах зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его уровня подготовленности, этапа тренировочного процесса и поставленных задач. Грамотное планирование микроциклов, мезоциклов и макроцикла позволяет достичь пика формы к ключевым соревнованиям и минимизировать риск травм, обеспечивая стабильный прогресс спортсмена на протяжении всего годичного цикла. Эффективное планирование тренировочного процесса требует постоянного мониторинга состояния спортсмена и своевременной корректировки нагрузки.

Литература

1. Бондарчук А.П. Современная теория и методика спортивной тренировки. – М.: ТВТ Дивизион, 2023. – 349 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Советский спорт, 2019. – 216 с.
3. Волков И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: пособие. – Минск: РИПО, 2015. – 196 с.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – М.: Спорт, 2021. – 520 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
7. Попова, И. Е. Анализ современных технологий подготовки квалифицированных прыгунов в воду / И. Е. Попова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей международной научно-практической конференции, Воронеж, 08–09 октября 2020 года / Воронежский государственный институт физической культуры. – Воронеж: ИПЦ "Научная книга", 2020. – С. 96-101.
8. Попова, И. Е. Особенности травмирования в прыжках в воду / И. Е. Попова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : Сборник научных статей XIV Международной научно-практической конференции, Воронеж, 17–18 апреля 2025 года. – Воронеж: Воронежская государственная академия спорта, 2025. – С. 331-334.

ТЕХНОЛОГИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ ТАТАМИ-ДИСЦИПЛИН НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА И ВНЕДРЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМБИНАЦИЙ

Потеряхин А.А., Кондаков В.Л.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

Kingmickey@mail.ru

Аннотация. В данной работе представлен подход к технико-тактической подготовке кикбоксеров, соревнующихся в дисциплинах на татами. Данный подход основан на анализе и интеграции наиболее эффективных соревновательных комбинаций. Разработана технологическая карта оценки уровня технико-тактической и физической подготовленности спортсменов. В результате исследования сделан вывод о том, что эффективная подготовка кикбоксеров к соревнованиям представляет собой структурированный педагогический процесс, направленный на совершенствование их технико-тактических действий посредством использования эффективных комбинаций в дисциплинах на татами.

Ключевые слова: кикбоксинг, татами-дисциплины, технология, спортсмены.

Кикбоксинг как вид спорта представлен различными формами поединков. Он занимает одно из ключевых мест в системе соревновательных единоборств. Наиболее распространенными формами татами-дисциплин кикбоксинга являются фулл-контакт и лайт-контакт, демонстрирующие высокую динамичность поединков и зрелищность. Эти формы привлекают огромное внимание не только спортсменов, но и зрителей. В современных условиях проведения спортивных мероприятий от кикбоксеров требуется физическая сила и выносливость, а также высокая степень технико-тактической подготовки.

В России и других странах за последние годы данный вид спорта получил значительное развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях продемонстрировали высокую конкуренцию. Тем не менее наблюдается необходимость в постоянном совершенствовании тренировочного процесса, что подтверждает возрастание потребности в систематическом подходе к тренировкам, которые включают в себя анализ и использование результативных соревновательных комбинаций. Существующие методики подготовки как правило не всегда учитывают изменения в правилах и тенденциях современного развития кикбоксинга. Это приводит к недостаточной эффективности подготовки спортсменов. Быстрое обновление условий проведения соревнований требует от тренеров и спортсменов постоянного анализа текущих соревновательных тенденций для разработки более адаптивных и эффективных программ тренировки. Важнейшим компонентом данного исследования является изучение результативных комбинаций атак и защиты, которые доказали свою эффективность на практике и могут быть интегрированы в тренировочный процесс спортсменов.

Целью данного исследования является выявление современных технологических подходов к тренировочному процессу кикбоксеров дисциплин татами на основе анализа эффективных соревновательных комбинаций. Изучение технологических подходов позволит разработать модели технической подготовки для повышения результативности выступлений кикбоксеров на соревнованиях. Применение методов анализа соревновательных комбинаций позволит создать систему подготовки, способствующую развитию индивидуального стиля ведения поединка [1].

В рамках данного исследования в качестве объектов выбраны как юные спортсмены 10-12 лет начальной стадии подготовки. Методика сбора и анализа соревновательных

действий содержит видеонаблюдение за мероприятиями, в которых принимали участие выбранные спортсмены и их анализ. На основе видеоанализа можно оценить каждую проведенную комбинацию в бою. Анализ поединков дал возможность детализировать индивидуальные действия спортсменов: скорость, точность, результативность ударов, использование защитных маневров и т.д. Важным методом анализа стало применение статистических моделей для оценки результативных комбинаций, что позволило выявить зависимость между выполненными комбинациями и их результативностью в зависимости от стиля ведения боя. В результате чего были выделены наиболее эффективные техники, которые чаще всего использовали победители соревнований. Кроме того, на основе использования анкеты для спортсменов и тренеров была собрана дополнительная информация о восприятии и эффективности использования определенных технико-тактических действий в поединке [2].

При разработке системы формирования техник и тактик для тренировочного процесса кикбоксеров татами-дисциплин внедрены инновационные технологии, которые позволяют не только улучшить физическую подготовленность спортсменов, но и развить их психоэмоциональные качества. Основной направленность данной системы заключается в создании комплексного подхода, который будет базироваться на анализе результата выполнения технико-тактических действий и мониторинге физической готовности спортсменов. Наша технология основана на применении эффективных соревновательных комбинаций в технико-тактической подготовке кикбоксеров в дисциплинах татами. Данная методика, являющаяся ключевым элементом начального этапа годового цикла подготовки, призвана обеспечить достижение наилучших спортивных результатов в соревновательный период [3].

Представленная технология представляет собой динамическую систему, основные элементы которой, взаимодействуя и поддерживая друг друга, обеспечивают достижение целенаправленного положительного результата. Данная система может быть детализирована в виде технологической карты, описывающей цели, задачи, методы и процедуры (как способы достижения целей и решения проблем) для каждого из пяти этапов педагогического проектирования: диагностического, предпроектного, проектного, реализационного и контрольно-корректировочного, а также ожидаемые результаты для каждого из них (таблица 1).

Диагностический этап направлен на комплексную оценку технико-тактического мастерства и физических качеств кикбоксеров 10–12 лет, выступающих в дисциплинах татами. Следующий, предпроектный этап, направлен на разработку эффективной стратегии обучения технико-тактическим действиям. Это включает изучение передового отечественного и зарубежного опыта по отбору и классификации наиболее эффективных соревновательных комбинаций, доступных спортсменам данного возраста. Основным содержанием предпроектного этапа является определение конкретных целей, задач и показателей эффективности технико-тактической подготовки на основе выбранных комбинаций.

На проектировочном этапе разрабатывается структура и содержание тренировочной программы, направленной на совершенствование технико-тактического мастерства кикбоксеров, выступающих на татами. Особое внимание уделяется использованию эффективных соревновательных комбинаций, адаптированных для начинающих спортсменов.

На этапе реализации разработанная тренировочная программа интегрируется в реальный тренировочный процесс.

На этапе контроля оценивается эффективность реализованной программы и, при необходимости, проводится ее доработка. Целью является повышение уровня технико-тактической подготовки кикбоксеров 10–12 лет, выступающих на татами, с использованием эффективных соревновательных комбинаций. Ожидается, что это приведет к улучшению спортивных результатов на соревнованиях.

Таблица 1 – Технологическая карта технико-тактической подготовки кикбоксеров татами-дисциплин на этапе начальной подготовки

Этап	Цель	Задачи	Методы и процедуры	Предполагаемый результат
1. Диагностический	Провести анализ и оценить технико-тактическую и физическую подготовленность кикбоксеров татами-дисциплин 10-12 лет.	Выявить проблемы и уровень технико-тактической подготовленности кикбоксеров татами-дисциплин 10-12 лет.	Методы: экспертной оценки технико-тактической подготовленности; тестирование физической подготовленности (контрольные упражнения) с последующей педагогической оценкой их выполнения.	Выявлены проблемы и уровень технико-тактической и физической подготовленности кикбоксеров татами-дисциплин на этапе начальной подготовки.
2. Проектировочный	Отобрать и систематизировать на основе анализа отечественного и зарубежного опыта кикбоксеров татами-дисциплин необходимый перечень результативных соревнований в татами-дисциплинах кикбоксинга, доступных на этой возрастной ступени.	Осуществить отбор и систематизацию результативных соревновательных комбинаций на этапе начальной подготовки в кикбоксинге, установить алгоритм их реализации в тренировочном процессе.	Изучение (анализ, видеоанализ, конкретизация, обобщение, сравнение, систематизация данных) научной и методической литературы.	Спроектированные цель, задачи, критерии эффективности учебно-тренировочных занятий по технико-тактической подготовке кикбоксеров татами-дисциплин с использованием результативных соревновательных комбинаций.
3. Проектировочный	Спроектировать технологию технико-тактической подготовки кикбоксеров татами-дисциплин с использованием результативных соревновательных комбинаций на этапе начальной подготовки.	Разработать проекты: • типового занятия (нескольких типовых занятий); • плана-графика тренировок с описанием комплекса средств, методов, методических приёмов, параметров нагрузки и отдыха, обеспечивающих достижение планируемых результатов; • программы учебно-тренировочных занятий по технико-тактической подготовке кикбоксеров татами-дисциплин с использованием результативных соревновательных комбинаций.	Методы проектирования и фиксации проектных решений. Определить результативные соревновательные комбинации для различных разделов татами-дисциплин кикбоксинга на этапе начальной подготовки.	Содержание и направленность технологии технико-тактической подготовки кикбоксеров татами-дисциплин с использованием результативных соревновательных комбинаций на этапе начальной подготовки. Рабочая программа учебно-тренировочных занятий по технико-тактической подготовке кикбоксеров татами-дисциплин с использованием результативных соревновательных комбинаций.

Продолжение табл. 1

Этап	Цель	Задачи	Методы и процедуры	Предполагаемый результат
4. Реализационный	Реализовать спроектированную технологию технико-тактической подготовки кикбоксеров татами-дисциплин на этапе начальной подготовки с использованием результатов соревнований комбинаций.	Обеспечить освоение результативных соревновательных комбинаций. Повысить технико-тактическую подготовленность кикбоксеров татами-дисциплин с использованием результативных соревновательных комбинаций.	Методы обучения (овладения знаниями, двигательными умениями и навыками): словесные, сенсорные, показ/демонстрация, методы целостного и расчленённого упражнения.	Освоение результативных соревновательных комбинаций для различных разделов татами-дисциплин кикбоксинга на этапе начальной подготовки.
5. Контрольно-корректировочный	Оценить эффективность спроектированной технологии технико-тактической подготовки кикбоксеров татами-дисциплин 10-12 лет с использованием результатов соревнований комбинаций.	Провести комплексную экспертизу результатов реализации проекта – оценить эффективность технологии технико-тактической подготовки кикбоксеров татами-дисциплин с использованием результативных соревновательных комбинаций.	Методы педагогической и социологической диагностики (см. методы и процедуры диагностики этапа). Математическая обработка и интерпретация данных, полученных в ходе диагностики/ исследования.	Уточнённые: рабочая программа технико-тактической подготовки кикбоксеров татами-дисциплин с использованием результативных соревновательных комбинаций на этапе начальной подготовки.

Содержание технико-тактической подготовки кикбоксеров 10–12 лет в дисциплинах татами строится на основе эффективных соревновательных комбинаций, соответствующих данному возрасту. При этом важно учитывать особенности проведения этих мероприятий в группе и индивидуально, а также их объём и особенности, соответствующие уровню физической подготовленности спортсменов. Основу содержания составляют следующие виды упражнений: работа в парах по заданию в разных режимах; работа по лапам с тренером; свободная работа в парах; работа на боксёрском снаряде. Указанные виды упражнений применяются на основе чередования. Непосредственно процесс технико-тактической подготовки кикбоксеров татами-дисциплин 10-12 лет с использованием результативных соревновательных комбинаций реализуется в рамках плановых учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу, проводимых три раза в неделю по 120 мин. в годичном цикле подготовки.

Таким образом, на основе анализа научных исследований и практического опыта мы считаем, что подготовка кикбоксеров 10-12 лет к соревнованиям – это педагогический организованный процесс, направленный на улучшение технико-тактической подготовки с использованием результативных комбинаций в татами-дисциплинах.

Литература

1. Особенности развития взрывной силы у детей 11-13 лет в кикбоксинге. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/178611> (дата обращения: 21.09.2025).
2. Развитие смелости и ее влияние на качество спортивной подготовки кикбоксеров в школе олимпийского резерва. URL: http://vestnik.tspu.edu.ru/archive.html?year=2023&issue=5&article_id=8882 (дата обращения: 21.09.2025).
3. Индикаторы реактивности молодых кикбоксеров в секциях полного контакта кикбоксинга. URL: <https://science-education.ru/article/view?id=29982> (дата обращения: 23.09.2025).

СУБЪЕКТИВНЫЕ И ОБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА НА БЕЛГОРОДЧИНЕ В ПЕРИОД СОЦИАЛИЗМА

Пузенко Т.Н.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород
puzenko_tn@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается процесс институционализации и развития футбола на территории Белгородской области в период социализма (конец 1940-х – 1980-е годы). Проанализирован комплекс объективных (социально-экономических, политических, институциональных) и субъективных (роль личности, энтузиазм масс) факторов, определивших специфику становления этого вида спорта в регионе. Особое внимание уделяется вкладу конкретных спортсменов, чьи имена стали символами белгородского футбола. На основе ретроспективного анализа делается вывод о неразрывной связи развития футбола с общими процессами советской модернизации и культурной политики.

Ключевые слова: история футбола, Белгородчина, советский спорт, социализм, спортивное общество

Введение. История становления и развития футбола в советский период на территории отдельных регионов представляет собой значительный исследовательский интерес, поскольку позволяет выйти за рамки обобщенной истории советского спорта и раскрыть специфику его региональной развития. Белгородчина, являвшаяся в годы социализма важной аграрно-промышленной и культурной единицей Центрального Черноземья, не стала исключением. Однако процесс трансформации футбола из любительского занятия в организованную часть физической культуры и общественной жизни региона был отмечен рядом внутренних противоречий, что и составляет проблемное поле данного исследования. Ключевыми из них были: противоречие между директивной централизованной политикой и возможностями/интересами местных сообществ; дисбаланс между потребностью в массовости и уровнем материально-технического обеспечения; конфликт между идеологическим предназначением спорта и его подлинной культурно-социальной ролью на местах.

Целью исследования является комплексный анализ и выявление специфики взаимодействия субъективных и объективных факторов, определивших становление и развитие футбола на Белгородчине в период социализма.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач и достижения цели исследования был применен комплекс общенаучных и специальных исторических методов. Основу методологии составили историко-системный подход, позволивший рассмотреть футбол Белгородчины как сложный социальный институт, историко-генетический метод, прослеживающий причинно-следственные связи в его развитии. Организация исследования базировалась на работе с широким кругом источников, которые можно разделить на несколько групп:

1. Архивные материалы: Основной массив данных был извлечен из фондов ОГКУ "Государственный архив Белгородской области" – документы областного спорткомитета, протоколы соревнований, отчеты спортивных обществ («Динамо», «Спартак», «Труд», «Урожай»), планы развития физкультурной работы.

2. Периодическая печать: Анализировались материалы региональных газет «Белгородская правда» и «Знамя коммуны» за 1940–1980-е годы, которые не только освещали спортивные события, но и отражали официальную идеологическую трактовку достижений и проблем.

Особое внимание уделялось принципу историзма, требующему рассмотрения фактов в конкретно-исторических условиях, и принципу объективности, предполагающему критический анализ источников и учет как достижений, так и трудностей.

Результаты и их обсуждение. Футбольная летопись Белгородской области, несмотря на ее недавнее образование, отличается богатством и событийностью. Официальная история берет начало в 1923 году с матча на городской спортивной площадке (ныне стадион «Салют») между командами «Желдора» и «Церабкоопа» [5]. Данное событие положило начало стремительной популяризации футбола в регионе. К 1928 году был сформирован широкий пул футбольных коллективов при городских организациях: «Совторгслужащие», «Динамо», «Печатник» и прочие. Знаковым достижением этого периода стало второе место команды Белгородского гарнизона в первенстве Московского военного округа.

В 1930-е годы спортивное лидерство оспаривали команды «Спартак» и «Пищевик». Как отмечено на сайте Белгородской федерации футбола: «Особого внимания заслуживает модернизация «Спартак» в 1938 году, когда его основной состав был укомплектован учащимися средней школы №2. Под руководством тренера Николая Горбачева и при методической поддержке учителя физкультуры Анатолия Сапрыкина команда перешла на тактическую схему «дубль-ве», что позволило ей в 1940 году достичь четвертьфинала Кубка РСФСР, обыграв на предыдущих стадиях турнира команды из Орла, Брянска и Курска. Четвертьфинальный матч прошел в упорной борьбе и завершился победой футболистов из Тулы. «Спартак» был настоящим любимцем белгородской публики. Имена ведущих игроков этой команды – Георгия Наумчука, Виктора Зимогляда, Георгия Добрунова, Владимира Кривошеева, Виктора Вощева, Ростислава Сапожкова, Всеволода Владимировича, Станислава Литвиненко, Николая Соколова, Василия Ольшанского, Владимира Полякова и Бориса Кулаченко – были у всех на слуху, а их техничное исполнение и высокое мастерство вызывали искреннее восхищение болельщиков» [6].

Не уступал в популярности и «Пищевик» под руководством тренера Степана Петрова. Эта команда регулярно демонстрировала зрелищную и тактически грамотную игру, а накануне войны и вовсе вышла в лидеры городского футбола, заявив о себе как о сильнейшем коллективе.

Активно развивались и внешние спортивные связи: белгородские клубы регулярно проводили товарищеские матчи с командами из Харькова, Волчанска, Курска и других соседних городов. Особое внимание уделялось юношескому футболу. Молодежный состав «Спартак» по праву считался кузницей кадров, поставляя во взрослые команды города хорошо подготовленных и перспективных игроков.

Исторический экскурс И.А. Рудкого и М.П. Спирина свидетельствует о том, что: «развитие футбола было трагически прервано Великой Отечественной войной. Защищая Родину, на полях сражений погибли такие талантливые футболисты, как Семен Федоровский, Владимир Кривошеев, Георгий Золотухин, Ростислав Сапожков, Всеволод Владимирович и многие другие. Часть спортсменов была вынуждена покинуть большой спорт из-за серьезных ранений». Несмотря на это, в послевоенные годы интерес к футболу в городе не угас. Потребовалось время на восстановление практически полностью разрушенного Белгорода, но уже в 1951 году местный «Спартак» дебютировал в первенстве РСФСР, ознаменовав новый этап в истории городского футбола.

Стоит отметить, что развитие футбола на Белгородчине, как и по всей стране, в послевоенное время, было подчинено единой государственной политике [1]. Создавались добровольные спортивные общества (ДСО), которые структурировали футбольную жизнь: «Спартак» объединял работников кооперации и местной промышленности, «Урожай» – сельских спортсменов, «Труд» – работников госпредприятий. Централизованное планирование предполагало проведение чемпионатов области, кубковых соревнований и участие команд в зональных турнирах РСФСР [2].

Однако реализация этих директив на местах сталкивалась с объективными трудностями. Главным противоречием был разрыв между высокими требованиями к массовости и показателям и хроническим дефицитом материальной базы [4]. В 1950-60-е гг.

многие команды играли на грунтовых полях, не имели современной экипировки и квалифицированных тренерских кадров [2]. Фундаментальная проблема заключалась в том, что футбол, провозглашенный «народной игрой», на практике требовал значительных капиталовложений, которые в условиях восстановления разрушенного войной хозяйства распределялись по остаточному принципу. Тем не менее, именно государственная поддержка позволила совершить качественный скачок. Строительство в Белгороде стадиона «Салют» (ныне «Энергомаш») в 1960-е годы стало ключевым событием, предоставившим командам современную арену для тренировок и соревнований [3]. Индустриализация региона, появление новых крупных предприятий (завод «Энергомаш», комбинат асбестоцементных изделий и др.) привели к созданию при них сильных ведомственных команд, которые стали локомотивами развития футбола. Даже несмотря на положительные изменения проблемы сохранялись и требовали управленческих решений. Именно на субъективном уровне преодолевались многие системные противоречия. Подлинными двигателями прогресса становились энтузиасты – тренеры, организаторы и игроки, чья преданность футболу компенсировала недостаток ресурсов.

Вершины успеха белгородский «Спартак» достиг в 1968 году. Пройдя весь протяженный чемпионат без серьезных срывов, клуб занял второе место в зоне, а затем блестяще выступил в полуфинале, получив долгожданный шанс на выход в класс «А». Решающие игры финального турнира состоялись в Пятигорске. Хотя ноябрьские матчи 1968 года видели немногие свидетели, их итог стал историческим: 16 ноября белгородские болельщики узнали о третьем месте своей команды, праве на переход во вторую группу класса «А» и присвоении футболистам званий мастеров спорта СССР [6]. Эту историческую победу «Спартак» принесли такие футболисты, как Владимир Головчанский, Николай Сычев, Анатолий Годованный, Владимир Гоженко, Владимир Булгаков, Юрий Ключков, Василий Гринев, Владимир Чаплин, Владимир Бурак, Валерий Кривошеев, Александр Кулик и капитан команды Александр Жолтиков [5]. Но истинными любимчиками болельщиков были Анатолий Богданов – техничный и результативный нападающий, символ команды 1950-60-х годов; Анатолий Кецкало, известный своим неутомимым трудом на поле и высокими игровыми качествами; а также Юрий Васильев, чье мастерство и преданность клубу вызывали уважение как у партнеров, так и у соперников. На сайте футбольного клуба «Салют» отмечено, что свое название она обрела в 1970 году и связано оно было с празднованием 25-летия Победы в Великой Отечественной войне. Как отмечают историки: «Наивысших достижений в союзных первенствах «салютовцы» добились в сезонах 1971 и 1983 годов, выступая во второй лиге. В 1971 году под руководством опытного тренера Александра Рогова команда продемонстрировала уверенную игру и завоевала бронзовые медали. Основу составили игроки, тремя годами ранее добившиеся повышения в классе, а удачное пополнение составили Евгений Сахаренков, Борис Шишков, Александр Степанец, Борис Андрианов, Сергей Новоченко, Борис Балувев, Владимир Горелов и Виктор Байгузов». Данные, приведенные на сайте Белгородской федерации футбола свидетельствуют о том, что «... новый взлет команды произошел в 1983 году, когда «Салют» возглавил заслуженный тренер РСФСР Валентин Хахонов, сумевший создать в Белгороде слаженный футбольный коллектив. Новобранцы Валерий Чугунов, Владимир Киреев, Евгений Кнуров, Сергей Кривчун и Александр Семенов образовали мощную связку с воспитанниками местного футбола Валерием Городовым, Геннадием Сошенко, Алексеем Семерным, Виктором Богдановым, Сергеем Шесточенко и Анатолием Коневым. Этот сплоченный состав привел команду к 5-му месту в итоговой таблице. Эти игроки были не просто спортсменами, они представляли свои предприятия, свой город, формируя локальную гордость и идентичность». За весь советский период с 1960 по 1991 год белгородская команда провела 1077 матчей, в которых одержала 366 побед, 274 игры завершила вничью и 437 проиграла, имея разность забитых и пропущенных мячей 1197:1356. В целом, рассматривая футбол через призму социокультурной деятельности, стоит отметить, что ключевым субъективным фактором была также роль тренеров и наставников, которые часто совмещали педагогическую работу

с основной на производстве. Их авторитет и умение работать с людьми позволяли мобилизовать команды, не обладавшие порой достаточным техническим оснащением, на борьбу за высокие места в турнирах.

Таким образом, полученные результаты наглядно демонстрируют диалектическое единство объективных и субъективных факторов. Государственная система создавала каркас, в рамках которого должно было развиваться физкультурное движение, но ее реализация напрямую зависела от «человеческого капитала». Противоречие между директивным планированием и местной спецификой преодолевалось за счет инициативы снизу. Футбол на Белгородчине в период социализма был не просто исполнением государственного заказа, а живым социальным организмом, где общие установки наполнялись конкретным содержанием благодаря труду и энтузиазму конкретных людей.

Заключение. Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что становление и развитие футбола на Белгородчине в период социализма являлось сложным, многогранным процессом, определявшимся тесным взаимодействием системы объективных условий и субъективной человеческой деятельности. К объективным факторам, создавшим общие рамки процесса, относятся: директивная политика советского государства в области спорта, выраженная в создании ДСО и централизованной системе соревнований; социально-экономическое развитие региона, связанное с индустриализацией и появлением предприятий-шефов; материально-техническая база, развитие которой, несмотря на противоречия и трудности, позволило вывести футбол на профессиональный уровень. Субъективные факторы наполнили эти рамки конкретным содержанием и стали ключевым элементом преодоления системных противоречий. Роль личности проявилась в деятельности энтузиастов-организаторов, тренеров и, что особенно важно, выдающихся игроков, чьи имена стали неотъемлемой частью спортивной истории региона. Легендарные футболисты, такие как Анатолий Богданов, Анатолий Кецкало, Юрий Васильев («Спартак»), Геннадий Сошенко, Алексей Семернин, Виктор Богданов, Сергей Шесточенко («Салют»), и многие другие своими выступлениями формировали местные традиции, укрепляли идентичность и доказывали, что даже в условиях централизованного управления у регионального спорта есть свое неповторимое лицо.

Таким образом, футбол на Белгородчине эпохи социализма можно рассматривать как успешный пример синтеза государственной воли и народной инициативы. Его история является ценным источником для понимания не только спортивной, но и социально-культурной жизни советской провинции, где общие закономерности развития находили свое уникальное, специфическое преломление.

Литература

1. Государственный архив Белгородской области. Фонд Р-275. – Оп. 1. – Д. 45, 68, 112. (Отчеты о работе областного комитета по физической культуре и спорту).
2. Государственный архив Белгородской области. Фонд Р-426. – Оп. 1. – Д. 12, 23. (Документы Белгородской областной организации ДСО «Спартак»).
3. Акимов, И. В. История физической культуры и спорта Староосколья / И. В. Акимов // Региональное образование и культура: история, современность, перспективы : материалы XIX Межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 65-летию Белгородчины, Старый Оскол, 14 сентября 2018 года / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», Старооскольский филиал. – Старый Оскол: РОСА, 2018. – С. 41-44.
4. Белгородская правда. – 1955. – 15 августа; 1965. – 20 мая; 1978. – 12 сентября.
5. История Белгородского футбола / Футбольный клуб «Салют» [Эл. ресурс]. – url: <https://fcsalyut.ru/history> (дата обращения: 27.10.2025)
6. История / Федерация футбола Белгородской области [Электронный ресурс]. – url: <https://ff31.ru/page/1038370> (дата обращения 27.10.2025).
7. Руцкой И.А. Футбол Белгородчины / И.А. Руцкой, М.П. Спирин [Эл. ресурс]. – url: <https://textarchive.ru/c-2196498.html> (дата обращения: 27.10.2025)

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ БОРЬБЫ ЛИДЕРАМИ РЕЙТИНГА СПОРТСМЕНОВ КИТАЯ ПО ФЕХТОВАНИЮ НА САБЛЯХ В СЕЗОНЕ 2024-2025 ГГ.

Рыжкова Л.Г., Чжэн Вэньцян, Цяо Дэли
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
Россия, г. Москва
fencing-rgufk@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены результаты обследования соревновательной деятельности ведущих китайских фехтовальщиков и фехтовальщиц, соревнующихся на саблях, в сезоне 2024-2025 годов. Обсуждению были подвергнуты объемы применения и результативность атакующих и оборонительных действий, встречные нападения и обоюдные атаки, выявлены различия в составе средств ведения поединков у мужчин и у женщин, фехтующих на саблях. Полученные результаты позволяют выявить особенности в технико-тактическом оснащении членов сборной команды КНР и скорректировать содержание тренировочного процесса с направленностью на повышение результативности соревновательной деятельности.

Ключевые слова: обследование соревновательной деятельности, фехтовальщики и фехтовальщицы, боевые действия, объемы применения и результативность.

Введение. В Китайской Народной Республике (КНР) в настоящее время растёт интерес к достижению на международной спортивной арене высоких результатов в различных видах спорта, в том числе и в фехтовании. Несмотря на возросшую конкуренцию между спортсменами, следует отметить достаточно высокий уровень подготовленности китайских фехтовальщиков во всех видах фехтования.

Фехтованию присущи конфликтные условия и ситуации с пространственно-временной неопределенностью, которые определяют высокую психическую напряженность соревновательной деятельности, особенно в поединках на саблях [3]. В этой связи становится актуальным изучение особенностей в технико-тактическом оснащении сильнейших спортсменов, занимающих в настоящее время лидирующие позиции в рейтинге фехтовальщиков КНР.

Обследование соревновательной деятельности (ОСД) ведущих китайских фехтовальщиков на саблях позволяет определить показатели объемов применения и результативности главных разновидностей боевых действий и тактических разновидностей действий для выявления особенностей в технико-тактическом оснащении членов сборной команды КНР и скорректировать содержание тренировочного процесса для повышения результативности соревновательной деятельности [4].

Цель исследования – определить объемы применения атак и противодействий атакам, оценить их результативность у лидеров рейтинга лучших спортсменов и спортсменок КНР по фехтованию на саблях, соревнующихся в сезоне 2024-2025 гг.

Методы и организация исследования. Для оценки состава боевых действий и определения объемов применения и результативности атак и противодействий атакам использовался метод педагогических наблюдений, были просмотрены видеозаписи боёв рейтинговых соревнований КНР, отобраны поединки спортсменов и спортсменок, занявших с 1-го по 8-ое места в рейтинге на официальном сайте Ассоциации фехтования Китая (от четырёх и более боёв на протяжении всего соревновательного сезона 2024-2025 гг.) [1, 2]. Всего для каждого спортсмена было проанализировано более 100 фехтовальных схваток. Далее был выполнен анализ видеозаписей с последующей расшифровкой выполненных действий противоборства и оформлен при помощи нотационно-графических символов в виде протоколов, которые были обработаны методами математической статистики. Полученный

материал, характеризующий состав специализированных операций соревновательной деятельности, позволил оценить адекватность выбранных тактических намерений и применяемых боевых действий сильнейшими китайскими фехтовальщиками и фехтовальщицами, соревнующимися на саблях.

Результаты исследования и их обсуждение. ОСД сильнейших фехтовальщиков на саблях позволяет убедиться в предпочтениях спортсменов к выбору атакующей модели ведения боя (табл. 1), так как объемы применения атак почти у всех наблюдаемых превышают 60%, за исключением одного спортсмена, у которого обнаружен недостаточный уровень применения атак (Shen Chenpeng – 58,91%). При этом, у него зафиксирован самый большой объем применения оборонительных действий (28,68%). Такой же объем оборонительных действий обнаружен еще у одного китайского спортсмена (Yan Yinhui – 28,24%), тогда как у остальных – этот показатель находится примерно на уровне 25%. Встречные нападения применяются редко, лишь у четырех спортсменов объемы их применения превышают 5%-ный уровень (Zhang Zezong – 7,89%; Xu Haochen – 7,14%; Liu Shaotao – 10,24%; Wang Shi – 6,67%). Обоюдные атаки у фехтовальщиков на саблях отмечаются примерно в 5% случаев, но у четырех спортсменов они его превышают (Zhang Zezong – 6,14%; Yan Yinhui – 6,11%; Yan Yinhui – 6,45%; Shen Chenpeng – 6,98%).

ОСД сильнейших фехтовальщиц на саблях так же, как и у мужчин, свидетельствует о предпочтениях спортсменок к выбору атакующей модели ведения боя (табл. 2), но объемы атак у них значительно выше (75,27%), а у некоторых даже превышают 80%-ный уровень (Qian Jiarui – 82,91%; Shao Yaqi – 87,18%). Это отражается на объемах оборонительных действий, обнаруженных примерно в 20% случаев (19,13%), и только у двух спортсменок они превышают 25% (Rao Xueyi – 25,02%; Ye Minhui – 25,93%).

Таблица 1 – Объемы атак и противодействий атакам в соревновательных поединках у лидеров рейтинга лучших спортсменов КНР по фехтованию на саблях в сезоне 2024-2025 гг.

№	Фамилия и имя спортсмена	Боевые действия (%)			
		Атаки	Оборонительные действия	Встречные нападения	Обоюдные атаки
1	Zhang Zezong (张泽宗)	60,53	25,44	7,89	6,14
2	Xu Haochen (许浩辰)	61,61	26,79	7,14	4,46
3	Yan Yinhui (颜殷慧)	63,36	28,24	2,29	6,11
4	Liu Shaotao (刘邵涛)	62,99	22,83	10,24	3,94
5	Liang Jianhao (梁建豪)	64,52	25,81	3,23	6,45
6	Wang Shi (王石)	67,88	21,21	6,67	4,24
7	Shen Chenpeng (沈晨鹏)	58,91	28,68	5,43	6,98
8	Dai Rui (代锐)	72,22	20,63	4,76	2,38
$\bar{x}$		64,00	24,95	5,96	5,09
$\pm\sigma$		4,28	3,08	2,58	1,57

Встречные нападения в боях фехтовальщицы на саблях применяют в незначительных объемах (4,83%), и только две спортсменки контратакуют и используют «прямую руку» в 8% случаев (Chen Ying – 8,41%; Ye Minhui – 8,15%). Обоюдные атаки крайне редко встречаются в боях фехтовальщиц на саблях.

Объяснить различия в объемах применения атак и противодействий атакам между мужчинами и женщинами можно наличием у фехтовальщиков более высокого уровня атлетизма, позволяющего добиться высокой скорости в атаках, ответах и контратаках, создавая пространственно-временную неопределенность для соперников. Фехтовальщицы атакуют с меньшей скоростью, что определяет возможность для успешных защитно-ответных и контратакующих действий со стороны соперниц.

Таблица 2 – Объемы атак и противодействий атакам в соревновательных поединках у лидеров рейтинга лучших спортсменов КНР по фехтованию на саблях в сезоне 2024-2025 гг.

№	Фамилия и имя спортсменки	Боевые действия (%)			
		Атаки	Оборонительные действия	Встречные нападения	Обоюдные атаки
1	Qian Jiarui (钱佳睿)	82,91	15,38	1,71	0,00
2	Rao Xueyi (饶雪怡)	70,83	25,02	4,15	0,00
3	Shao Yaqi (邵雅琦)	87,18	11,54	1,28	0,00
4	Fu Ying (傅颖)	77,68	17,86	4,46	0,00
5	Chen Ying (陈英)	71,03	20,56	8,41	0,00
6	Tang Enlan (汤恩兰)	71,43	19,64	4,46	4,46
7	Zheng Yanhua (郑燕华)	75,21	17,09	5,98	1,71
8	Ye Minhui (叶敏慧)	65,93	25,93	8,15	0,00
$\bar{x}$		75,27	19,13	4,83	0,77
$\pm\sigma$		7,03	4,79	2,62	1,61

Оценивая результативность средств ведения соревновательной борьбы, следует отметить, что атаки у фехтовальщиков и фехтовальщиц по результативности находятся примерно на одинаковом уровне и не достигают 50% (48,06% и 47,42%, соответственно), что означает, что почти половина атак не реализуется, и сопернику удалось опередить их контратакой или защититься (рис. 1).

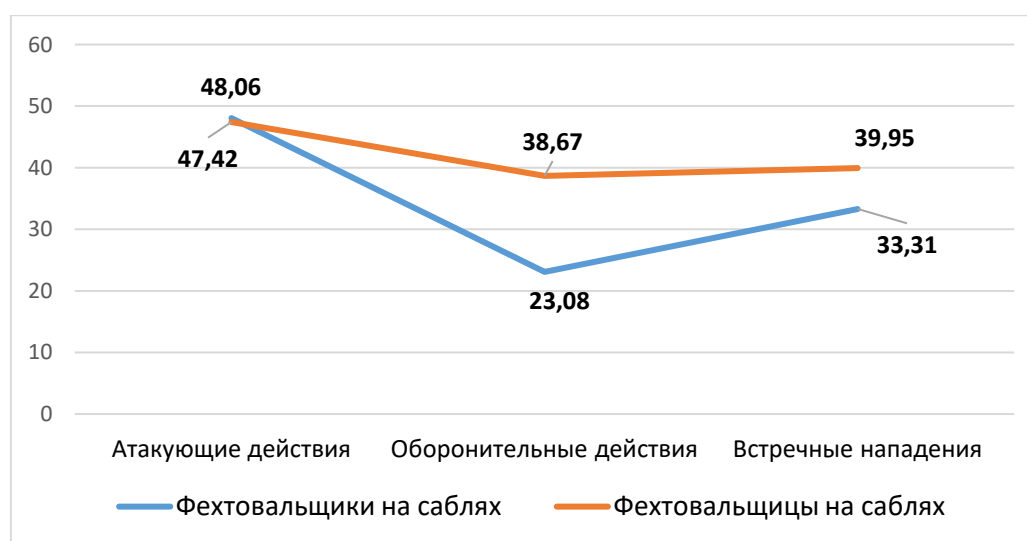


Рисунок 1 – Результативность разновидностей боевых действий в соревновательных боях на саблях у сильнейших фехтовальщиков и фехтовальщиц КНР в сезоне 2024-2025 гг.

Более низкую результативность оборонительных действий у мужчин по сравнению с женщинами (23,08% и 38,67%, соответственно) также можно объяснить различиями скоростно-силового компонента подготовленности, когда соревнующиеся не успевают после защиты нанести ответный удар, так как он перехвачен контрзащитой. Результативность встречных нападений зафиксирована на недостаточном уровне (фехтовальщики – 33,31%; фехтовальщицы – 39,95%), а различия этих показателей возможно объясняются тем, что скорость атакующих действий у фехтовальщиц несколько ниже, в сравнении с фехтовальщиками, что позволяет опередить контратакой начавшуюся атаку соперницы.

Вывод. Обследование соревновательной деятельности сильнейших китайских фехтовальщиков и фехтовальщиц, соревнующихся на саблях позволило определить особенности в их технико-тактической оснащенности и предпочтениях к применению средств противоборства. Выявлено преимущественное положение атак, в сравнении со средствами противодействия атакам. Объемы атакующих действий у мужчин составляют 64%, а у женщин почти 75%, оборонительных действий примерно 25% и 20%, соответственно. Вместе с тем, не следует у мужчин пренебрегать показателем обоюдных атак (5,09%), который свидетельствует о стремлении фехтовальщиков на саблях завладеть инициативой и раньше начать атаку для опережения завершающим ударом (уколом) действия соперника. Однако, незначительная результативность атак, а также противодействий атакам подтверждает сложность соревновательного противоборства в фехтовании на саблях, которое ведется в условиях пространственно-временной неопределенности и различных по дистанции и моменту ситуаций.

Литература

1. Результаты Китая по фехтованию: мужчины, сабля, индивидуальное пер-во. [Электронный ресурс] Режим доступа: Результаты Китая по фехтованию: мужчины, сабля, индивидуальное пер-во. Olympdeka.ru. Olympdeka.ru
2. Результаты Китая по фехтованию: мужчины, сабля, команды [Электронный ресурс] Режим доступа: Результаты Китая по фехтованию: мужчины, сабля, команды. Olympdeka.ru. Olympdeka.ru
3. Рыжкова Л.Г. Психические и двигательные свойства и особенности их проявления у фехтовальщиков / Л.Г. Рыжкова // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание : Материалы V научно-практической конференции с международным участием (Москва, 15 октября 2020 г.) / Под общ. ред. Ю.Л. Орлова, Л.Г. Рыжковой. – М.: Лика, 2020. – С. 25-31.
4. Цяо Д. Результаты обследования соревновательной деятельности сильнейших китайских фехтовальщиков на саблях / Дэли Цяо, Вэньцян Чжэн, Л.Г. Рыжкова // Знание, наука, практика: актуальные проблемы теории и методики спортивной и профессиональной подготовки в избранном виде деятельности : Материалы IV межкафедральной научно-практической конференции молодых ученых (Москва, 26 марта 2025 г.) / Под общ.ред. Ю.Л. Орлова, Л.Г. Рыжковой. – М.: Лика, 2025. – С. 104-107.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОГНИТИВНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ШАШЕК-64)

Саврас С.А., Саврас Э.С.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
Крупное государственное предприятие, отвечающее за производство,
передачу и распределение электро- и тепловой энергии
Республика Беларусь, г. Гродно
savras_sa@grsu.by

Аннотация. В статье рассматривается проблема когнитивной выносливости в интеллектуальных видах спорта, которая традиционно игнорируется в пользу тактико-стратегической подготовки. Цель исследования – выявить психофизиологические маркеры умственного утомления и определить их влияние на результативность спортсменов-шашкистов. На основе экспертного анализа турнирной практики (кейс-стади) и анализа данных вариабельности сердечного ритма показано, что длительная когнитивная нагрузка приводит к значительному истощению адаптационных резервов вегетативной нервной системы. Результаты демонстрируют прямую корреляцию между падением показателей вариабельности сердечного ритма и увеличением числа невынужденных ошибок («зевков») в эндшпиле. Обосновывается необходимость интеграции методов физической культуры, в частности дыхательных практик и ВСП-биофидбека, в тренировочный процесс интеллектуальных спортсменов для управления их функциональным состоянием и профилактики выгорания.

Ключевые слова: интеллектуальный спорт, когнитивная выносливость, психофизиология, спортивная подготовка, русские шашки, шашки-64, вариабельность сердечного ритма, умственное утомление.

Введение. Современный спорт, независимо от его модальности, предъявляет высочайшие требования к адаптационным резервам организма [3; 5]. Однако в интеллектуальных видах спорта (шашки, шахматы, го) сложился методологический перекос: основное внимание уделяется тактико-стратегической и дебютной подготовке, в то время как психофизиологическое обеспечение спортсмена остается на периферии. Турнирная практика показывает, что большинство решающих ошибок совершается не из-за «незнания» теории, а вследствие умственного утомления, потери концентрации и неспособности поддерживать высокий уровень умственной работоспособности в течение 3-5 часов партии. Проблема заключается в том, что «умственная усталость» ошибочно воспринимается тренерами и самими спортсменами как психологическая, а не физиологическая категория, то есть как «слабость воли» или «потеря концентрации». На самом деле мозг является наиболее энергозатратным органом, а интенсивная когнитивная работа является мощным стрессором, вызывающим конкретные изменения в вегетативной нервной системе и гормональном фоне [3].

Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью пересмотра традиционных подходов к подготовке спортсменов-интеллектуалов и поиском междисциплинарных инструментов на стыке спортивной педагогики, психологии и медико-биологических аспектов физической культуры. Русские шашки с их высокой комбинационной сложностью и длительностью партий выступают идеальной «лабораторной моделью» для изучения «чистой» когнитивной нагрузки, не смазанной значительным мышечным компонентом.

Цель исследования – проанализировать психофизиологические проявления умственного утомления у спортсменов-шашкистов высокого класса и предложить

немедикаментозные методы коррекции когнитивной выносливости, релевантные для системы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Методы и организация исследования. Исследование носило междисциплинарный характер и базировалось на двух методологических столпах:

- *Экспертный анализ и кейс-стади.* В качестве эксперта и объекта исследования выступил один из соавторов статьи, Эмма Станиславовна Саврас, международный мастер спорта по шашкам-64 (WIM) [4], многократный победитель и призёр республиканских и международных соревнований. Методом ретроспективного анализа были изучены 15 турнирных партий (с классическим контролем времени) из архива спортсменки, завершившихся грубыми ошибками («зевками») на фоне выраженного утомления. Проводился качественный анализ субъективных ощущений спортсменки в моменты принятия ошибочных решений (феноменология «туннельного зрения», раздражительности, прокрастинации хода);

- *Инструментальный психофизиологический мониторинг.* Для объективизации состояния вегетативной нервной системы использовался метод кардиоинтервалографии (анализ вариабельности сердечного ритма) [1]. Для мониторинга использовался профессиональный пульсометр (Polar H10) и приложение Kubios HRV. Проводились замеры в различных условиях: «Утренняя база» (5-7 минут после пробуждения, до начала тура), «Предстартовое состояние» (за 10-15 минут до начала партии), «Пост-нагрузка» (в течение 5-10 минут после завершения 3+ часовой партии), «Вечернее восстановление» (через 2-2.5 часа после окончания последней партии). Ключевыми анализируемыми показателями вариабельности сердечного ритма были SDNN (общая мощность адаптационных резервов) и RMSSD (показатель активности парасимпатического звена вегетативной нервной системы (то есть её восстановления) [1; 7].

Результаты исследования. Анализ и оценка полученных данных выявил четкие закономерности, подтверждающие физиологическую природу когнитивного утомления.

Качественные результаты (кейс-стади). Экспертный анализ 15 проигранных партий показал, что 13 из них (86,7%) были проиграны не в дебюте или миттельшпиле, а в эндшпиле, после 2.5-3 часов непрерывной игры. Спортсменка ретроспективно описывала свое состояние не как «я не знала, как ходить», а как «я не могла заставить себя считать» или «я видела ход, но сделала другой, более простой».

Это свидетельствует не о пробелах в знаниях, а о сбое в механизмах принятия решений на фоне истощения центральной нервной системы [6].

Количественные результаты. Данные вариабельности сердечного ритма показали драматическое истощение вегетативных ресурсов в течение турнирного дня.

Таблица 1 – Динамика показателей вариабельности сердечного ритма у спортсмена-шашкиста в течение соревновательного дня (усредненные данные)

Показатель вариабельности сердечного ритма	Утренняя база (9:00)	Предстарт	Пост-нагрузка	Вечернее восстановление (21:00)
SDNN, мс	72,4	55,1	28,3	34,5
RMSSD, мс	65,3	40,2	19,6	25,1

Как видно из таблицы 1, к концу 3- или 4-часовой партии наблюдается критическое падение как общей мощности вегетативной нервной системы (SDNN падает в 2,5 раза), так и активности парасимпатической системы (RMSSD падает в 3,3 раза). Это указывает на

состояние глубокого симпатического стресса (доминирование процессов «бей или беги») и почти полного отказа систем восстановления.

Важно отметить, что вечерние замеры показывают крайне слабое восстановление. Адаптационные резервы ($SDNN = 34,5$ мс) остаются на уровне, близком к истощению. Это означает, что на следующий турнирный день спортсмен выходит, будучи физиологически не готовым к новой когнитивной нагрузке, что приводит к кумулятивному (накопительному) эффекту утомления.

Обсуждение и выводы. Полученные результаты позволяют утверждать, что когнитивная выносливость в интеллектуальных видах спорта является не абстрактной психологической, а конкретной психофизиологической характеристикой, имеющей прямые медико-биологические маркеры. Падение показателей variability сердечного ритма (истощение вегетативной нервной системы) напрямую коррелирует с увеличением числа ошибок и снижением качества принимаемых решений. Это ставит перед теорией и методикой спортивной подготовки новые задачи. Традиционный подход «больше решать – лучше играть» не работает, если у спортсмена нет физиологического ресурса для этого «решения». Это аналогично попытке заставить марафонца бежать быстрее, тренируя только его технику бега, но игнорируя его сердечно-сосудистую систему [5]. С точки зрения экономики и менеджмента физиологический ресурс спортсмена (его вегетативная нервная система) является ключевым активом. Потеря 50% мощности вегетативной нервной системы к концу партии – это прямой экономический убыток в виде потерянных рейтинговых очков и призовых. Практическая значимость исследования заключается в необходимости смещения фокуса подготовки с исключительно тактической на психофизиологическую [2]. Здесь открывается широкое поле для технологий адаптивной и оздоровительной физической культуры.

Практические рекомендации:

1. Когнитивная выносливость должна быть признана ключевым компонентом спортивной подготовки в интеллектуальных видах спорта, наравне с тактической и теоретической [5];

2. Мониторинг variability сердечного ритма является доступным и высокоинформативным методом контроля за функциональным состоянием спортсмена-интеллектуала и предотвращения переутомления [1; 7];

3. В тренировочный процесс шашистов (и других спортсменов-интеллектуалов) необходимо в обязательном порядке интегрировать немедикаментозные методы управления функциональным состоянием [2; 3]:

- дыхательные практики: обучение техникам диафрагмального дыхания для быстрой активации парасимпатической нервной системы (восстановления) в перерывах между турами и даже во время партии;

- ВСП-биофидбек (биологическая обратная связь): тренировка способности произвольно влиять на свой сердечный ритм для вхождения в состояние «оптимальной работоспособности»;

- легкая аэробная нагрузка: включение легкой физической активности (ходьба, плавание) в дни отдыха на турнирах как лучший способ активного восстановления центральной нервной системы, а не пассивного лежания;

4. Данный подход позволяет рассматривать интеллектуальный спорт не только как соревновательную, но и как физкультурно-оздоровительную деятельность, направленную на развитие навыков саморегуляции и профилактики когнитивного старения.

Перспективы дальнейших исследований лежат в изучении влияния внешних стрессоров (в том числе внутрисемейных конфликтов) на исходный уровень когнитивной выносливости спортсмена.

Литература

1. Баевский, Р.М. Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем (часть 1) / Р.М. Баевский, Г.Г. Иванов, Л.В. Чирейкин [и др.] // Вестник аритмологии. – 2002. – №24. – С. 65–86.
2. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
3. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
4. Мировой рейтинг спортсменов по русским шашкам / Международная федерация шашек (IDF). – URL: <https://idf64.org/ru/ratings-2016> (дата обращения: 03.11.2025).
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М: Советский спорт, 2005. – 820 с.
6. Тихомиров, О.К. Психология мышления: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / О.К. Тихомиров. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2008. – 288 с.
7. Шлык, Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография / Н.И. Шлык. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2009. – 259 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ИГРОВОГО МЕТОДА

Саласин А.Ю., Смагин Н.П., Гармашов Д.С.

МОУ «Северная СОШ №3 «Большая Медведица», Россия, г. Белгород
salasin.artem@mail.ru, niksmagin17@mail.ru, garmaashov@mail.ru

Аннотация. Статья раскрывает важность применения игрового метода при развитии общей и специальной физической подготовки у юных футболистов. В ходе эксперимента была применена методика различных игр в тренировочном процессе, которые показали свою эффективность в конце исследования.

Ключевые слова: физические качества, тренировочный процесс, игровые средства, футболисты.

В процессе развития футбола стало понятно, что данный вид спорта требует к спортсменам быстроты принятия решений, свободным владением всеми основными качествами футболиста, импровизацией и выдумкой в ходе игры. Игра заставляет постоянно быть во внимании, сконцентрированным, полной отдачей сил, из-за этого в матчах повышается напряжение и самоотдача [1]. При помощи построения механизма тренировочного процесса у юных футболистов появляется выработка у них привычки успешно действовать в различной сложности обстановки, при этом, не теряя концентрации и владения мячом. Очень важным моментом является частое применение игровых ситуаций различной сложности во время подготовки спортсменов [2].

В ходе всего эксперимента проводилось *наблюдение* за тренировочным процессом испытуемых на базе МОУ «Северная СОШ №3 «Большая Медведица» Белгородского района, применении игровых средств, чтобы в дальнейшем скорректировать тренировочный процесс юных футболистов.

Для того чтобы оценить эффективность применённой методики в ходе исследования, было проведено в начале и по окончании эксперимента *контрольное тестирование* среди испытуемых, которое включало: прыжок вверх с места (см); прыжок в длину с места (см); ускорение на дистанции 15 метров (сек); выполнение ударов по воротам в определённую зону (количество точных попаданий из 5 попыток); дриблинг (жонглирование игрока с мячом на максимальное количество раз за одну попытку).

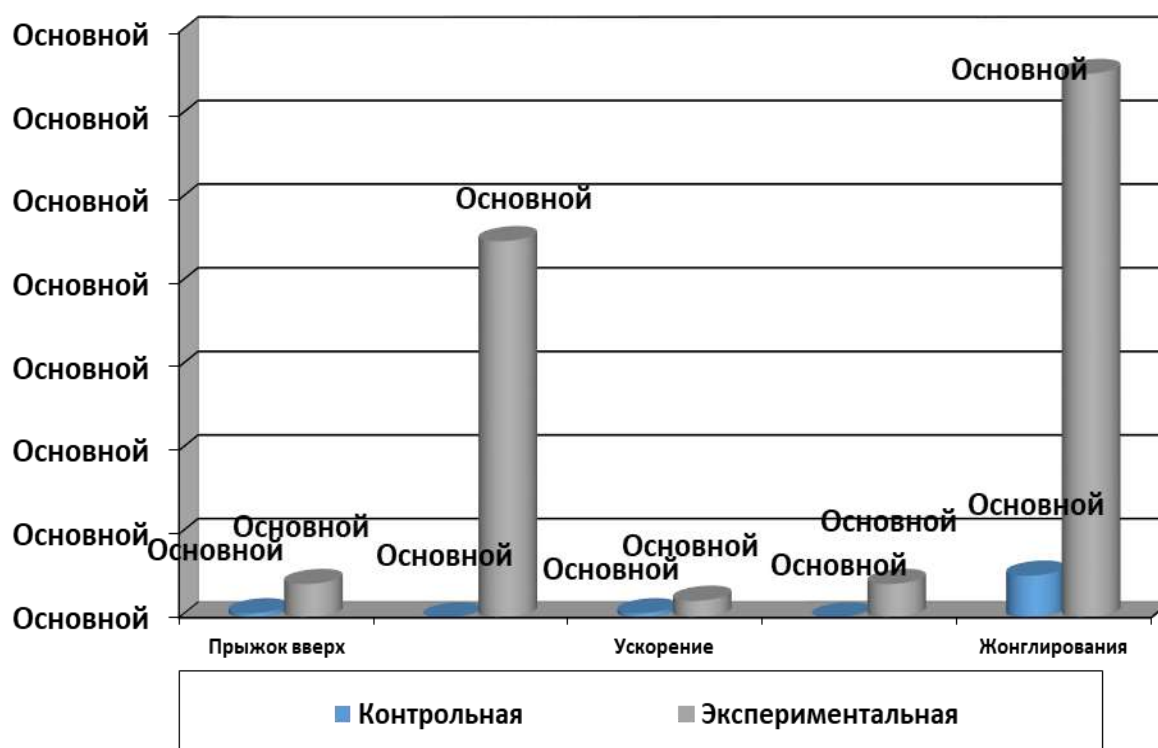
В течение месяца был проведён *педагогический эксперимент*. В исследовании участвовала школьная команда юных футболистов 12-13 лет, разделенная на две группы: контрольную и экспериментальную, в каждой из которых по 10 спортсменов. Контрольная группа тренировалась по традиционной методике, в то время как экспериментальная группа использовала разработанную методику, где игровая составляющая занимала более 80% тренировочного времени. В недельном цикле у команды было 3 тренировочных занятия по 90 минут. Всего проведено 12 занятий [3].

Методика строилась на принципах игрового обучения, где игры и игровые упражнения были интегрированы во все аспекты тренировочного процесса. Занятия включали: – разминку: общеразвивающие упражнения, направленные на подготовку организма к интенсивной работе; – игровые упражнения: специально разработанный комплекс, направленный на развитие как физических качеств (скорость, выносливость, сила, гибкость, координация), так и технических навыков (ведение мяча, пас, удар) и тактического мышления (позиционное чувство, принятие решений, взаимодействие с партнерами). Упражнения варьировались по сложности и направленности, обеспечивая всестороннее развитие футболистов. В качестве диагностического инструментария в работе использовались следующие упражнения, которые представлены на рис. 1.

№	Содержание игры
1.	«Попади в кольцо»: развитие точности удара Это упражнение идеально подходит для оттачивания точности удара и контроля над мячом. Его можно использовать как для индивидуальных тренировок, так и для работы в небольших группах. В центре игрового поля (или в любом удобном месте) устанавливается металлическое кольцо диаметром от 0,5 до 1 метра. Расстояние от кольца до игроков регулируется в зависимости от уровня подготовки. Один или несколько игроков становятся на одинаковом расстоянии от кольца с обеих сторон. Задача игроков – забить как можно больше мячей в кольцо. Для повышения сложности можно использовать различные варианты ударов: внутренней стороной стопы, внешней стороной, пяткой, а также удары с разной амплитудой и силой. Упражнение развивает точность удара, контроль над мячом, координацию движений глаз и ног. Оно позволяет игрокам почувствовать нужную силу удара и угол направления мяча.
2.	«Успей остановить мяч»: совершенствование остановок мяча в движении Это динамичное упражнение развивает реакцию, координацию и технику остановки мяча различными частями тела. Два игрока встают друг напротив друга на расстоянии 3-4 метров. Один игрок бросает мяч вверх, а второй игрок, двигаясь навстречу летящему мячу, стремится остановить его. Допускаются различные техники остановки: внутренней стороной стопы, внешней стороной, грудью, бедрами.
3.	«Ритмическая эстафета» (с гимнастической палкой): развитие координации и командной работы Это командное упражнение развивает не только координацию, но и чувство ритма, а также умение работать в команде. Команды выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой колонной проводится стартовая линия, а в 15 метрах от нее устанавливается стойка или флажок. По сигналу первый игрок каждой колонны, держа в руках гимнастическую палку, бежит к стойке, огибает её и возвращается в колонну. Затем он передает палку следующему игроку, который держит палку за концы и опускает её вниз. Остальные игроки перепрыгивают через палку. Первый игрок становится в конец колонны. Упражнение продолжается до тех пор, пока все игроки не пробегут с палкой. Развивает координацию, ритмичность движений, командную работу и выносливость.
4.	«Кони и всадники»: развитие силы ног и координации Это парное упражнение эффективно развивает силу мышц ног, координацию и равновесие. Два футболиста выполняют роли «коня» и «всадника». «Всадник» садится на спину «коня», который, сохраняя устойчивое положение, выполняет серию приседаний. Важно следить за техникой: приседания начинаются со стойки на всей стопе, затем переходят на <u>подушечки</u>, углубляя амплитуду движения. Количество повторений определяется тренером в зависимости от уровня подготовки футболистов, но обычно составляет 10-15 приседаний. После серии приседаний партнеры меняются ролями.
5.	«Прыг-скок»: развитие скоростно-силовых качеств Это простое, но очень эффективное упражнение на развитие взрывной силы и быстроты. Футболист выполняет серию прыжков на возвышенность (стул, гимнастические маты, скамейку и т.д.), а затем спрыгивает. Начальный темп может быть невысоким, постепенно увеличиваясь по мере улучшения физической подготовки. Важно следить за правильной техникой приземления, чтобы избежать травм.
6.	«Не успевая»: развитие реакции и адаптации к нестандартным ситуациям Это командное упражнение, имитирующее непредсказуемые ситуации на футбольном поле. Две команды располагаются на противоположных сторонах площадки (35-40 шагов). Между ними устанавливается гимнастическая скамейка. Участники по очереди бегут к скамейке, выполняют определенное задание (например, прыжок через скамейку, перекатывание через неё, приседания на скамейке), и возвращаются в свою команду, передавая эстафету. Задание может меняться в произвольном порядке, что требует от футболистов быстрой реакции и адаптации к постоянно меняющимся условиям.

Рисунок 1 – Игровые средства для развития физических качеств юных футболистов

Для прослеживания динамики результативности применённой методики игровых средств на тренировочных занятиях школьной секции у контрольной и экспериментальной группы футболистов среднего школьного возраста рассмотрим разницу в показателях.



Проведя сравнительный анализ полученных данных контрольной и экспериментальной группы среднего школьного возраста, можно сделать определенные выводы.

В тесте прыжок вверх с места, который определяет скоростно-силовые показатели, у контрольной группы произошли минимальные изменения на 0,1 сантиметра в конце исследования. Говоря о экспериментальной группе, следует отметить, что прирост составил 0,8 сантиметра, что показывает значительное различие в улучшении.

Прыжок в длину с места так же позволяет развивать скоростно-силовые качества футболистов среднего школьного возраста. У контрольной группы в данном показателе при первичном и итоговом тестировании изменений не произошло и показатель остался на прежнем уровне. Что касается испытуемых экспериментальной группы, то результативность составила 9 сантиметров. Полученная разница показывает значительный прирост данной группы.

Физическое качество скорость в процессе исследования развивалось в тесте бег на дистанции 15 метров. В данном тесте у контрольной группы произошел наименьший прирост 0,1 секунды, в свою очередь у экспериментальной группы футболистов скоростная подготовка выросла на 0,4 секунды.

При помощи теста ударов в цель происходило развитие технического мастерства футболистов в учебно-тренировочных занятиях. В контрольной группе данный показатель не показал изменений в конце эксперимента, и показатель остался на прежнем уровне. Говоря о экспериментальной группе испытуемых, можно отметить, что среднее улучшение точности произошло на 0,8 удара. Соответственно в среднем футболисты экспериментальной группы стали точнее на 1 точный удар.

Тест в набивании мяча позволял развивать ловкость у футболистов среднего школьного возраста. В данном тесте у контрольной группы средний показатель улучшился

на 1 удар. Наибольший прирост среди всех тестов произошел в испытуемых экспериментальной группы в данном тесте, средний результат улучшился на 13 ударов.

Подведя итог полученных результатов, можно сделать общий вывод, что внедрённая игровая методика в экспериментальной группе футболистов среднего школьного возраста показала положительное влияние на развитие различных физических качеств испытуемых по сравнению с контрольной, которая занималась по общепринятой программе.

Литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 313 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14409-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/520092>
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебник для вузов / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 224 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-04492-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL : <https://urait.ru/bcode/563330>
4. Гладюк, В. Г. Футбол: учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Гладюк, Е. В. Конеева ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 106 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-19019-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/569051>
5. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 424 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-02483-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL : <https://urait.ru/bcode/559943>
6. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 322 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13046-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/517443>

МЕТОДИКА АТЛЕТИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОК 18–20 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Сидорова В.Б., Белоусова И.Н., Мерзликин Е.О., Каплун И.И.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

ООО «Формула»

Россия, г. Белгород

1855876@bsuedu.ru; belousova_i@bsuedu.ru; 1856743@bsuedu.ru

Аннотация. Статья посвящена разработке и экспериментальному обоснованию методики высокоинтенсивной силовой подготовки студенток 18-20 лет, занимающихся атлетизмом. Данное исследование проведено на базе НИУ «БелГУ». Целью исследования являлось выявление влияния специализированных упражнений-гибридов на комплексное развитие силовых способностей занимающихся. Эти упражнения представляют собой комбинацию упражнений, позволяющих одновременно развивать различные силовые способности. Полученные результаты свидетельствуют о значительном приросте результатов у студенток в экспериментальной группе во всех контрольных упражнениях, характеризующих уровень развития силовых качеств и подтверждают эффективность предложенной методики.

Ключевые слова: атлетизм, физическая подготовка, студентки, упражнения – гибриды, высокоинтенсивные тренировки.

Введение. В последнее время среди актуальных задач воспитания студенческой молодежи на первый план выдвигаются задачи укрепления физического и нравственного здоровья, формирования основ здорового образа жизни. В решении поставленных задач специалисты придают важное значение физическому воспитанию студентов, когда происходит интенсивное развитие различных органов и систем.

Преподаватели все шире используют нестандартные средства и методы физического воспитания, способствующие интенсификации учебного процесса. «Одним из таких средств является атлетизм, который можно активно применять в общеразвивающих, профилактических и оздоровительных целях» [2]. Некоторые передовые преподаватели вузов стремятся осуществлять коррекцию недостатков телосложения студентов (избыточная масса тела, недостаточное развитие отдельных групп мышц, дефекты осанки), а также целенаправленно воздействовать на развитие физических качеств на основе многообразных физических упражнений, включая современные их виды, (в частности, элементы кроссфита, функциональной тренировки и др.) [1].

В последние годы в атлетизме становятся популярными высокоинтенсивные тренировки. Среди инноваций последних лет – гибридные тренировки. Набирают популярность упражнения-гибриды – это комбинации движений, которые сочетают элементы разных видов упражнений. Среди разновидностей подобных тренировок можно выделить сочетания силовых и кардио упражнений, функциональные гибридные тренировки, гибридные комплексы (метконы) и др. Среди преимуществ гибридных тренировок – одновременное развитие различных силовых способностей или нескольких физических качеств. Такой подход позволяет достичь более комплексного улучшения физической формы. Существуют широкие перспективы использования упражнений-гибридов как средств атлетизма в вузе, отдельно или в сочетании с другими видами физической активности, так как они вызывают большой интерес среди обучающихся. Студентки занимаются подобными физическими упражнениями с большим удовольствием и интересом. Особенно при наличии соответствующей материально-технической базы. Однако, нами не обнаружено исследований, рассматривающих использование в силовой подготовке девушек-студенток, занимающихся атлетизмом в рамках элективных видов физической культуры, комплексных упражнений (упражнений-гибридов).

Цель: разработка и экспериментальная проверка методики высокоинтенсивной силовой подготовки студенток вуза, занимающихся атлетизмом.

Методы и методика исследования. Анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В рамках формирующего эксперимента были задействованы студентки 1-3 курсов различных факультетов и институтов НИУ «БелГУ», занимающихся атлетизмом по элективным видам физической культуры ($n=20$). На этапе формирующего эксперимента была поставлена задача – выявить влияние силовых упражнений – гибридов с весом собственного тела, со свободными отягощениями и на тренажерах на комплексное развитие силовых способностей занимающихся. Для решения задачи испытуемым экспериментальной группы предлагалось выполнить комплекс упражнений, составленный нами, который позволял воздействовать на все основные группы мышц.

В период проведения формирующего эксперимента, который длился четыре месяца, было задействовано 10 девушек-студенток в возрасте 18-20 лет. Достоверных различий физического состояния в группах до начала формирующего эксперимента не наблюдалось.

Таблица 1 – Тренировочная программа занимающихся в экспериментальной группе (1 день – фрагмент)

Упражнения / мышцы	Недели 1-4		Недели 5 – 8		
	Сет 1 Кол-во повтор.	Сет 2, кол-во повтор.	Сет 1 Кол-во повтор.	Сет 2 Кол-во повтор.	Сет 3 Кол-во повтор.
1.Приседания и мертвая тяга поочередно с гирей в руках (четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы)	10-15	15-20	12-15	12-15	12-15
2.Разгибания рук в упоре лежа стоя на коленях+ подъем согнутой ноги вверх поочередно (грудные, дельтовидные, трехглавые). В конце подхода планка.	8-10	10-12	12-15	12-15	15-20
3.Тяга гантелей стоя к подбородку+ подъемы на носки (дельтовидные, трапециевидные, икроножные)	8-10	10-12	12-15	12-15	15-20
4.Сгибания рук со штангой стоя+ тяга штанги стоя в наклоне к животу (двуглавые мышцы плеча, широчайшие)	12-15	10-12	15-20	12-15	10-12

Занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились два раза в неделю, по понедельникам и пятницам в рамках секции элективных видов физической культуры. Дополнительно студенткам рекомендовалось самостоятельно посещать тренажерный зал один раз в неделю – по средам. Продолжительность каждого тренировочного занятия составляла до 60 минут (1 час). В основной части тренировочного занятия экспериментальной группы использовали преимущественно упражнения – гибриды. Каждое упражнение выполнялось сериями до выраженного утомления работающих мышц. Темп выполнения упражнения в серии рекомендовался произвольный.

Результаты и выводы. По окончании формирующего эксперимента было приведено итоговое обследование. Результаты, полученные по окончании исследования, подверглись математической обработке. В частности, измерялась достоверность различий по таблице

вероятности, согласно распределению Стьюдента. Достоверными считались различия на 5 % уровне значимости ($p < 0,05$). Результаты показателей предварительного и итогового тестирования в группе представлены в таблице 2.

Данные, представленные в таблице 2, свидетельствуют о значительном приросте результатов у студенток экспериментальной группы во всех контрольных упражнениях, характеризующих уровень развития силовых качеств.

Таблица 2 – Динамика показателей силовой подготовленности студенток экспериментальной группы до начала и по окончании эксперимента

Контрольное упражнение	Время эксперимента	$X \pm m$	P
Подтягивание в висе лежа, кол-во раз	начало	$9,2 \pm 2,1$	< 0,05
	окончание	$12,7 \pm 2,3$	
Разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	начало	$6,2 \pm 2,3$	< 0,05
	окончание	$9,8 \pm 2,4$	
Сгибание туловища лежа за 60 сек., кол-во раз	начало	$27,8 \pm 2,2$	< 0,05
	окончание	$32,2 \pm 2,5$	
Жим штанги лежа, кг.	начало	$36,8 \pm 3,6$	< 0,05
	окончание	$41,3 \pm 3,8$	
Прыжок в длину с места, см.	начало	$150,3 \pm 5,2$	< 0,01
	окончание	$163,3 \pm 5,5$	

В частности, достоверный средне групповой прирост результатов произошел по всем контрольным упражнениям: «Сгибания – разгибания рук в упоре лежа» оказался 3,6 раза; в сгибаниях туловища лежа за 60 сек. – 4,4 повторения; в подтягиваниях из виса лежа – на 3,5 раза; в прыжке в длину с места на 13 см. «Жим штанги лежа» – результат улучшился на 4,5 килограмм. Это свидетельствует об эффективности экспериментальной методики для развития силовой выносливости, взрывной силы, максимальной силы и скоростных способностей у участвующих в исследовании на формирующем этапе эксперимента студентках (различия статистически достоверны, $p < 0,05$, а в прыжке в длину $p < 0,01$).

Литература

1. Кафка Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес / Б.Кафка, О.Йеневайн. – М.: Спорт, 2016. – 176с.
2. Легейда А.Н. Комплексный подход к организации тренировочного процесса с женщинами первого и второго периодов зрелого возраста, посещающих физкультурно-оздоровительные клубы [Текст] / А.Н. Легейда, Н.Н. Шеменок, В.Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – № 1. – 2014. – С. 61-64.
3. Федоров В.П. Спортивная морфология: учебно-методическое пособие: / В.П. Федоров, И.Е. Попова, Н.Н. Попова. – Воронеж: ВГИФК, 2018. – 63 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ДРОН-РЕЙСИНГУ

Смирнова С.Р., Амельченко И.А.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Россия, г. Белгород

smsv1@yandex.ru, irinafiz@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются основные элементы подготовки участников соревнований в дрон-рейсинге. Описаны технические детали использования дронов, психологические аспекты пилотирования.

Ключевые слова: дрон, соревнования, пилотирование, участник, трасса, гонки, полет.

Дрон-рейсинг – гонки дронов, стремительно развивающийся, высокотехнологичный и набирающий популярность вид спорта. Притягивает соревновательный азарт во время пилотирования, адреналин от скорости, на которой дроны летают по трассе, хорошее изображение в очках пилота в режиме реального времени. Теперь это официальный спорт, с международными соревнованиями, регламентом и всё более молодой аудиторией. С 2015 началось активное развитие данного спорта, проведен международный чемпионат – Drone Racing League (DRL). С того времени много изменилось – появляются федерации, ассоциации, разные официальные форматы соревнований и всё больше молодых участников. Интерес к данной теме был обусловлен тем, что в последнее время студенты БГТУ им. В.Г. Шухова принимают участие во всероссийских соревнованиях гонок дронов, а также аспиранты занимаются исследовательской деятельностью по разработке программно-аппаратной платформы для управления группой беспилотных летательных аппаратов. Сразу две награды – дипломы лауреата II и III степени – присуждены Федерацией гонок дронов России студентке нашего вуза Светлане Смирновой за победу в личном зачёте, класс 330 и класс 200, на чемпионате России WINLINE-2024 по гонкам дронов среди девушек, проходившем в Краснодарском крае [6].

Для достижения успехов в дрон-рейсинге важно не только умение двигать джойстиком пульта, чтобы дрон взлетел, но так же важна техническая составляющая и, пожалуй, немного везения. Важно всегда понимать, что это всего лишь соревнования и нельзя исключать фактор удачи, например человек, ставивший ваш дрон на подставку, может просто случайно поставить его неудачно и тогда вместо полёта вперёд будет полёт вниз, который является очевидной ошибкой пилота в глазах судьи. Знание техники и умение её внезапно быстро чинить также очень важно для спортсмена [5].

Гоночные FPV дроны манёвренны и им хватает всего лишь пары секунд, чтобы набрать высокую скорость (до 250 км/ч) и так же легко её снизить посредством закона сохранения импульса. На соревнованиях средняя скорость дрона под управлением пилота составляет от 50 до 100 км/ч, а в финале может достигать 190 – 240 км/ч (в зависимости от уровня пилотирования) [3].

Дрон состоит из рамы – конструкции, на которой должны крепко держаться все остальные элементы, бесколлекторных двигателей и пропеллеров – то, что вы точно не должны включать случайно, аккумуляторов, которые, скорее всего, являются легковоспламеняющимися LiPo-батареями, камеры и видеопередатчиков для передачи изображения, контроллера полёта – и из многих других интересных деталей [1]. Трассой же является своеобразный маршрут с туннелями, кольцами, флагами и разными виражами на усмотрение человека ведущего брифинг. Так же в руках пилотов находятся пульта, а на голове FPV-очки для управления дроном и прохождением трассы [2]. От пилота требуется умение двигать джойстиком пульта, так же знать, на что конкретно настроены кнопки в пульте и конечно умение облетать флаг, с чем поверьте, не все справляются на большой скорости.

Есть разные виды гонок. Классические гонки «нитро» – от участника требуется прохождение трассы с препятствиями на время, где главным является правильное прохождение трассы за наименьшее время, победителем считается участник, правильно прошедший трассу за минимальное время.

Командные гонки (в большинстве случаев по 50/100 кругов на команду) – это своеобразная передача дрона между несколькими участниками, где один участник думает о том, как не врезаться во что-то во время полета, занимается пилотированием. А другой – как не поставить разряженный аккумулятор первому участнику, занимается техническим обслуживанием дрона, а потом они меняются. Так же у команд фиксированное количество дронов и аккумуляторов. Зачастую участником надо подобрать правильное соотношение скорости и времени, за которое заряжаются аккумуляторы. Победившей считается команда, первая прошедшая заданное количество кругов. В большинстве случаев команды соревнуются по четыре, где по итогам соревнований две самые медленные команды делают вид, что в соревнованиях главное не победа, а накопленный опыт. Даже если кто-то из участников командных соревнований сломал тот или иной элемент, полёт продолжается – только теперь через сломанное кольцо летать сложнее.

Подготовка к таким соревнованиям так же важна, как и сами соревнования: ежедневные тренировки, сборка/устранение неисправностей, проверка всего оборудования, зарядка, подготовка основных запасных элементов. Например, важно учитывать, что на соревнованиях очень быстро идёт время и не всегда можно успеть починить дрон, поэтому лучше брать запасные дроны. Также важно внимательно слушать брифинг (объяснение прохождения трассы), запоминать траекторию трассы, следить за ходом соревнования и выходом квалификационных групп, чтобы не пропустить свой вылет или лишний поворот на трассе, за пропуск которого баллов вам никто не добавит. Сидя в кресле нужно с разрешения организатора осуществить проверку пропеллеров без взлёта самого дрона, проверить изображение в своих очках, после нужно заострить своё внимание на звуковом сигнале, извещающем о старте и конечно начать полёт. При прохождении трассы важно помнить о верной траектории полёта: определенные элементы требуют снижения скорости дрона, другие – прибавление. Варьирование скорости происходит на прямолинейных или простых в прохождении элементах, которые в идеале не заканчиваются внезапным изображением железной балки перед камерой дрона [4].

Надо помнить, что это скоростные гонки, но при большой неконтролируемой скорости возможная ошибка будет дорого стоить. Нужно заранее продумать какую стратегию использовать во время вылета. Например, при командных гонках в начале лучше не спешить, ведь цена ошибки – дрон вместе с аккумулятором, и так же надо привыкнуть к новой трассе, ну а в конце лучше выбрать стабильную, но не низкую скорость. А при гонках «нитро» в конце лучше наслаждаться адреналином и летать в таком быстром темпе, который устраивает. В то время как в начале, в квалификационных группах лучше точно не спешить. В этом спорте также высоко ценится взаимопомощь между участниками, ведь без них вы не сможете участвовать в командной гонке.

В турнирной сетке есть ники участников соревнований, которые уже распределены по группам (чаще всего по 4 человека). Так же в сетке указывается обозначение частоты канала, на которой передаётся изображение с дрона в очки каждого участника соревнований. Цвета, указанные в турнирной сетке рядом с каждым ником пилота, позволяют с помощью подсветки дрона легко узнать его в полёте – по цвету, если пилот конечно до этого заботливо не забыл поменять цвет на нужный. Вечером такие соревнования наиболее интересно смотреть.

В ходе соревнований на настройку канала и подсветки даётся ограниченное время, в течение которого участники должны привести свои дроны в стартовую готовность. Высокая скорость настройки оборудования у пилотов обычно достигается тогда, когда

группа отлетала одиночные гонки и уже через 3 минуты должна стартовать в командной гонке, требующей иной настройки дронов.

Перед тем как ставить дроны на взлёт, так же важно проверить затянутость и расположение пропеллеров, один вовремя не закрученный пропеллер может стоить вылета и места в турнирной сетке. После падения дрон участника поднимут только после вылета и не дадут дополнительной попытки.

В этом спорте техническая грамотность важна. Неправильно установленные пропеллеры – и дрон исполнит фееричный кувырок навстречу гравитации. Погнутые пропеллеры и игнорирование этой проблемы – и попытка взлететь закончится перерубанием проводов мотора, которые не просто быстро запаять. Не затянутые болты в раме – и дрон будет трястись в полёте. И, конечно, не стоит забывать о лакировке плат перед соревнованиями, но и здесь важна мера: излишнее усердие при сборке может привести к тому, что USB-разъём прижмётся к пайке моторов, и ваш дрон эффектно превратится в дымящийся памятник техническому энтузиазму [1].

Дронрейсинг объединяет людей разных возрастов, но в основном технически грамотных и стрессоустойчивых. Несмотря на стоимость оборудования, он достаточно доступен для аудитории любого возраста благодаря частым гонкам в симуляторах. Еще во время обучения начинающий пилот становится частью передового сообщества, которое ведет активный образ жизни и с каждым днем становится чуть ближе к профессии будущего, ведь уже сейчас дроны начинают активно использоваться в различных сферах.

Литература

1. Биард Р.У. Малые беспилотные летательные аппараты: теория и практика. Пер. с англ. / Р.У. Биард, Т.У. МакЛэйн. – М., 2015. – 320 с.
2. Василин Н.Я. Беспилотные летательные аппараты / Н.Я. Василин. – М., 2003. – 150 с.
3. Иванов М.С. Беспилотные летательные аппараты: справочное пособие / М.С. Иванов. – М., 2015. – 180 с.
4. Моисеев В.С. Прикладная теория управления беспилотными летательными аппаратами: монография / В.С. Моисеев. – М., 2013. – 210 с.
5. Павлушенко М.И. Беспилотные летательные аппараты: история, применение, угроза распространения и перспективы развития / М.И. Павлушенко, Г.М. Евстафьев, И.Д. Макаренко. – М., 2004. – 250 с.
6. URL: <https://media.bstu.ru/novosti/v-vuze-proveli-zasedanie-uchenogo-soveta/11937> (дата обращения 29.10.25).

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ В ИСТОРИИ СПОРТА

Собянин Ф.И., Пойдунов А.А., Бекетов О.В., Макашев Ш.А., Рахметжанов А.С.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

Западно-Казахстанский инновационно-технологический университет

Западно-Казахстанский университет имени М.Утемисова

Республика Казахстан, г. Уральск

sosnovi60@mail.ru, makashev7676@mail.ru, makashev7676@mail.ru

Аннотация. Рассматривается вопрос о традиции и новации в истории спорта. Цель работы – определить перспективы исследования истории спорта на основе идеи соотношения традиции и новации. Методы исследования – анализ литературы, применение культуролого-акмеологического, исторического, аксиологического подходов. Установлено, что в истории спорта преобладало изучение традиций в этнографическом направлении. До 1991 года философия, социология, культурология, история еще не накопили науковедческую базу для изучения истории спорта с позиции традиции и новации. Благодаря интеграции научного знания сложились предпосылки для исследования истории спорта на новом теоретико-методологическом уровне. Перспективы исследования: изучение предпосылок зарождения спорта, роли традиций в спорте, исторические причины появления новаций в спорте, взаимодействия традиций и новаций, исторический анализ развития традиций и новаций в науке и практике спорта, связь национальных и международных традиций и новаций.

Ключевые слова: новации, традиции, история, спорт, культура.

Введение. В науке о физической культуре заметно активизировались исследования с позиции общественных, гуманитарных наук. В этом процессе обнаружилось противоречие между необходимостью основательного всестороннего изучения истории спорта, как одного из наиболее развитых видов физической культуры и наличием редких исследований локальной историко-спортивной тематики. В этой связи исследование вопроса о состоянии и перспективах изучения взаимодействия традиций и новаций в области спорта становятся актуальными.

Цель исследования – определить перспективы исследования истории спорта на основе идеи соотношения традиции и новации.

Методика и организация исследования. В сборе и анализе материала принимали участие преподаватели и аспиранты Белгородского государственного национального исследовательского университета, Западно-Казахстанского инновационно-технологического университета, Западно-Казахстанского университета им. М.Утемисова в 2025 гг. Данные получены с помощью изучения специальной литературы, применения культуролого-акмеологического подхода, исторического подхода, аксиологического подхода.

Результаты исследования и их обсуждение. Традиции и новации исследуются в различных науках. При этом «традиция» является сложным понятием и единого общепризнанного определения этого понятия не существует. Так, в философии «традиция» может рассматриваться, как динамичное явление, предназначенное для наследия человеческой деятельности, опыта [9]. В социологии традиции интерпретируют в качестве эффективного механизма изучения общественных явлений, процессов, настроений и т.д. [2]. Особый интерес представляет категория «традиции» в исследованиях в области культурологии, истории, этнографии, поскольку в них внимание ученых затрагивает сущностные механизмы развития и функционирования общества, его специфических явлений, влияния на них важнейших субъективных и объективных факторов [4].

По нашему мнению, важнейшими характеристиками традиций является их общественная и индивидуальная необходимость, обусловленная как витальными, так и духовными потребностями человека. Их воспроизводство зависит от характера изменений в обществе, его устоев, доминирующих ценностей. При этом традиции хранят ценности общества, конкретной исторической эпохи и одновременно сами являются общественной, а также государственной и народной ценностью. Исторически традиции со временем сложились в разных видах человеческой деятельности. Несмотря на определенный консерватизм, традиции тоже могут изменяться как по форме, так и по содержанию.

Важным моментом в понимании роли традиции в обществе имеет ее диалектическое взаимодействие с «новациями». Они являются противоположностью традиций. Их главное отличие от традиций в абсолютной либо относительной новизне, в том, что рассматриваемое явление или какой-либо объект ранее не встречались. Если традиция функционирует, в первую очередь, для сохранения и воспроизводства чего-либо постоянного, то новация наоборот призвана представлять то, что возникает впервые и может нарушить традицию [8]. В процессе взаимодействия традиций и новаций обнаруживается их тесная связь, противоборство, в результате чего общество продолжает активно развиваться. В этих направлениях в последние годы активизируются исследования. Интересен, например, с точки зрения культурологической, социальной и исторической вопрос о взаимодействии традиций и новаций в региональном и локальном измерении [3].

В истории физической культуры вопросы традиции поднимались в специальной литературе [6]. Обычно в них затрагивались вопросы этнического характера исторически сложившейся системы физической культуры в каком-либо регионе [5]. Вместе с тем, встречаются исследования, где в рамках историко-этнического экскурса анализируются традиции народов, практикующих свои национальные физические упражнения, игры, борьбу [1,7]. Вместе с тем, само понятие «традиция» в указанных работах не получало специального социально-культурологического научного анализа с учетом специфики рассматриваемого объекта, а также специфики физической культуры, как вида культуры общества. Данные исследования не выходили на уровень философского, культурологического, социологического обобщения, не рассматривалась также историческая диалектика «традиции» и «новаций». Полученные данные позволяют прогнозировать вероятные направления исследования истории спорта с позиции таких наукоемких классов явлений, какими являются «традиции» и «новации».

Заключение. В специальной литературе изучение проблемы исторического взаимодействия традиций и новаций в целом в физической культуре и отдельно в спорте, главным образом, рассматривалось с позиции жизнедеятельности этносов в региональном масштабе. В то же время в период до 1991 года в этой тематике почти не затрагивались социологические, философские, культурологические аспекты проблемы, поскольку эти науки еще мало интересовали проблемы теории физической культуры, истории спорта, научного обоснования физической культуры, как специфического вида культуры общества.

После 1991 года отмечается активизация интегративных процессов в отраслях науки, что обусловило появление исследований, касающихся философских, этнографических, социологических, культурологических, исторических проблем в области спорта. Полученные данные дают основания предполагать наиболее вероятные направления в изучении соотношения традиций и новаций в истории спорта, среди которых следует выделить: – изучение историко-культурных предпосылок зарождения спорта в конкретных социальных, политических, экономических условиях; – познание роли различных традиций в возникновении вида спорта; – исторические периоды и причины появления новаций в избранном виде спорта (в правилах соревнований, методике тренировки, спортивном снаряжении, спортивных снарядах и т.д.); – исследование динамики диалектического взаимодействия традиций и новаций в виде спорта; – сравнительный исторический анализ

развития традиций и новаций в научной теории и практике вида спорта; – связь и соотношение между национальными и всемирными традициями и новациями историческом развитии вида спорта.

Литература

1. Абсалимов Г.Ш. Национальные виды спорта ненецкого народа (по материалам ненецкого национального округа Архангельской области): автореф. дис. ... кан. пед. наук. – М. 1963. – 21 с.
2. Быстров В.Ю. Традиция как социокультурный феномен: дис. ... д-ра филос. наук. – Великий Новгород, 2001. – 300 с.
3. Зайцева Т.А. проблема взаимодействия традиции и новации в контексте изучения многообразия культурного опыта (региональные и локальные измерения) // Вестник Томского государственного университета, 2011. №1. – С. 11-18.
4. Каган М.С. Введение в историю мировой культуры. СПб. : ООО Издательство «Петрополис», 2003. – кн.2. – 320 с.
5. Пьянзина Н.Н. Этнопедагогическое содержание традиций физической культуры чувашского народа: дис. ... канд. пед. наук. – Чебоксары. 2002. – 172 с.
6. Суник А.Б. Очерки отечественной историографии истории физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2010. – 616 с.
7. Таникеев М. Развитие казахских национальных видов спорта и игр с периода присоединения Казахстана к России до Великой Октябрьской социалистической революции (с 30-х годов XVIII в. до 1917 г.): дис. ... канд. пед. наук. – Л.. 1961. – 308 с.
8. Традиции и новации в современной России: социологический анализ взаимодействия и динамики: монография. Под ред. А.Б.Гофмана. – М.: РОССПЭН, 2008. – 541 с.
9. Трегулова Н.П. Становление дефиниции «традиция» // Вестник Бурятского государственного университета. Философия. 2021. Вып.2. – С. 79-85.

ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ МОДЕРНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Сокорев В.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород
sokorev@bsuedu.ru

Аннотация. Статья посвящена вопросам совершенствования нормативно-правовой базы системы подготовки спортивного резерва. Рассматриваются этапы модернизации правового регулирования подготовки спортивного резерва в начале текущего столетия.

Ключевые слова: детско-юношеский спорт, подготовка спортивного резерва, физкультурно-спортивные организации, образовательные организации, федеральные стандарты спортивно подготовки, этапы спортивной подготовки.

Сегодня развитие детско-юношеского спорта в нашей стране рассматривается как приоритетное направление в социальной политике государства, имеющее важнейшее значение для будущего страны. Спортивная подготовка является одним из ключевых элементов системы детско-юношеского спорта, обеспечивающим вовлечение детей в систематические занятия, их физическое развитие, воспитание и подготовку, формирование и укрепление здоровья, патриотическое воспитание и формирование их гражданской идентичности.

Совершенствование нормативно-правовой базы, регулирующей вопросы подготовки спортивного резерва, способствует повышению эффективности учебно-тренировочного процесса, достижению качественного уровня спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, повышению конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене.

В начале текущего столетия, мы выделяем три этапа модернизации правового регулирования подготовки спортивного резерва.

Первый этап: 2007-2011 г.г.

4 декабря 2007 года был принят новый (второй) Федеральный Закон РФ № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В статье 2 Федерального закона впервые на законодательном уровне введено понятие «подготовка спортивного резерва», которое определяется как «многолетний целенаправленный учебно-тренировочный процесс по видам спорта в организациях различных организационно-правовых форм, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта».

В главе четвертой «Спортивный резерв» устанавливаются этапы многолетней подготовки спортивного резерва: спортивно-оздоровительный, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. Содержание этапов определяется федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

В целях подготовки спортсменов создаются и осуществляют деятельность физкультурно-спортивные организации и образовательные учреждения. К физкультурно-спортивным организациям, осуществляющим учебно-тренировочный процесс, подготовку спортивного резерва и подготовку спортсменов высокого класса, относятся центры спортивной подготовки, иные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта. Деятельность этих организаций осуществляется в соответствии с типовыми учебно-тренировочными программами подготовки спортсменов по различным видам спорта.

К образовательным учреждениям, относятся учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта. Подготовка спортсменов по различным видам спорта в образовательных

учреждениях дополнительного образования детей, проводится в соответствии с учебно-тренировочными программами. Без использования учебно-тренировочных программ подготовки спортсменов по различным видам спорта такая деятельность запрещается.

Сложилась практика, при которой в подготовке спортивного резерва принимали участие физкультурно-спортивные организации и образовательные учреждения с различными целями и задачами, ведомственной подчиненностью и источниками правового регулирования. Межведомственная разобщенность и несогласованность действий не позволили выстроить единые, прозрачные механизмы управления системой подготовки спортивного резерва в Российской Федерации.

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ № 1101-р 7 августа 2009 года отмечалось, что «нерешенные проблемы нормативно-правового, организационно-управленческого, материально-технического, научно-методического, медико-биологического и кадрового обеспечения сдерживают развитие детско-юношеского спорта, не позволяют готовить полноценный резерв для спортивных сборных команд страны».

Второй этап: 2012-2022г.г.

С 1 июля 2012 года вступил в силу Федеральный закон № 412-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Законом введены новые понятия: спортивная подготовка (тренировочный процесс), федеральные стандарты спортивной подготовки, программа спортивной подготовки, спортивный резерв. Глава четвертая получила новое название «Спортивная подготовка» и устанавливала: этапы спортивной подготовки и их содержание; содержание и предназначение федеральных стандартов спортивной подготовки, их разработку и утверждение, осуществление контроля за их соблюдением; организации, осуществляющие спортивную подготовку, их права и обязанности; права и обязанности лиц, проходящих спортивную подготовку и их медицинское обеспечение.

Законом были созданы все предпосылки для формирования отраслевой сети организаций, осуществляющих спортивную подготовку и реализации основного направления модернизации существующей системы подготовки спортивного резерва – постепенного перехода учреждений, реализующих программы в области физической культуры и спорта для детей, из ведения органов управления образованием в субъектах Российской Федерации в ведение органов управления физической культурой и спортом.

Министерством спорта России был разработан инструментарий для поэтапного перехода организаций дополнительного образования спортивной направленности в организации нового типа – организации спортивной подготовки. Данный инструментарий включал в себя:

- общеразвивающие программы (реализуются только на спортивно-оздоровительном этапе для детей и для взрослых); при их разработке необходимо руководствоваться приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», а также Методическими рекомендациями Минспорта России от 12 мая 2014 года);

- предпрофессиональные программы (реализуются только для детей на этапах, начиная с начальной подготовки и до совершенствования спортивного мастерства). К минимуму содержания, структуре, условиям реализации предпрофессиональных программ и к срокам обучения предъявляются федеральные государственные требования (приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730);

- программы спортивной подготовки (реализуются на всех этапах спортивной подготовки за исключением спортивно-оздоровительного и разрабатываются по каждому

виду спорта на основании федеральных стандартов спортивной подготовки, утверждаемых Минспортом России).

Наиболее активная фаза формирования отраслевой сети организаций, осуществляющих спортивную подготовку, пришлось на 2016 – 2017 годы.

Большая часть организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, ориентированных на подготовку спортивного резерва была переведена в организации, осуществляющие спортивную подготовку, – спортивные школы и спортивные школы олимпийского резерва. Другая часть организаций осталась в сфере образования. По данным Министерства спорта в 2018 году 2672 физкультурно-спортивные организации перешли на программы спортивной подготовки, что составляет 84,6 процента.

17 октября 2018 года Распоряжением Правительства РФ № 2245-р была утверждена «Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года». В ней, в частности, говорилось о том, что к началу 2018 года в большинстве субъектов Российской Федерации проведены плановые мероприятия по формированию региональных систем подготовки спортивного резерва с учетом специфики региона, законодательство субъектов РФ приведено в соответствие с законодательством Российской Федерации и они, субъекты, готовы к дальнейшему интенсивному развитию.

Вместе с тем отмечалось, что остается нерешенной проблема недостаточного межведомственного и межуровневого взаимодействия при решении задач по подготовке спортивного резерва, вследствие чего сложившаяся система подготовки спортивного резерва требует развития и совершенствования.

6 октября 2020 года состоялось заседания Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта, на котором обсуждались вопросы совершенствования подготовки спортивного резерва, повышения конкурентоспособности российского спорта. По итогам заседания Совета Президентом РФ В.В. Путиным было дано поручение обеспечить внесение в законодательство Российской Федерации изменений, предусматривающих гармонизацию законодательства о физической культуре и спорте и законодательства об образовании в целях обеспечения взаимосвязи, преемственности и единого методического сопровождения программ спортивной подготовки и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, предусматривающих освоение этапов спортивной подготовки.

Третий этап: 2023 по н.в.

В рамках выполнения вышеназванного поручения 30 апреля 2021 года Государственной Думой РФ был принят Федеральный закон № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», который вступил в силу с 1 января 2023 года.

В соответствии с принятым законом спортивные школы и спортивные школы олимпийского резерва осуществляющие свою деятельность в качестве физкультурно-спортивных организаций, должны быть реорганизованы в организации дополнительного образования до 1 сентября 2023 года. Внесены изменения в трактовку понятий, «тренер-преподаватель (педагогический работник) «спортивная подготовка» предполагает учебно-тренировочный процесс, «тренер» – тренер преподаватель (педагогический работник). Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, становятся обучающиеся. Устраняется многообразие названий организаций осуществляющих спортивную подготовку. Для обучения по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта создаются организации дополнительного образования со специальным наименованием «спортивная школа». Приобретая статус «олимпийский» – «спортивная школа олимпийского резерва».

Законом, определена структура системы спортивной подготовки. Сохраняется основные составляющие спортивной подготовки: федеральные стандарты спортивной подготовки и этапы спортивной подготовки. Вместе с тем, ограничивается срок действия

федеральных стандартов спортивной подготовки не превышающий четыре года. По истечении указанного срока федеральные стандарты спортивной подготовки не применяются. В названии этапов спортивной подготовки «тренировочный этап» переименован в «учебно–тренировочный».

Содержание этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, разрабатываемыми организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Примерные дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта разрабатываются и утверждаются Министерством спорта РФ, по согласованию с Министерством просвещения РФ, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки. Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки. Дополнительные общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта реализуются для детей и для взрослых.

Важным условием успешного функционирования системы подготовки спортивного резерва является эффективная нормативно-правовая база, способная своевременно реагировать на возникающие потребности, основанные на опыте практической работы в современных российских условиях.

Литература

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ. – <http://pravo.gov.ru>
2. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ. – <http://pravo.gov.ru>.
3. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». – <http://pravo.gov.ru>.
4. Паршиков А.Т. Спортивная школа: история и современность ; учебно-метод. пособие / А.Т. Паршиков. – М.: Спорт, 2023. – 144 с.

О ВАЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Стаинов Н.М., Семейкин М.Ю.

МБУ ДО Спортивная школа № 2 г. Белгорода
Россия, г. Белгород

Аннотация. Стремление к высоким результатам приводит к форсированию спортивной подготовки с ранних периодов тренировочного процесса. Многие спортивные тренеры пренебрегают широким спектром средств и методов теории и методики физической культуры и спорта, не учитывают особенности того или иного возрастного периода. Это приводит не только к нарушению основных принципов спортивной в долгосрочной перспективе, но и не готовности детского организма к подобным нагрузкам. Подобный подход далеко не всегда помогает раскрыть свой потенциал начинающим дзюдоистам, так как не учитывает особенности детского организма, их психологические особенности, двигательные потребности.

Ключевые слова: борьба дзюдо, спортивные игры, подвижные игры, детско-юношеский спорт.

В настоящее время мы практически во всех видах спорта можем наблюдать раннюю специализацию. Особенно отчетливо это просматривается в олимпийских видах спорта. В погоне за получением высокого спортивного результата тренеры постоянно находятся в поиске оптимальных методик подготовки спортсменов. Это приводит к тому, что с первого года обучения детей стараются обучить большому количеству технических элементов и тактическим особенностям ведения поединка.

Несмотря на постоянный поиск инновационных методик, уровень развития борьбы дзюдо в России нельзя назвать полностью удовлетворительным. На Олимпийских играх 2016 года в Рио-де-Жанейро сборная России завоевала 3 медали и заняла. Из них 2 золотых мужчины и одна бронза у девушек. Для сравнения в 2012 году в Лондоне у нашей сборной было 5 медалей, из них 3 золотых, 1 серебряная и одна бронзовая – все у мужчин.

При этом спорт высших достижений значительно опережает массовый и особенно детский спорт, как в плане финансирования, так и в методическом обеспечении.

Развитие детско-юношеского спорта в России является делом государственной важности, а повышение спортивного мастерства остается на одном из ведущих мест. Как правило, юные борцы тренируются по похожим с уже сложившимися мастерами методикам. Подобный подход далеко не всегда помогает раскрыть свой потенциал начинающим дзюдоистам, так как не учитывает особенности детского организма, их психологические особенности, двигательные потребности [2, 6].

На начальных этапах спортивной подготовки дети не могут долго выполнять однообразные монотонные занятия, в том числе из-за особенностей психики, подвижности нервной системы. Поэтому уже в первый год тренировок дети покидают спортивную секцию, теряя интерес к тренировкам. Одним из наиболее оптимальных способов выхода из данной ситуации является более широкое применение игрового метода на тренировках. Тренеру необходимо понимать, что под игровым методом понимается не только применение спортивных и подвижных игр. Практические двигательные действия можно представить в игровой форме и придать им высокую эмоциональную окраску, добиться соревновательного эффекта и, как результат повысить эффективность тренировочного процесса [1, 5].

Неоднократное повторение двигательных действий в игровых условиях помогает развивать у занимающихся способность экономно и целесообразно выполнять их в

законченном виде. Важно приучать обучаемых действовать наиболее целесообразно в различных ситуациях, применять приобретенные навыки в нестандартных условиях [4].

Цель исследования состояла в разработке методики, которая позволит применять подвижные игры в подготовке дзюдоистов 11-13 лет.

Задачами исследования являлось изучение особенностей построения тренировочного процесса дзюдоистов 11-13 лет и разработка методики, основанной на приоритетном использовании элементов подвижных игр.

Проведение педагогического эксперимента предопределяло направленность занятий дзюдоистов. В начале и по окончании педагогического эксперимента проходило контрольное тестирование экспериментальной группы. Педагогический эксперимент проводился в течение 6-ми месяцев с сентября 2019 года по февраль 2020 года. После определения контингента участников эксперимента было проведено тестирование дзюдоистов с целью определения исходных показателей в контрольных упражнениях. Методом попарной выборки занимающиеся были разделены на контрольную и экспериментальную группу (по 10 мальчиков), таким образом, что бы их результаты статистически не отличались и были примерно равны. Занятия в группах проводились по 2 часа. Содержание занятий в контрольной группе было традиционным. В экспериментальной группе была применена экспериментальная методика.

Особенностью экспериментальной методики являлось то, что она основана на использовании подвижных игр с общеподготовительной и специализированной направленности.

Подвижные игры, включенные в экспериментальную методику делятся на игры, направленные на повышение общей физической подготовленности и игры специализированные подвижные игры.

Подвижные игры, направленные на развитие общей физической подготовленности, не имели в своем содержании элементов, которые технически повторяли бы элементы единоборств, но отличались высокой моторной плотностью, содержали элементы как скоростной, так и силовой работы, имели высокую координационную сложность. За счет суммарной физической нагрузки оказывали существенное влияние на развитие выносливости. Несмотря на отсутствие элементов единоборств, все подвижные игры по своей сути имеют фактор состязательности, что стимулирует у спортсменов тягу и желание быть первым, победить.

Подвижные игры специализированного характера имеют в своем содержании элементы, схожие по технике с элементами борьбы (захваты, обхваты, выведение из равновесия, перемещение, стойки и т.д.). По утверждению многих автором именно в игровой форме в детском возрасте лучше всего усваивается способность к быстрому сокращению и разрыву дистанции, обучение выбору оптимальной дистанции. При помощи специализированных подвижных игр дети учатся выводить из равновесия, маневрировать и т.д. В это же время идет обучение выполнению прочного захвата, тренируется сила мышц предплечья.

Умелый педагог адаптирует подвижные игры таким образом, что дети через них постепенно знакомятся с правилами борьбы дзюдо, познают основы техники борьбы и тактики ведения поединка. Немаловажным является так же психологическая составляющая. Во время игровой деятельности ребенок учится соблюдать правила, воспитывает в себе такие правила как смелость, решительность, волевые способности. Игра учит преодолевать возникающие трудности, стремление победить достаточно часто затмевает первые признаки усталости.

Высокая вариативность игровых ситуаций всегда держит в тонусе юного спортсмена. Он всегда должен быть готов к постоянно меняющейся обстановке, не заикливаться на одном конкретном действии или приеме. Это умение быстро переключаться, находить

выходы из постоянно меняющихся ситуаций должно перейти и на умение вести поединки в борьбе, находить выход из сложных ситуаций, самому создавать сложности для соперника своими нестандартными решениями.

Включение не специализированных и специализированных подвижных игр и их элементов в подготовку юных борцов-дзюдоистов происходило в рамках утвержденной программы на тренировочных занятиях.

Специализированные подвижные игры применялись в определенной последовательности и дозировке. По структуре выполняемых действий они делятся на несколько видов: касания; захваты; оттеснения.

На первой тренировке применялись игры с касанием по 2 минуты затылок, руки, ноги, без ограничений.

На второй тренировке применялись игры с захватом по 2 минуты голова, руки, туловище, ноги, без ограничений.

На третьей тренировке применялись игры с оттеснением по 2 минуты без рук, с руками, спиной вперед, без ограничений.

Таким образом, на каждой тренировке уже при выполнении специальных подготовительных упражнений мы добились соревновательного эффекта при выполнении упражнений.

После 6 месяцев занятий с использованием экспериментальной методики нами было проведено повторное тестирование дзюдоистов контрольной и экспериментальной группы.

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что дзюдоисты экспериментальной группы за время эксперимента существенно улучшили свои скоростные и координационные способности, по сравнению с дзюдоистами контрольной группы. Разница в результатах имеет статистически достоверный уровень различий.

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что дзюдоисты экспериментальной группы за время эксперимента существенно улучшили свои скоростные и координационные способности, по сравнению с дзюдоистами контрольной группы.

Таблица 1 – Результаты контрольных испытаний после эксперимента

Контрольные упражнения	Группы	Статистические показатели		
		$X \pm m$	t	p
Челночный бег (3X10) (сек)	контрольная	7,8 $\pm$ 0,2	2,4	< 0,05
	экспериментальная	7,4 $\pm$ 0,1		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	контрольная	30,8 $\pm$ 0,5	4	< 0,05
	экспериментальная	34,5 $\pm$ 0,8		
30 учикоми (сек)	контрольная	56,4 $\pm$ 0,5	2,3	< 0,05
	экспериментальная	54,9 $\pm$ 0,5		

Результаты, полученные по итогам педагогического эксперимента, свидетельствуют о том, что показатели силовой выносливости так же значительно увеличились у дзюдоистов экспериментальной группы. Этому мог способствовать высокий эмоциональный фон на занятиях, что позволяло выполнять задания с большей самоотдачей и, как результат, с лучшей эффективностью.

Это контрольное испытание наиболее комплексно отражает эффективность экспериментальной методики. Тот факт, что время выполнения 30 учикоми по итогам эксперимента оказалось лучше у дзюдоистов экспериментальной группы свидетельствует об улучшении у них координационных способностей, более быстром принятии решений во время выполнении захвата и т.д.

Таким образом, экспериментальная методика показала свою высокую эффективность и может быть рекомендована к использованию в тренировочном процессе дзюдоистов первого года обучения (11-13 лет).

Литература

1. Абашин А.И., Конаков А.В. Исследование подходов к построению технико-тактических комбинаций в комплексных видах единоборств // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2008. № 2 (14). С. 64-66.
2. Авдеев Ю.В., Воробьев В.А., Тараканов Б.И., Ундаганов М.У. Влияние регламента соревновательных поединков на спортивно-технические показатели квалифицированных борцов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 4 (50). С. 3-6.
3. Блах В.Я., Елисеев С.В., Табаков С.Е., Селуянов В.Н. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов (самбо и дзюдо) // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 30-35.
4. Горбунов А.В., Орлов В.В. Соревновательная деятельность борцов как фактор целенаправленного совершенствования технико-тактической подготовки сотрудников ОВД // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 6.
5. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. – сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.
6. Дзюдо (система и борьба): учебник /Под общ.ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 800 с.

СПЕЦИАЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Сьедин С.И.

МБУДО «Белгородский Дворец детского творчества»
Россия, г. Белгород
siedin-stas@mail.ru

Аннотация. В статье автором рассматривается вопрос подготовки юных школьников в контексте развития физических качеств на начальных этапах обучения плаванию средствами специально-развивающих упражнений. Рассматриваются некоторые особенности методики обучения плаванию в условиях школьного образования.

Ключевые слова: плавание, физические качества, специально-развивающие упражнения, тренировочный процесс.

Обучение плаванию входит в школьную программу и осуществляется при наличии соответствующей материально-технической базы. Методически грамотное применение упражнений, направленных на развитие физических качеств, является одним из ключевых аспектов в обучении школьников основам плавания. На занятиях по плаванию проводятся общие и специально-развивающие упражнения, главная цель которых – укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки у детей и подростков.

Успехи в плавании и эффективность тренировок напрямую зависят от уровня развития ключевых физических способностей: силы, скорости, выносливости, гибкости суставов и координации. В стилях кроль, на спине и дельфин главную движущую силу создают сильные мышцы корпуса, плеч и рук. Поэтому для новичков первостепенно важно развивать силу этих мышц и учиться эффективно чередовать их напряжение и расслабление. Параллельно с этим необходимо работать над подвижностью плечевых, голеностопных и коленных суставов. Для развития общей физической подготовки пловцов, особенно на начальном этапе, используются специальные упражнения и плавание.

Поскольку новички часто не могут сразу проплыть большие расстояния, для развития выносливости применяются альтернативные виды активности, такие как ходьба, бег и игры, а также повторные и интервальные гимнастические упражнения. Например, чтобы развить скорость, необходимо использовать спортивные и подвижные игры, а также выполнять упражнения на максимальной скорости в течение короткого времени (10-12 секунд). Это могут быть прыжки, метания и стартовые ускорения в беге. Также полезны специальные гимнастические упражнения и занятия в воде (на начальном этапе – упражнения для ног с опорой на бортик).

Важно понимать, что общеразвивающие упражнения не всегда избирательно воздействуют на одно физическое качество. Поэтому, тренируя силу, гибкость, скорость или выносливость, спортсмены одновременно улучшают и координацию движений. Для улучшения двигательных навыков используются контрастные упражнения: изменение скорости (от медленной к быстрой), размаха (от малого к большому) и силы (от минимальной к максимальной). Имитация плавательных движений на суше, схожих по форме и характеру с водными, ускоряет и повышает качество обучения плаванию. Новички осваивают гребковые движения руками, как в кроле на груди и спине, через выполнение на суше круговых движений плечами и руками (например, «мельница») в различных положениях стоя. Помимо динамических движений, в тренировках применяются статические упражнения, которые заставляют мышцы работать в изометрическом режиме. Это помогает лучше почувствовать работу мышц, например, при имитации скольжения в воде: встаньте у стены, примите положение для скольжения и напрягите мышцы корпуса, рук и ног. Освоение основ плавания происходит быстрее и эффективнее, если сочетать

общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше с плавательными техниками. Поэтому каждая тренировка по плаванию должна начинаться с комплекса таких упражнений на суше, подобранных в соответствии с задачами занятия. Реализация данного комплекса упражнений способствует успешной адаптации ребенка к условиям обучения плаванию в водной среде. В рамках школьной программы рекомендуется ежедневное выполнение упражнений комплекса, в частности, в составе утренней зарядки.

При формировании комплекса упражнений необходимо учитывать условия проведения занятий и уровень физической подготовленности занимающихся. Комплекс, как правило, включает 10-15 упражнений, допускающих частичную или полную замену в зависимости от задач последующего уровня подготовки и индивидуальных предпочтений занимающихся. Принцип подбора упражнений комплекса заключается в следующем: первоначально выполняются разогревающие и дыхательные упражнения (ходьба в различных темпах с вариациями положений и движений рук; бег с прыжками и движениями рук; прыжки со скакалкой; спортивные или подвижные игры). Далее следуют упражнения широкого воздействия, направленные на проработку крупных групп мышц (приседания, наклоны, выпады с наклонами). Для развития различных мышечных групп – плечевого пояса, рук, брюшного пресса, спины и ног – предусмотрены следующие упражнения. Силовые нагрузки, как правило, предшествуют растяжке, чтобы обеспечить достаточный разогрев мышц и предотвратить возможные растяжения и боли в мышцах и суставах. После силовых упражнений выполняются движения, направленные на расслабление.

Завершающая часть комплекса может включать имитацию техники плавания (идеомоторная тренировка) или упражнения в воде, которые служат связующим звеном между наземной и водной частями урока. Содержание комплекса определяется выбранным методом обучения.

Для эффективного освоения плавания разработаны специальные подготовительные и сопутствующие тренировочные комплексы. Каждое упражнение в них выполняется от 6 до 20 повторений. Силовая выносливость тренируется сериями до ощущения усталости в работающих мышцах, а упражнения на гибкость выполняются до легкого дискомфорта.

Целенаправленное развитие физических качеств средствами специально-развивающих упражнений в процессе обучения ускоряет освоение базовых навыков плавания.

Литература

1. Васильев, В. С., Никитский, Б.Н. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 240 с.
2. Гончар, И.Л. Технология обучения плаванию: учеб. пособие для вузов физ.культуры [Текст] / И.Л. Гончар. – М. СпортАкадемПресс, 2002. – 271 с.
3. Дружинин, Б. Л. Как научить ребенка плавать / Б.Л. Дружинин. – М.: Перспектива, 2020. – 875 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА УСПЕШНЫХ ТРЕНЕРОВ

Ташиян А.А., Коваль В.К.

Ростовский юридический институт МВД России
Россия, г. Ростов-на-Дону
tashiyana@sfedu.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается, как психологические аспекты влияют на успешность тренеров в спорте. Основное внимание уделяется личным и эмоциональным качествам, которые помогают им достичь результатов. Говорим о мотивации, умении работать в команде, стрессе, принятии решений в сложных ситуациях и о том, как они развиваются как личности.

Ключевые слова: спорт; тренер; профессиональная успешность; спортивная деятельность; психологический анализ; профессиональное развитие; критерии успешности.

Работа тренера, особенно успешного, открывает интересные психологические темы. Тренеры ведут команды, принимают решения в условиях стресса и несут ответственность за результаты. Профессиональные функции современного тренера значительно расширились за пределы простой подготовки спортсменов к соревнованиям. Тренеры сегодня выполняют роли руководителей, организаторов и психологов. Для успешного выполнения этих функций необходимо постоянное совершенствование профессиональных навыков и личностных качеств. Чтобы преуспеть, тренерам нужны качества, такие как стрессоустойчивость, способность адаптироваться и управлять своими эмоциями. Изучение опыта успешных тренеров помогает понять, какие психологические черты влияют на их достижения и как можно готовить новых тренеров в спортивных учреждениях.

Профессия тренера имеет множество уникальных особенностей, которые отличают её от других видов профессиональной деятельности. Тренер отвечает за планирование и проведение тренировок он разрабатывает и реализует тренировочные программы, исходя из целей, задач, а также физического и психоэмоционального состояния спортсменов, готовит к соревнованиям, тренер помогает спортсменам достигать высоких результатов на соревнованиях, обеспечивая их физическую и психологическую подготовку [1].

Развитие физических и психологических качеств. Тренер должен видеть и раскрывать потенциал подопечных, работать над развитием их физических способностей, улучшением силы, выносливости и координации, формировать силу воли и духа, тренер учит спортсменов справляться с трудностями, не пасовать перед неудачами и развивать устойчивость к стрессу.

Психологическая поддержка. Каждый успешный тренер должен давать спортсмену эмоциональную поддержку, быть грамотным наставником и фигурой, на которую будут равняться. Так же немалую роль играют мотивация и вдохновение, поддержании высокого уровня мотивации, особенно в периоды неудач бывает затруднительно. Тренерам нужно уметь подстраивать свои подходы в зависимости от возраста и особенностей игроков. Например, с молодежью важны навыки наставничества, а с опытными спортсменами – стратегическое планирование.

Перечисляя задачи тренеров в спорте можно сделать вывод, что успешные тренеры должны обладать определенными личными и эмоциональными характеристиками, которые помогают им в работе, такими как:

1. **Лидерство.** Хороший тренер должен уметь вдохновлять и поддерживать свою команду, его уверенность и харизма важны для создания высоких результатов.

2. **Стрессоустойчивость.** Работа тренера связана со стрессом, и успешные тренеры умеют справляться с этим, чтобы не допустить негативного влияния на команду.

3. Эмпатия и общительность. Умение общаться и понимать игроков важно для эффективного тренинга и создания атмосферы доверия [2].

4. Мотивация. Тренеры должны не только быть сами целеустремленными, но и вдохновлять свою команду, выявляя сильные стороны каждого игрока.

Все эти качества можно увидеть у выдающихся тренеров России, таких как Татьяна Тарасова- тренер по фигурному катанию, под чьим руководством пара российских фигуристов одержала победу на Олимпийских играх 1980 года. Этери Тутберидзе- тренер фигуристок в одиночном катании, основавшая школу «Хрустальный», которая совершила переворот в фигурном катании, впервые поставив на поток четверные прыжки. Ирина Винер – успешный тренер в области художественной гимнастики, воспитавшая множество олимпийских чемпионок.

Для более подробного психологического анализа профессионального опыта, рассмотрим таких успешных тренеров, как Этери Тутберидзе и Ирина Винер.

Психологический анализ профессионального опыта тренера Ирины Винер. Ирина Александровна Винер-Усманова – выдающийся российский спортивный деятель, заслуженный тренер СССР и России, возглавляющая Федерацию художественной гимнастики страны. Ее многолетний опыт привел к многочисленным победам отечественных гимнасток на международной арене, что сделало Россию лидером мирового женского спорта в области художественной гимнастики. Анализируя профессиональную карьеру Ирины Александровны, мы можем выделить ряд важных психологических компонентов, определяющих успех ее работы.

Ключевые аспекты успеха тренера Ирины Винер, включают в себя: высокий уровень личной ответственности. Ирина Винер известна своим строгим подходом к тренировочному процессу и требованиями к самим спортсменкам. Она обладает ярко выраженным чувством ответственности перед своими воспитанницами, российским спортом и обществом в целом. Этот фактор формирует дисциплину и приверженность к цели, обеспечивая высокие стандарты работы и воспитания чемпионов.

Способность формировать сильную команду. Тренерская работа Винер основывается на построении крепкой команды, состоящей из квалифицированных сотрудников разных специальностей: хореографов, врачей, диетологов, психологов. Такое взаимодействие создает синергию усилий, повышая качество тренировки и подготовку спортсменок. Это доказывает важность комплексного подхода в развитии спортсмена и грамотного подбора персонала.

Эмпатия и гибкость общения. Несмотря на жесткую позицию в отношении дисциплины и требовательности, Ирина Винер проявляет чуткость и понимание потребностей своих учеников. Гибкий подход к каждому индивидуальному случаю позволяет ей строить доверительные отношения с каждой спортсменкой, учитывать индивидуальные психологические особенности учениц и своевременно реагировать на изменения их состояния.

Точность постановки целей и регулярная оценка прогресса. Ключевыми элементами эффективного тренера являются ясность целей и постоянная обратная связь. Именно такой подход характерен для стиля руководства Ирины Винер. Четкое формулирование задач, ежедневная оценка достижений, своевременная коррекция программы тренировок способствуют постоянному прогрессу спортсменок и укреплению уверенности в собственных силах.

Постоянство самосовершенствования. Важным фактором успеха является желание постоянно учиться новому и совершенствоваться профессионально. Под руководством Ирины Винер внедряются современные технологии, используются новейшие разработки в сфере питания, физиотерапии и хореографии. Эта непрерывная модернизация системы подготовки делает российскую школу художественной гимнастики конкурентоспособной на мировой арене. Ирина Винер показывает, что успех определяется сочетанием нескольких факторов: личным примером, ответственностью, способностью формировать

эффективную команду, вниманием к индивидуальным особенностям каждого члена коллектива, постоянным стремлением к совершенствованию и ясностью поставленных целей. Данные принципы служат ориентиром для будущих поколений тренеров и способствуют сохранению лидирующих позиций российского спорта на мировой сцене.

Психологический анализ профессионального опыта тренера Этери Тутберидзе выявляет несколько ключевых аспектов, которые способствуют её успеху и делают её методики уникальными. Вот основные моменты:

Групповое давление как метод мотивации. Этери Тутберидзе использует технику группового давления, чтобы мотивировать своих учеников. Например, она собирает всех спортсменов и просит поднять руки тех, у кого ничего не болит. Этот метод, по мнению спортивного психолога Вадима Гущина, воспитывает волю и учит преодолевать себя, ведь трудно заявить о своей боли, когда все вокруг утверждают обратное.

Воспитание воли через преодоление трудностей. Тутберидзе акцентирует внимание на необходимости проявлять волю практически каждую минуту в спорте. Это важный аспект, так как в обычной жизни можно дать себе послабление, но в спорте требуется постоянное самопреодоление. Такой подход помогает её ученикам развивать устойчивость к стрессам и умение работать на пределе возможностей.

Индивидуальный подход и развитие талантов. Этери Георгиевна известна своим умением находить и развивать таланты. Она разрабатывает индивидуальные программы тренировок для каждой ученицы, учитывая их уникальные физические и психологические особенности. Это позволяет максимально эффективно использовать потенциал каждого спортсмена [3].

Эмоциональная поддержка и лидерство. Как тренер, Тутберидзе становится для своих учениц не только наставником в технике и тактике, но и фигурой эмоциональной поддержки. Она помогает справляться с эмоциональными нагрузками, поддерживает высокий уровень мотивации, особенно в периоды неудач. Её личность и профессионализм служат примером для подражания.

Инновационные методики и высокие результаты. Под руководством Тутберидзе её ученицы впервые в истории фигурного катания начали исполнять четверные прыжки, что стало революцией в этом виде спорта. Постоянное внедрение новых методик и стремление к совершенству позволяют её команде достигать выдающихся результатов на международной арене.

Эти аспекты делают Этери Тутберидзе одним из самых успешных тренеров в мире фигурного катания. Её психологические подходы и методы работы способствуют не только спортивным достижениям, но и формированию сильного характера у её учеников.

Сравнивая психологические аспекты профессионального опыта Ирины Винер и Этери Тутберидзе можно сделать вывод, что оба тренера демонстрируют высокие стандарты в своей работе, требовательность и индивидуальный подход к каждой спортсменке. Однако их методы имеют свои уникальные особенности: Винер делает акцент на групповую динамику и психологическую устойчивость, тогда как Тутберидзе внедряет инновационные методики и воспитывает волю через преодоление трудностей. Обе тренерские методики доказали свою эффективность, приводя к выдающимся результатам и формированию сильных характеров у их учениц [4].

Проведя психологический анализ профессионального опыта успешных тренеров, можем прийти к выводу, что тренер должен обладать стрессоустойчивостью, качествами лидера, быть эмпатичным по отношению к своим ученикам. Тренер должен создавать дружелюбную атмосферу в команде, воодушевлять спортсменов и давать им мотивацию к новым достижениям. Тренер должен стать наставником и примером для своих подопечных, вместо слов, грубо указывающих на ошибки, таких как «этот элемент ты сделал плохо», «ты мог бы больше приложить усилий и, возможно, получилось бы»; лучше обращать

внимание на положительные моменты и говорить более мягко, например: «молодец, ты сделал так, как мы и хотели», «молодец, хорошая программа, но мы еще поработаем над некоторыми элементами, чтоб улучшить результат». Использование положительного усилия помогает поддерживать высокий стимул и вызывает в ребятах желания достичь успеха сверх своих возможностей. Нужно разрешать ребенку свободно выражать себя в спорте для большей вовлеченности в дело. С подопечными важно держать обратную связь, данный психологический аспект помогает достигать новых вершин и изучать различные элементы. Если же хвалить спортсмена только за уже получившиеся элементы он может ограничиться, делая только то, в чем чувствует себя уверенно, что значительно увеличит время для достижения новых вершин, но несмотря на то, что тренер должен быть эмпатичен и мягок во многих ситуациях, не стоит забывать про дисциплину, все-таки спорт основан на преодолении себя и своих возможностей, а для высоких вершин нужна сила воли и высокая дисциплина, за эти факторы тоже отвечает тренер [5].

Человек всегда является членом того или другого общественного коллектива, который в значительной степени определяет и формирует индивидуальные черты его личности. Успехи спортсменов во многом зависят от личности тренера – его знаний, педагогического таланта, авторитета, воли, способности к творческому обобщению. К профессионально важным качествам личности тренера относятся: мировоззренческие, нравственные, коммуникативные, волевые, интеллектуальные, двигательные. Тренер сам способен построить благоприятные взаимоотношения со своими учениками. Индивидуальный стиль руководства тренера обусловлен личностными качествами тренера.

Литература

1. Мельник Е.В., Силич Е.В., Кухтова Н.В., методические рекомендации «психология тренера: теория и практика» 2-е издание, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова, 2020 г.
2. Электронный ресурс URL: [<https://studfile.net/preview/5249211/page:6/>] (дата обращения: 28.09.2025)
3. Психологические особенности тренерской деятельности // URL: [<https://www.b17.ru/blog/335101/>] (дата обращения: 28.09.2025)
4. Психологические условия успешности деятельности тренера URL: [<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-usloviya-uspeshnosti-deyatelnosti-trenera/viewer>] (дата обращения: 28.09.2025)
5. Ильина Н.Л., «Психология тренера», учебное пособие, изд. Санкт-Петербургского государственного университета (СПбГУ), г. Санкт-Петербург, 2016 г.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тациян В.А., Пожидаева И.Л.

Ростовский государственный медицинский университет
России, г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В данной статье рассматривается особенность специальной физической подготовки её место в системе многолетней подготовки легкоатлетов. В современном спорте большое внимание уделяется различным методам и средствам, позволяющим в предельно короткий срок получать высокие результаты, специальная подготовка своим содержанием имеет цель получения наивысших результатов на этапах становления высшего спортивного мастерства спортсменов.

Ключевые слова: легкая атлетика, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения, физические качества

Легкая атлетика – популярный вид спорта во всем мире, и во многих странах есть свои национальные сборные по легкой атлетике. Проблематика заключается в том, что для каждого легкоатлета должна быть разработана своя программа тренировок, учитывающая возможности роста его спортивных показателей. При этом важно не допускать перенапряжения спортсмена, особенно перед соревнованиями. Спортсмены должны быть в отличной физической форме, чтобы показать лучшие результаты.

Тренировка легкоатлетов включает в себя сочетание сердечно-сосудистых упражнений, силовых тренировок и упражнений на гибкость. Кроме того, выносливость является ключом к успеху в легкой атлетике, поскольку участники должны быть в состоянии поддерживать свою интенсивность на протяжении всего мероприятия.

Одним из самых популярных видов легкой атлетики является спринт. Это включает в себя бег на короткие дистанции, обычно 100 или 200 м, в кратчайшие сроки. Спринтеры должны обладать взрывной скоростью и отличной техникой, чтобы добиться успеха. Еще одно популярное мероприятие – прыжки в длину, тройной прыжок и прыжок в высоту, выполненные с разной техникой. Соревнования по метанию включают толкание ядра, метание диска и копья. Эти соревнования требуют силы и точности, поскольку участники пытаются бросить объект как можно дальше. Сходное упражнение – метание молота, которое включает в себя вращение и метание тяжелого шара, прикрепленного к цепи. Ходьба также является частью легкой атлетики, а беговая ходьба является популярным видом спорта. Она представляет собой максимально быструю ходьбу на установленное расстояние, при этом участники дисквалифицируются, если они не соблюдают правильную технику.

Специальные тренировочные программы разработаны для конкретных областей, необходимых спортсмену в спорте. Например, спринтеру потребуется специальная подготовка для повышения скорости и навыков сохранения темпа, а баскетболисту потребуется тренировка для улучшения навыков вертикального прыжка, ловкости и выносливости. Специальные тренировочные программы обычно включают в себя комбинацию упражнений, упражнений и техник, адаптированных для удовлетворения потребностей спортсмена и его вида спорта.

Мнение различных авторов может отличаться, но все они сходятся в том, что общая физическая подготовка является основой для спортивного успеха. Программы физической подготовки легкоатлета, в зависимости от подхода и целей, сильно отличаются друг от друга. Однако, принципы и методы, применяемые в обеих фазах подготовки, неизменны и носят всеобщий характер. При этом сравнительные анализы показывают, что эффективность программы физической подготовки зависит от правильно подобранных упражнений, регулярности занятий, адекватности нагрузок и разнообразия программы.

Первым компонентом идеальной программы спортивных тренировок является всесторонняя оценка. Перед началом любой тренировочной программы спортсмен должен пройти тщательную оценку для выявления своих сильных и слабых сторон. Оценка должна включать медицинский осмотр, оценку пригодности и оценку навыков. Результаты этих оценок помогут тренеру или инструктору разработать индивидуальную программу тренировок, отвечающую конкретным потребностям спортсмена.

Шиндина И. В. и Шамонин В. А. подчёркивают, что второй компонент идеальной программы спортивных тренировок – прогрессивный подход, особенно у начинающих легкоатлетов. Прогрессивная программа тренировок постепенно увеличивает интенсивность, продолжительность и частоту тренировок с течением времени. Такой подход помогает предотвратить травмы и гарантирует стабильное продвижение спортсмена к своим целям. При разработке прогрессивной программы тренировок тренер или инструктор должен учитывать возраст спортсмена, его уровень квалификации и требования, предъявляемые к конкретному виду спорта [1].

Третьим компонентом идеальной программы спортивных тренировок является упор на силу и физическую форму. Сила и физическая форма необходимы любому спортсмену для достижения наилучших результатов. Хорошо разработанная программа силовой и физической подготовки может помочь спортсмену улучшить свою силу, скорость, выносливость и ловкость. Программа должна включать упражнения, нацеленные на все основные группы мышц, и должна быть разработана для улучшения общего атлетизма спортсмена. Тренировки с отягощениями и плиометрика могут быть особенно эффективны для развития взрывной силы и скорости [2].

Четвертым компонентом идеальной программы спортивной подготовки является спортивная подготовка. Тренировки по конкретным видам спорта фокусируются на навыках и движениях, необходимых для конкретного вида спорта. Этот тип обучения может включать в себя упражнения, практики и симуляции, которые имитируют требования спорта. Тренер или инструктор должны тесно сотрудничать со спортсменом, чтобы определить ключевые навыки и движения, необходимые для их вида спорта, и включить их в программу тренировок.

Пятая составляющая идеальной программы спортивных тренировок – восстановление и отдых. Восстановление и отдых так же важны, как и сами тренировки. Адекватный отдых и восстановление между тренировками могут помочь предотвратить травмы, снизить утомляемость и повысить производительность. Коуч или инструктор должны разработать план восстановления, который включает в себя правильное питание, питье и сон [2].

Для подготовки студентов-спортсменов предусмотрено два четко выраженных тренировочных цикла: осенне-зимний и весенне-летний. Эти циклы включают мезоциклы, обычно длящиеся от 5 до 30 недель, для достижения конкретных тренировочных целей. Также необходимо учитывать уникальную тренировочную нагрузку на организм студента. Например, студенты 1-го курса секции легкой атлетики следуют осенне-зимнему и весенне-летнему циклам подготовки.

Первый мезоцикл – общефизическая подготовка продолжительностью 12 недель, направленная на повышение функционального уровня и уровня физической подготовленности при одновременном развитии выносливости студента. Второй мезоцикл – специальная физическая подготовка продолжительностью 10 недель, направленная на развитие специальной выносливости, управление и коррекцию тренировочного процесса. Третий мезоцикл – техническая подготовка продолжительностью 10 недель, направленная на развитие скоростных способностей. Четвертый мезоцикл – соревновательная подготовка продолжительностью 5 недель, предназначенная для достижения запланированных результатов и проверки возможностей посредством соревнований.

Для обеспечения эффективной подготовки студентов-спортсменов важно не только планировать их подготовку, но и контролировать их функциональное состояние посредством врачебного контроля. В ходе тренировок измеряют различные биометрические параметры, такие как частота сердечных сокращений, артериальное

давление и частота дыхания до и после тренировки. Это помогает адаптировать учебные процессы для каждого отдельного студента. В секции легкой атлетики мы проводим внутригрупповые соревнования, которые служат средством контроля наших методов тренировок.

Тренировочный процесс включает в себя различные компоненты, в том числе такие внешние факторы, как место тренировки, средства и методы физической подготовки, средства контроля, такие как тесты и соревнования, коррекция тренировочного процесса. Начинаям требуется особое внимание к соотношению средств, методов и параметров физической активности на тренировочном этапе. Также учитывают индивидуальные особенности каждого ученика и делаем упор на упражнения, соответствующие выбранному им виду легкой атлетики.

Преимущества специализированного обучения многочисленны. В первую очередь, это помогает спортсменам максимально развить конкретные физические способности. Это достигается за счет сочетания силовых тренировок, сердечно-сосудистых упражнений и специальных упражнений. Сосредоточив внимание на конкретных областях своего вида спорта, спортсмены могут повысить свои результаты и получить конкурентное преимущество перед оппонентами. Специальные тренировки также помогают спортсменам развивать психологическую устойчивость и готовность к стрессам. Спортсменам часто приходится выходить за пределы своих возможностей, и специализированные тренировочные программы помогают им развить для этого умственную силу и выносливость. Это особенно важно в ситуациях соревнований, когда спортсменам необходимо оставаться сосредоточенными и работать максимально эффективно. Специализированная подготовка может снизить риск получения травм. Сосредоточив внимание на конкретных областях своего вида спорта и включив упражнения, укрепляющие мышцы и суставы, спортсмены лучше подготовлены к физическим требованиям своего вида спорта [3].

Выводы: специализированная подготовка является неотъемлемой составляющей успеха спортсмена. Это помогает им развивать свои физические способности, психологическую устойчивость, а также снижает риск получения травм. Уделяя много сил и времени специализированным тренировочным программам, спортсмены смогут максимально раскрыть свой потенциал и достичь своих целей в соответствующих видах спорта.

Можно обозначить следующие рекомендации по тренировке спортсменов-легкоатлетов:

1. Для подготовки студентов-спортсменов предусмотрено выделить четко выраженных тренировочных цикла: осенне-зимний и весенне-летний, в ходе которых упор делается не только на общефизическую и общеспециальную подготовку, но и на отработку технических навыков до автоматизма, а также психологическую подготовку спортсмена. Рекомендуется включить последнюю задачу в третий и четвёртый мезоциклы.

2. Разнообразные варианты сочетания нагрузки и отдыха во многом определяют характер воздействия данного метода на организм легкоатлетов. Обязательной составной частью любого метода тренировки являются интервалы отдыха.

3. Необходимо разрабатывать оптимальные программы тренировок, не допускающие физического и психологического переутомления лёгких атлетов, используя как российские, так и зарубежные зарекомендовавшие себя наработки в этой области.

Литература

1. Шиндина И. В., Шамонин В. А. Методика спортивной подготовки юных легкоатлетов спринтеров // Science Time. 2015. №7 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-sportivnoy-podgotovki-yunyh-legkoatletov-sprinterov> (дата обращения: 29.09.2025).
2. Даниленко А. В., Гэрасевич А. Н. Значение физической культуры для формирования здорового образа личности // Наука-2020. 2016. №1 (7). С. 114.
3. Евсеев В. В. Потенциал саморазвития студентов в сфере физической культуры // Общество. Коммуникация. Образование. 2012. №160. С. 87.

МЕНТАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩЕГО БОЙЦА КИОКУСИНКАЙ

Угрюмова Е.И., Молозев Я.В., Киселев В.Ю.

МУ ДО ДЮСШ Белгородского района Белгородской области

Россия, г. Белгород,

ugrumova.elena@mail.ru, molozev_yaroslav97@mail.ru, belkiokushin@mail.ru

Аннотация. Представленный текст посвящен психологической подготовке начинающего бойца киокусинкай. В нем подчеркивается, что киокусинкай – это не только физическая дисциплина, но и школа жизни, где ментальная подготовка играет ключевую роль. Статья раскрывает важность развития таких качеств, как преодоление страха, уверенность в себе, сила воли, концентрация и позитивное мышление. В статье описывается, почему эти качества критически важны для новичков, помогая им не терять мотивацию, справляться со страхом спаррингов и видеть смысл в монотонных тренировках. В тексте также представлены конкретные инструменты ментальной подготовки: постановка реалистичных целей, визуализация, позитивные утверждения и осознанное дыхание. Делается акцент на важности анализа ошибок и принятия поражений как уроков, а также на необходимости ценить сам процесс развития, а не только конечный результат. Основная мысль заключается в том, что ментальная подготовка закладывает фундамент для успешного пути в киокусинкай, помогая бойцу не только физически, но и духовно трансформироваться, одерживая победы над собой.

Ключевые слова: киокусинкай, ментальная подготовка, психология, боец, новичок, победа, страх, уверенность, сила воли, мотивация, спарринги, тренировки.

Киокусинкай – это не просто набор физических техник, это школа жизни, где тело и дух развиваются в неразрывной связи. Если физическая подготовка формирует силу, выносливость и скорость, то ментальная подготовка закаляет волю, развивает самоконтроль и учит справляться с самыми сложными вызовами. Для начинающего бойца киокусинкай, который только ступает на этот непростой, но увлекательный путь, осознание важности психологической составляющей равносильно пониманию необходимости правильной стойки или блока.

Ментальная подготовка – это комплекс упражнений и практик, направленных на развитие психологических качеств, необходимых для достижения успеха в любом деле, а в единоборствах – тем более. Для начинающего бойца киокусинкай это означает:

1. Преодоление страха. Страх перед болью, перед соперником, перед поражением – это естественная реакция. Ментальная подготовка учит не избавляться от страха полностью, что невозможно, а управлять им, использовать его энергию и действовать вопреки ему.

2. Развитие уверенности в себе. Уверенность рождается из знаний, опыта и веры в свои силы. Начинающий боец должен научиться верить в то, что он способен учиться, развиваться и достигать поставленных целей, даже если пока не видит конечного результата.

3. Укрепление силы воли. Киокусинкай требует невероятной выдержки. Тренировки бывают изнурительными, а прогресс может казаться медленным. Сила воли – это способность продолжать, когда хочется сдаться, доводить начатое до конца, несмотря на трудности.

4. Развитие концентрации и внимания: В пылу боя каждая доля секунды имеет значение. Способность сосредоточиться на своих действиях, на действиях соперника, отбросить посторонние мысли – это ключевой навык.

5. Формирование позитивного мышления: Даже в поражении или неудачной тренировке нужно видеть уроки и возможности для роста. Позитивный настрой помогает сохранять мотивацию и двигаться вперед.

Почему это важно для начинающего спортсмена? Начальный этап в киокусинкай – это время адаптации. Новичок сталкивается с совершенно новыми нагрузками, техниками и даже мировоззрением. Без должной ментальной подготовки он может:

1. Быстро потерять мотивацию. Столкнувшись с первыми трудностями, новичок может посчитать, что это слишком сложно или не для него.

2. Бояться спаррингов. Реальные спарринги, где есть контакт, могут вызывать сильный страх и неуверенность, что приведет к избеганию этих важных тренировочных этапов.

3. Не видеть смысла в монотонных тренировках. Киокусинкай часто включает в себя многократное повторение одних и тех же движений для достижения автоматизма. Без понимания цели, это может показаться скучным.

4. Сравнивать себя с другими. Постоянное сравнение с более опытными учениками может привести к фрустрации и снижению самооценки.

Ментальная подготовка помогает заложить прочный фундамент, который позволит начинающему бойцу не только выдержать трудности, но и по-настоящему полюбить киокусинкай, осознавая его глубокий смысл и свою способность к развитию. Начиная боец должен понять, что победа – это не только поднятая рука на соревнованиях, но и победа над собой, над своими слабостями и сомнениями.

Осознав важность ментальной подготовки, начинающий боец киокусинкай должен понять, какие конкретные инструменты и методы он может использовать уже сейчас, чтобы закалить свой дух. Это не требует какого-то специального оборудования или долгих медитаций, многие практики можно интегрировать в повседневную жизнь и сами тренировки. Вместо того, чтобы думать о победе на соревнованиях, начинающий спортсмен должен ставить конкретные, измеримые, достижимые цели. Например: выучить и правильно выполнять пять базовых ударов за месяц, улучшить свою выносливость, чтобы пробежать пять км без остановки через три месяца тренировок, успешно провести спарринг, не получая сильных ударов в голову, на следующей неделе. Важно научиться ценить сам процесс тренировок, прогресс в технике, улучшение физических показателей, а не только конечный результат. Перед важной тренировкой, спаррингом или даже перед выполнением сложной техники, начинающий боец может закрыть глаза и представить себя, как он успешно выполняет эти действия. Это может быть идеальное выполнение удара, уверенный блок, грациозное передвижение. Можно представлять, как вы справляетесь с трудными моментами на тренировке, как преодолеваете боль или усталость. Это подготавливает мозг к реальным ситуациям. Выделяйте 5-10 минут в день для визуализации. Начиная с простых действий и постепенно усложняйте. Составляйте короткие, позитивные утверждения о себе и своих возможностях. Например: «Я сильный», «Я учусь быстро», «Я выносливый», «Я способен на большее», «Я верю в себя». Повторяйте эти утверждения вслух или про себя, особенно в моменты сомнений или усталости. Это помогает перепрограммировать подсознание и укрепить уверенность. В киокусинкай дыхание играет огромную роль. Начиная боец должен учиться контролировать свое дыхание, чтобы успокоиться, сконцентрироваться и сохранить энергию. Во время отработки техник, когда чувствуете усталость или напряжение, сознательно замедляйте дыхание, делая глубокие вдохи и выдохи. Это помогает снять излишнее мышечное напряжение и вернуть ясность ума. После неудачной спарринга или ошибки на тренировке, важно не ругать себя, а проанализировать, что пошло не так. Почему удар не получился? Какой блок был пропущен? Что можно было сделать иначе? Поражение – это не конец, а возможность научиться. Каждый опытный боец когда-то проигрывал. Важно извлечь урок из каждого поражения и двигаться дальше.

Создание ритуала успеха. Это может быть определенная последовательность действий: разминка, растяжка, прослушивание определенной музыки, визуализация. Ритуал помогает настроиться на нужный лад и перейти в рабочее состояние. Эти инструменты – не волшебная палочка, но при регулярном и осознанном использовании они

становятся мощным арсеналом для начинающего бойца киокусинкай, помогая ему строить не только сильное тело, но и непоколебимый дух.

Путь начинающего бойца киокусинкай неизбежно связан с преодолением ментальных барьеров. Это те внутренние стены, которые кажутся непреодолимыми, но именно их разрушение ведет к настоящему росту и трансформации. Киокусинкай, с его философией «одолеть врага» в первую очередь, самого себя, предоставляет идеальную площадку для такой работы. В киокусинкай контакт неизбежен. Начинающий боец боится не столько самого удара, сколько ощущения боли. Важно понимать, что боль – это сигнал тела, но она не всегда означает конец. Правильная техника, защита и умение терпеть, позволяют продолжать бой. Страх перед более сильным и опытным соперником парализует. Его можно преодолеть, фокусируясь не на статусе соперника, а на своих задачах: выполнить блок, удержать стойку, сделать шаг вперед. Также помогает осознание, что даже самый опытный боец когда-то был новичком. Боязнь проиграть может мешать действовать решительно. Важно переосмыслить поражение: это не конец, а часть процесса обучения. Лучше проиграть, пытаясь, чем не попробовать вовсе.

Чтобы научиться работать со страхом, надо начинать спарринги с партнерами, которые контролируют силу удара. Глубокое, спокойное дыхание помогает справиться с паникой. Проведение психической само регуляции «Я спокоен», «Я контролирую себя», «Я готов». Отмечать каждый успешно выполненный элемент, каждую улучшившуюся технику. Знание техник и их многократная отработка создают основу для уверенности. Чем лучше знаешь, тем увереннее себя чувствуешь. Понимать, что прогресс требует времени и усилий.

Тренировки бывают изнурительными. Часто первая реакция – желание остановиться. Применять принцип «еще одного подхода» – сделать еще одно повторение, еще один удар, еще один шаг. Сосредоточиться на конкретной задаче, например, на правильной постановке ног, а не на общем ощущении усталости. Напомнить себе, ради чего вы проходите через эти трудности. В киокусинкай боль – это часть процесса. Она учит терпению, выносливости и показывает пределы ваших возможностей. Важно научиться отличать рабочую боль мышечной нагрузки от травматической боли, сигнала о повреждении. Вместо того, чтобы бороться с болью, попробуйте принять ее, как неизбежный элемент тренировочного процесса.

Начинающий боец должен понимать, что киокусинкай – это марафон, а не спринт. Ментальная подготовка – это не быстрый курс, а постоянная работа над собой. Каждый раз, когда вы преодолеваете страх, становитесь увереннее, терпите боль и продолжаете тренироваться, вы побеждаете. Эти победы над собой – самые ценные. Дух киокусинкай учит стойкости, дисциплине и непоколебимой воле. Применяя принципы ментальной подготовки, начинающий боец не только становится сильнее на татами, но и обретает бесценный навык противостоять жизненным трудностям, что является истинной победой.

Литература

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с. – Из содерж.: Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса. – С. 128-171.
2. Кутергин, Н.Б. Формирование оптимальной агрессивности у спортсменов-каратистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2007. – 18 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин – М.: АСТ Астрель: Полиграфиздат. 2011. – 864 с.
4. Петрыгин, С.Б. Волевая и психологическая подготовка в процессе занятий каратэ // Российский научный журнал. – 2012. – № 3/28. – С. 180-187.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНА

Фиристова Р.П.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Россия, г. Белгород
pavlovna999@mail.ru

Аннотация. Неотъемлемой частью спортивной деятельности является соревновательная деятельность. Спортивное соревнование – это цель, средство и метод подготовки спортсмена. Спортивные соревнования – это механизм управления совершенствованием мастерства спортсмена.

Ключевые слова: Соревновательная деятельность, спорт высших достижений, спортивная тренировка, спортивная игра, виды соревнований, экстраполяция.

Соревновательная деятельность является интегральной контрольной характеристикой достижений спортсмена. Она также является формой проявления и демонстрации спортивного мастерства, а также средством количественной оценки уровня спортивного мастерства в соответствии с Единой спортивной квалификацией.

Особенностью развития спортивной деятельности на современном этапе являются санкционные ограничения на участие российских спортсменов на международных соревнованиях: Чемпионатах Мира и Европы, Олимпийских играх. Спортивные соревнования не только итог, но и часть спортивной подготовки спортсмена. Нельзя научиться выступать успешно на соревнованиях, не участвуя в соревнованиях. Сама по себе соревновательная деятельность – это специфическая часть спортивной подготовки. В процессе участия спортсмена в соревнованиях происходит, прежде всего, познание своих возможностей и возможностей других людей, сравнение себя с другими спортсменами, формирование этических взаимоотношений с другими участниками соревнований в условиях личной и командной конкуренции, возможность проявления своих максимальных результатов в условиях нестандартных ситуаций и внешних воздействий.

Соревновательная деятельность, как и вся спортивная деятельность, носит плановый характер. Планирование подчинено календарному и региональному аспекту, то есть соревнования регионального и федерального уровня на протяжении календарного года. А лично для спортсмена участие в тех или иных соревнованиях определяется местом соревнования в системе длительной подготовки спортсмена.

Соревнования выделяют подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные. Для каждого спортсмена одни и те же соревнования могут являться разными по месту в его личной системе подготовки и совершенствования мастерства. Соревнование является не только основной формой контроля за уровнем готовности спортсменов, но и незаменимым фактором роста спортивного мастерства. Специфические особенности непосредственной подготовки к соревнованиям и собственно соревновательной борьбы – мощный фактор мобилизации функционального потенциала организма спортсмена, дальнейшей стимуляции его адаптационных реакций, воспитания психической устойчивости к сложным условиям соревновательной деятельности [2]. Проявление спортсменов в собственно соревновательной деятельности с точки зрения контроля спортивного мастерства, проявления адекватного уровня подготовки спортсмена различно и во многом зависит от уровня психологической подготовки и вообще от типа нервной системы спортсмена.

В настольном теннисе особенностью является непосредственное противостояние с соперником в очной игровой встрече. Спортсмен проявляет свое мастерство настолько, насколько позволяет ему соперник. При равной технической и тактической составляющей

выигрывает тот, кто лучше адаптирован к внешнему воздействию публики, кто лучше справляется с грузом ответственности перед тренером и командой, кто активнее применяет интеллектуальную подготовку, управляя ведением своей игры и навязывая сопернику своей игры.

Психологическая подготовка проявляется в ходе соревнований в готовности к встрече с заведомо неудобным или трудным для понимания соперником. И преодоление неуверенности перед таким соперником часто зависит от количественно сыгранных встреч с ним, или соперниками с идентичной по рисунку игрой. Поэтому количество участия в соревнованиях разного уровня напрямую позволяет повысить игровое мастерство спортсмена и уровень его достижений. Чем больше стартов на соревнованиях различного уровня, тем больше арсенал нестандартно отыгранных ситуаций, тем разнообразнее приемы и возможности скорости сложной реакции в игре. Большое воздействие в формировании психологической устойчивости являет тот эмоциональный фон, который сопровождает ответственные по рангу соревнований встречи. Это воздействие и переживание победы или поражения дает высокий уровень мотивации к дальнейшему росту мастерства спортсмена. Участие спортсмена в соревнованиях повышает его психологическую подготовку за счет улучшения функционирования сенсорных систем, так как в процессе игры спортсмену приходится быстро и эффективно обрабатывать большое количество информации. Это информация, прежде всего о передвижениях самого спортсмена, а также общая оценка игровой ситуации.

Психологическая подготовка больше связана с психофизиологической составляющей. Так как в процессе игры совершенствуется работа зрительного анализатора, через который поступает 80% информации. У спортсмена повышается скорость обработки информации в ходе простой и сложной двигательной реакции, улучшается способность оценивать глубину видимого, а также расширяется поле зрения [1].

Настольный теннис один из сложно координированных видов спорта. Быстрые перемещения с проведением последующих ударов постоянно держат сенсорную систему в напряжении, тренируя вестибулярный аппарат и слуховой анализатор, так как слух является самым мощным побудителем двигательного действия – удар мяча о стол дает информацию слуховому анализатору о его силе и направлении и ускоряет ответную реакцию. Устойчивость сенсорной системы спортсмена является условием стабильной игры. Усталость сенсорной системы снижает результативность ударов по точности попадания, а часто и по скорости ответного двигательного действия. Запаздывание на удар снижает его стабильность, так как нарушает оптимальное время ответного удара по мячу исходя из положения мяча в пространстве после отскока от стола – происходит так называемая потеря «чувства мяча» и «чувства дистанции» – специфического ощущения, возникающего у спортсмена в результате тренировочного и соревновательного периода, когда он находится в хорошей физической форме [3].

В процессе розыгрыша очка спортсмен выполняет двигательные действия, большая часть которых выполняются в режиме навыка, т.е. автоматически. Результатом длительных тренировок является перенесение области принятия решения в область бессознательного. Но в процессе игры стандартные ситуации невозможны, так как действия соперника игроку достоверно неизвестны. Но возможно вероятностное прогнозирование, основанное на знании стиля игры соперника, его игрового инвентаря, его игровых предпочтений, так называемая экстраполяция игры. Экстраполяция усиливается по мере увеличения вхождения спортсмена в идентичные игровые ситуации с различными соперниками, и переходим на уровень программирования адекватных реакций. А по мере прохождения повторных игровых ситуаций с положительным результатом – выигрышем очка – появляется уверенность в правильности выбранного двигательного действия.

Таким образом, экстраполяция в выполнении ответных результативных двигательных действий, вырабатываемая в процессе тренировочных игр и участие в соревнованиях, позволяет теннисисту принимать правильные решения, которые возникают в процессе быстро меняющейся игровой ситуации и в целом в ходе соревновательной встречи.

Литература

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. – М. Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
2. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с.
3. Фиронова Р.П. Улучшение когнитивных функций студентов посредством занятий физической культурой / Р.П. Фиронова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XVI Междунар. науч. конф., Белгород, 23–24 апр. 2020 г.: в 2 ч. / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2020. – Ч.2. – С. 182 – 185.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ТРЕНЕРА – ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ПЛАВАНИЮ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Хализева Д.В., Еремина О.А., Кадуцкая Л.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород

khalizeva@bsuedu.ru, osyaeremina@gmail.com, kadutskaya@bsuedu.ru

Аннотация. В рамках данной статьи анализируются профессиональные компетенции тренера – преподавателя по плаванию спортивной школы олимпийского резерва, необходимые для эффективного ведения своей педагогической деятельности. Акцентируется внимание на ключевых аспектах и компонентах формирования профессионально значимых качеств личности тренера-преподавателя.

Ключевые слова: профессиональные компетенции, компетенция, тренер-преподаватель, плавание, спортивная школа олимпийского резерва.

Тренер-преподаватель – это профессия, которая предъявляет повышенные требования к максимальной вовлеченности в учебно-тренировочный процесс и включает в себя не только знания в области физической культуры и спорта, но и охватывает общепедагогические, методические, психологические принципы. Для эффективной работы с обучающимися тренеру-преподавателю необходимо обладать профессиональными компетенциями, которые позволят успешно осуществлять педагогический процесс – от обучения жизненно важному навыку до профессионального спортивного мастерства в спорте высших достижений.

Каждый вид компетенции складывается из: профессионально-педагогических знаний и умений, профессионально-педагогических позиций, профессионально важных качеств личности. Со временем тренер-преподаватель формирует свои личные профессиональные позиции, которых он придерживается в работе со спортсменами. Далее мы рассмотрим трактовки понятия компетентности и ее роли в профессиональной деятельности тренеров-преподавателей в интерпретации разных авторов и исследователей.

Г.Д. Бабушкин отмечает, что «профессионально-педагогическая деятельность – это отдельный вид искусства, который подразумевает, что человек будет высокоэрудированным, осознавать значимость и важность содержания его для общества» [1]. Ю.Н. Емельянов, который говорит что, «компетентность – является уровнем обученности социальным и индивидуальным формам активности, позволяющем личности в рамках своего статуса и способностей, функционировать в обществе успешно» [2].

А.В. Хуторский дает следующее определение понятию «компетентность» – это владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности, новообразование субъекта деятельности, формирующееся в процессе профессиональной подготовки, представляющее собой системное проявление компетенций, позволяющее успешно решать функциональные задачи, составляющие сущность профессиональной деятельности» [5].

В своем исследовании Е. Романенко применяет уровневый подход к оценке профессионализма тренера, утверждая, что «профессиональная компетентность тренера представляет собой совокупность высокого уровня профессиональных знаний и умений, межличностного взаимодействия с обучающимися, а также проявления личностных качеств тренера, что в итоге приводит к достижению хороших результатов в обучении и воспитании» [4]. А. Н. Никульников, «в своем подходе к анализу профессиональной компетентности тренера-преподавателя сосредотачивается на ее функциональном

значении, соблюдении ее как свойства личности, основанном на знаниях и авторитетности, что позволяет эффективно решать задачи, связанные с воспитанием и обучением, формированием личности через все аспекты тренировки» [3].

Согласно вышеизложенной информации от разных авторов, профессиональная компетентность тренера-преподавателя состоит из следующих компонентов, которые входят в единую структуру и грамотно дополняют друг друга (рисунок 1):

1. Общепедагогические компетенции являются одними из ключевых компонентов профессиональной компетентности тренера-преподавателя, и заключается в использовании научного подхода в планировании и организации учебно-тренировочного процесса, который способствует созданию благоприятной образовательной среды, а также включают в себя знания основ педагогики, психологии, возрастной физиологии и анатомии.

2. Специальные (предметные) компетенции тренера-преподавателя представляют собой детальную осведомленность в конкретном виде спорта. Тренеру-преподавателю по плаванию необходимо знание техники и правильная ее демонстрация, владение методикой обучения плаванию всеми четырьмя стилями спортивного плавания, понимание биомеханики плавательных движений, знание гидродинамики и физиологии плавания, знание правил соревнований и судейства, а также отслеживание изменений соревновательной деятельности.



Рисунок 1 – Компоненты профессиональной компетенции тренера-преподавателя

3. Методические компетенции включают в себя разработку учебно-тренировочных программ с учетом возраста и уровня подготовки обучающихся, применение современных методик в обучении, использование игрового и соревновательного методов в обучении, совершенствование своей уникальной методики преподавания, которая в последующем обеспечит достижение высоких результатов и позволит выйти на более высокий уровень квалификации тренера-преподавателя.

4. Социально-психологические компетенции являются немаловажными компонентами профессиональной деятельности тренера-преподавателя. В первую очередь тренер эмоционально устойчив, терпелив и доброжелателен, Тренеру-преподавателю необходимо применять знания и навыки в области спортивной психологии для создания правильной мотивации и постановки конкретных целей учебно-тренировочного процесса.

5. Дифференциально-психологические компетенции подразумевают способность тренера-преподавателя определять индивидуальные особенности каждого обучающегося, его потенциал, возможности, скрытые резервы, появление силы воли и характера в достижении поставленных целей.

6. Коммуникативные компетенции тренера-преподавателя заключаются в умении эффективно взаимодействовать со своими спортсменами и находить индивидуальный подход, выстраивать правильную коммуникацию по принципу «золотого треугольника – тренер-спортсмен-родитель», поддерживать дисциплину без лишнего давления, создавать «благоприятный климат» и здоровые взаимоотношения между спортсменами в коллективе.

Отличительной особенностью тренера-преподавателя по плаванию спортивной школы олимпийского резерва (СШОР) является:

- работа с перспективными спортсменами,
- создание тренерской бригады для более качественного учебно-тренировочного и соревновательного процесса,
- постоянное повышение своей квалификации и получение новых практических знаний,
- обмен опытом с коллегами из смежных областей,
- персонализированный подход к обучающимся, а также отслеживание изменений и тенденций развития современного спорта в целом и конкретно в спортивном плавании.

В большинстве случаев тренер-преподаватель по плаванию в прошлом сам являлся действующим спортсменом и благодаря чему имеет полноценное представление и владение техникой всех спортивных стилей плавания.

Работа тренера-преподавателя в спортивной школе олимпийского резерва носит нерегламентированный характер, что включает в себя составление учебно-тренировочного плана в выходные и праздничные дни, так как в спортивной подготовке важен принцип непрерывности. Тренер-преподаватель СШОР осуществляет реальный прогноз для роста результативности у обучающихся, ведет мониторинг прогресса с использованием современных методов тестирования, корректирует индивидуальный план подготовки в зависимости от соревновательного календаря, соблюдает строгое выполнение нормативов ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация), осуществляет выезд на учебно-тренировочное мероприятие (спортивные сборы) для более качественной и продуктивной подготовки к соревновательной деятельности.

В Белгородской области обязанности старшего тренера по плаванию выполняет Сидельник Феликс Викторович, который помимо основной работы в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» г. Белгорода готовит отчетную документацию, составляет рейтинги и подает списки сборной команды области и технические заявки для участия во всероссийских и международных стартах. Взаимодействует с региональной федерацией, а также с Федерацией водных видов спорта России, так как его воспитанники достойно выступают и показывают высокие спортивные результаты на различных турнирах.

На данный момент Феликс Викторович тренирует Марию Осетрову, которая является мастером спорта России международного класса по плаванию, входит в состав сборной команды страны, бронзовый призер первенства Европы, серебряный призер Игр БРИКС, победитель и многократный призер чемпионатов России по плаванию, рекордсменка страны среди юниоров на дистанции 50 м баттерфляй и 50 м на спине, а также тренирует Павла Курганского – мастера спорта России по плаванию, двукратного победителя и бронзового призера IX Российско-китайских молодежных летних игр, рекордсмена мира, Европы и России среди юношей в эстафетном плавании 4х50 метров вольный стиль смешанная в составе юниорской сборной России, на данный момент Павел учится на факультете физической культуры Педагогического института НИУ «БелГУ».

Ключевым отличием тренера-преподавателя СШОР является подготовка спортсменов для профессионального спорта и для достижения высоких спортивных результатов на национальном и международном уровне (рисунок 2).



Рисунок 2 – Учебно-тренировочное мероприятие в г. Волгограде под руководством тренера-преподавателя Сидельника Феликса Викторовича, его воспитанники Мария Осетрова и Павел Курганский

Из выше изложенного можно сделать вывод, что профессиональные компетенции тренера-преподавателя по плаванию охватывают широкий спектр знаний и навыков – от технического мастерства в избранном виде спорта до педагогических и психологических основ. Тренер-преподаватель СШОР – это не просто специалист по плаванию, а наставник будущих чемпионов, сочетающий в себе глубокие профессиональные знания, педагогический талант, постоянное саморазвитие и умение работать в условиях высокой конкуренции.

Литература

1. Бабушкин Г.Д. Психология труда тренера по спорту: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: ОГИФК, 1985. – 85 с.
2. Емельянов Ю.Н. Групповая психокоррекция в подготовке будущих учителей / Ю.Н. Емельянов // Вопросы психологии. – 1988. – № 11. – С. 172.
3. Никульников А. Н. Профессиональная компетентность педагога дополнительного образования: от условий к эффективному результату // Мир науки, культуры, образования. 2020. № 5 (84). С. 120-122.
4. Романенко Е. В. Особенность востребованных профессиональных компетенций тренеров-преподавателей // Молодой ученый. 2020. № 52 (342). С. 433-435.
5. Хуторский, А.В. Дидактическая эвристика. Теория и технология креативного обучения / А.В. Хуторский. – М.: Изд-во МГУ, 2003.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Холоденко В.В., Романькова М.А., Санин А.В., Цветов В.И.

Медицинский колледж НИУ БелГУ

Инжиниринговый колледж НИУ БелГУ

Центр образования №1 города Белгорода

Белгородский правоохранительный колледж имени В.В. Бурцева

Россия, Белгород

galchonok31sw@yandex.ru

Аннотация. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям – выступает наиболее важной частью всего соревновательного мероприятия. Многие ученые и психологи-специалисты говорят о том, что при проведении качественной подготовки, спортивные достижения могут в значительной степени увеличиться. Исходя из этого тезиса, необходимо рассмотреть проблематику более детально.

Ключевые слова: спорт, спортивные соревнования, психология спортсмена, психологическая поддержка, психология в спортивной жизни.

Одной из наиболее интересных и малоизученных, на данный момент, является сфера психологической подготовки спортсменов. В такой, довольно обширной области, ключевой проблемой становится цель – успешное выполнение возложенных на спортсмена задач. В ключе успешного проведения спортивного состязания, спортсмену требуется не только физическая, но и морально-психологическая сила и выносливость [5].

Для того чтобы спортсмен в достаточной мере мог реализовать свой физический потенциал и продемонстрировать свои возможности, требуется психологическая подготовленность и моральная выносливость. От качества морально-психологических характеристик человека во многом зависит успех и в соревнованиях, где требуется приложение физических умений.

Рассматривая тематику психологической готовности человека к физическим испытаниям, нельзя не отметить факт того, что к психологической подготовке также необходимо готовится.

При раскрытии проблематики психологической готовности, нельзя не отметить ряд основных факторов, которые могут негативно сказываться на спортсмене, который готовится к своему выступлению.

Факторы, влияющие на психологическое состояние спортсмена на соревнованиях:

1. Предшествующие плохие показатели на прошлых соревнованиях.
2. Недостаточный уровень физической подготовленности.
3. Положение предполагаемого фаворита.
4. Прошлые неудачи.
5. Травмы, полученные ранее.
6. Завышенные требования к спортсмену.
7. Поражения в соревнованиях с данным соперником.
8. Постоянные негативные мысли.

Как только спортсмены выходят на более высокий уровень соревнований, к ним предъявляются требования завышенного характера, что не может не сказаться на моральном состоянии. Кроме того, выход спортсмена на международную арену (соревнования Европы или мира) предполагает повышенный интерес к персоне. Медийность, также играет не последнюю роль в психологическом давлении на сознание спортсмена [2].

Соревнования или любые виды спортивного продвижения, предполагают также ряд факторов, которые проявляются именно во время проведения спортивных мероприятий.

1. Неудавшийся «старт». Одна из наиболее острых проблем, с которой может столкнуться спортсмены различного уровня. Любая неурядица или любой конфуз, который может возникнуть при «старте» – может привести к сомнениям в собственных силах. В этом ключе, наличие психолога-специалиста в кампании спортсмена – неотъемлемо.

2. Предвзятое судейство. Самая опасная с точки зрения психологическая атака на сознание спортсмена. Заранее известные результаты, неоправданные победы соперников, сомнения в собственных силах – приводят к негативному отношению к судейской коллегии. В след за таким моральным настроем происходит и психологическое принятие «собственного поражения» [1].

3. Отсрочка старта. Изменения в графике тренировок, проблемы с транспортными коммуникациями, возникшие проблемы у организаторов могут также негативно сказаться на состоянии спортсмена. Нередки случаи, когда спортсмены готовятся к проведению спортивных мероприятий на определенную дату, однако происходящие внешние и внутренние факторы вносят коррективы. Нарушение последующих графиков тренировок, возможность пропуска иных соревнований – указанные последствия могут приводить к негативным последствиям в психологии спортсмена.

4. Повышенное волнение. Ни для кого не секрет в том, что соревнования или любые иные публичные выступления носят в себе волнующий характер. Психологическая поддержка необходима в данных условиях только потому, что работа сознания спортсмена опирается на чувственно-эмоциональные горизонты, которые достаточно шаткие и часто находятся в напряжении.

5. Медийность мероприятия. Многие из выступающих спортсменов, которые привыкли к наличию съемочных групп различных телеканалов, могут спокойно и без лишней суеты выступать на арене и не бояться излишнего внимания [5]. Однако, с такой проблемой сталкиваются большинство юных спортсменов, которые не были морально готовы к тому, что их выступление будет транслироваться на аудиторию, значительно превышающую размеры трибун.

6. Значительное улучшение положения соперника. Успешные выступления соперника могут поставить спортсмена не в самую хорошую психологическую ситуацию. Чужие успехи часто приводят в замешательство, кроме того, могут вызывать значительный страх у спортсмена, который не был морально и психологически подготовлен.

7. Плохое физическое самочувствие. На фоне развивающегося стресса и неуверенности в себе, человек склонен ощущать реальное физическое недомогание. Физическая составляющая для спортсмена, все-таки выступает неотъемлемой частью успеха. Если человек с перевозбужденным психологическим состоянием склонен к совершению неоправданных действий, то же состояние может подвергнуть начинающего спортсмена к неудачам [6].

Исходя из рассмотренных факторов, необходимо упомянуть о том, что соревновательные мероприятия не должны пугать спортсмена. Для избегания такой ситуации, необходима достаточно компетентная и высококвалифицированная психологическая подготовка. В этом ключе, возникла необходимость в создании особых программ по подготовке спортсменов к соревнованиям.

Психологическая подготовка представляет собой систему мероприятий и совокупность конкретных работ, которые необходимо проделать до наступления соревновательного процесса. Таким образом, принято подразделять психологическую подготовку на три основных элемента:

1. Общая психологическая подготовка. Такая подготовка проводится на постоянной основе и во многом, зависит от правильности и квалифицированности педагога-наставника. Тренерское умение и беспристрастность положительно влияют на моральное состояние спортсмена [8].

2. Специальная подготовка. Подготовка, проводимая непосредственно с момента прибытия на соревнования. Меняющийся климат, новые условия проживания, различные

часовые пояса, возможные неудачи при прибытии в пункт назначения – такие условия и такие факторы негативно сказываются на общем психологическом состоянии спортсмена. Именно поэтому работа тренерского состава должна быть нацелена на устранение негативных факторов и придание уверенности и расслабленности (с точки зрения психологии) спортсмену.

3. Психологическая защита от негативных влияний и факторов. Такая психологическая подготовка, хотя с точки зрения временных промежутков, правильнее будет обозначить как «психологическая поддержка», заключается в оказании помощи непосредственно при проявлении негативных элементов. Каждая негативная ситуация, каждый фактор влияния при проведении соревнований значительно влияет на сознание самого спортсмена.

Работа тренерского состава заключена в непосредственном влиянии на подсознание спортсмена, где целью работы становится успешное выполнение поставленных задач.

Психологическая подготовка представляет собой одно из самых важных мероприятий, от которого зависит успешное начало и завершение спортивного соревнования. Так, учеными и психологами были разработаны программы тренировок, которые направлены не только на физическое развитие, но и на психологическую подготовку выступающего спортсмена [3].

Основные виды тренировок, которые производят при подготовке спортсмена к психологическим стрессам во время соревнований:

1. Психомышечная тренировка.

Такая тренировка представляет собой совокупность элементов, которые влияют на сознание спортсмена. Путем проведения таких тренировок перед спортсменом выдвигается задача по сосредоточению внимания на собственных движениях, контроль за дыханием. Кроме того, изометрическое напряжение мышц и дальнейшее их расслабление, также выступает методикой психологического тренинга спортсмена.

2. Идеомоторная тренировка.

Такой вид тренировочного процесса наиболее актуален для координации спортсмена на соревновательном «ринге», а также для оттачивания его собственных движений в контексте четкости и слаженности движений [4].

Существуют основные ступени проведения такой тренировки:

а) Программирующая, основана на представлении самого спортсмена о правильности и идеальности совершения им действий.

б) Тренирующая, основной ее базис заложен в исполнении спортсменом движений на основе уже полученных и развитых навыков.

в) Регуляторная, основа такой ступени лежит в возможности самим спортсменом корректировать свои движения и видеть ошибки в своем исполнении.

2. Аутогенная тренировка.

Наиболее сложная методика для применения, однако, наиболее действенная. Суть указанной методики заключается в самовнушении спортсмена. Те тренировки, при которых спортсмен чувствует себя морально и психологически расслабленными может достаточно спокойно оценивать свои возможности по сравнению с другими участниками. Такая методика работы спортсмена нацелена на улучшение психологического состояния вне зависимости от напряженности физических нагрузок.

Таким образом, подводя итог по рассмотренной проблематике, стоит раскрыть, что подготовка спортсмена к соревнованиям не заключается только в развитии физических качеств. Наибольшую роль играет подготовка спортсмена к психологическим факторам.

Соревновательный процесс представляет собой сложную и многоступенчатую систему работы. Опираясь только на физическую составляющую спортсмена – невозможно добиться положительных результатов. Рассмотренные в работе «факторы влияния» зачастую приносят непоправимый вред психологическому здоровью человека.

Осуществляя подготовку спортсмена по рассмотренным тренировочным аспектам, можно с достаточной долей вероятности говорить об успешности человека при проведении важных соревнований [7].

Литература

1. Атакаева, А. Т. Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям / А. Т. Атакаева, А. А. Беков, С. К. Тулеев // Современные исследования – 2017 : сб. ст. по материалам междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. А. И. Вострецова. – Нефтекамск, 2017. – С. 864-870.
2. Ахмадеев, Д. Н. Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям / Д. Н. Ахмадеев // Новая наука: стратегии и векторы развития. – 2019. – № 4-2 (76). – С. 6-7.
3. Багаутдинова, В. Р. Особенности общей психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / В. Р. Багаутдинова, К. А. Рямова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Иркутск, 2020. – С. 335-339.
4. Гаспарян, А. Г. Психологическая подготовка к соревнованиям / А. Г. Гаспарян, О. А. Гнилицкая // Новая наука: соврем. состояние и пути развития. – 2018. – № 4-4. – С. 47-50.
5. Гранько, А. С. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям / А. С. Гранько // Наука и образование: проблемы, идеи, инновации. – 2021. – № 1 (1). – С. 23-25.
6. Григорьева, И. В. Психологическая подготовка спортсмена / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Н. Петров, М. В. Парфёнов // Актуальные направления науч. исслед. XXI века: теория и практика. – 2020. – Т. 2, № 1 (6). – С. 201-204.
7. Григорьева, И. В. Формирование психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Ю. Кузнецов // Воронеж. науч.-техн. вестн. – 2020. – Т. 4, № 2-2 (12). – С. 27-30.
8. Калашникова, Р. В. Психическая и психологическая подготовка как факторы успешного выступления спортсменов на соревнованиях / Р. В. Калашникова, М. Э. Абдулла // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. : в 2 т. – Иркутск, 2019. – С. 249-252.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЁРОВ

Цветов В.И., Кадуцкий А.А., Васюк Д.В.

Белгородский правоохранительный колледж имени В.В. Бурцева

Центр образования №1 города Белгорода

Россия, г. Белгород

ОГАПОУ Яковлевский политехнический техникум

Россия, г. Строитель

Аннотация. Статья раскрывает основные теоретико-методические основы повышения эффективности физической подготовки юных боксёров. Описывается специфика скоростно-силовой подготовки в боксе.

Ключевые слова: бокс, юные спортсмены, физическая подготовка.

Достичь успеха в спорте можно различными путями, каждый из которых связан с комплексом специфических свойств и качеств. В боксе это сила и быстрота ударов; специальная ловкость, определяющая арсенал приемов защиты и атаки; специальная выносливость, позволяющая поддерживать силу и быстроту ударов и высокий темп боя на протяжении всех раундов; способность выполнять тренировочные нагрузки больших объемов и высокой интенсивности для достижения спортивной формы и стабильно выступать в соревнованиях. Вместе с тем, условия боксерского поединка требуют от соперников максимального проявления скоростно-силовых возможностей [7; 8]. Действительно, по степени проявления ведущих двигательных способностей и режиму деятельности организма, бокс относится к видам спорта, которые характеризуются комплексными проявлениями двигательных способностей, где большинство действий носит ярко выраженную скоростно-силовую направленность [1; 3].

Таким образом, высокий уровень скоростно-силовых качеств является одним из важных факторов, определяющих мастерство боксера. Однако до сих пор остаются неясными многие особенности проявления скоростно-силовых способностей боксеров.

В эксперименте приняли участие 12 боксеров в возрасте 12-14 лет. Педагогический эксперимент осуществлялся для проверки эффективности разработанной методики физической подготовки у боксеров. Для совершенствования силовой подготовки боксеров нами была разработана методика на основе работ Е.В. Калмыкова (2009), Н.А. Подрезова (2007); П.С. Ситникова (2013); В.И. Филимонова (2009); А.Г. Ширяева (2002), которая использовалась в учебно-тренировочном процессе в подготовительном периоде.

На общеподготовительном этапе ежедневно применялись два комплекса из 8 упражнений продолжительностью 15 мин. Первый комплекс (продолжительность 21 день, микроцикл 4-1) состоял из упражнений с собственным весом на брусках и перекладине с различными хватами, приседаний с партнером и упражнений для развития мышц брюшного пресса. Второй (продолжительность 14 дней, микроцикл 5-1-1) использовался для тренировок в зале и включал выполнение упражнений с гирей 8 кг, гантелями 0,5-1-1,5 кг и упражнений для развития мышц брюшного пресса. Каждый комплекс выполнялся по две серии (В.И. Филимонов, 2009). Активный отдых между упражнениями 1 мин (Ю.В. Верхошанский, 1977). Между сериями 5 мин, из них: 2 мин – ходьба, упражнение на расслабление; 2 мин – имитация защит туловищем, имитация ударов; 1 мин – ходьба, дыхательные упражнения.

Изменения показателей физической подготовленности боксеров в таблице 1. Боксеры незначительно улучшили среднegrupповые показатели в тестах «бег 30 м» и «бег 3000 м» ($P \geq 0,05$). Таким образом, за время эксперимента показатели выносливости и скорости остались практически без изменения.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности юных боксеров

Упражнения теста	Результаты до эксперимента	Результаты после эксперимента
Бег 30 м	5,2	5,0
Бег 3000 м	14,2	14,0
Поднос ног в висе на перекладине, (к-во раз)	9,5	11,2
Подтягивание на перекладине, (к-во раз)	9,2	12,5
Отжимание в упоре лежа, (к-во раз)	36,5	41,4
Прыжок в длину, (см)	177,2	186,5

Следует отметить, что в силовых и скоростно-силовых показателях юные боксеры статистически достоверно ($P \leq 0,05$) улучшили свои показатели в тестах «поднос ног в висе на перекладине», «подтягивание на перекладине», «отжимание в упоре лежа», прыжок в длину» в которых прирост составил от 11,8 до 20,9% от начальных результатов.

Можно заключить, предложенная методика повышения эффективности физической подготовленности юных боксеров имела достаточную эффективность.

Литература

1. Градополов, К.В. Бокс. [Текст] / К.В. Градополов. – М.: ИНСАН, 2010. – 320 с.
2. Калмыков, Е.В. Теория и методика бокса. Учебник [Текст] / Е.В. Калмыков. – М.: Физическая культура и спорт, 2009. – 272 с.
3. Качурин, А.И. Бокс в системе физической культуры студента. Учебное пособие [Текст] / А.И. Качурин. – М.: Физическая культура и спорт, 2006. – 344 с.
4. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров [Текст] / В.Н. Остьянов. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 272 с.
5. Подрезов, Н.А. Азбука бокса [Текст] / Под ред. А.И. Киселева. – М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2007. – 136 с.
6. Ситников П.С. Бокс [Текст] / П.С. Ситников. – М.: ЭКСМО, 2013. – 224 с.
7. Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксеров. [Текст] / В.И. Филимонов. – М.: «ИНСАН», 2009. – 480 с.
8. Шитов, В.К. Бокс для начинающих. [Текст] / В.К. Шитов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 448 с.

ИГРОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 8–11 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

Чиликин А.П., Курбанов Р.М., Насрулаев Г.Ш., Никифоров А.А.
МУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа Белгородского района»
Россия, г. Белгород
kurban150579@gmail.com, alnik_65@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена проблеме развития уровня физических качеств детей 8-11 лет. В исследовании представлена методика развития физических качеств детей 8-11 лет, основанная на включение игровых физкультурно-оздоровительных технологий в учебно-тренировочный процесс юных борцов вольного стиля. Особенностью методики является то, что на каждом занятии по вольной борьбе выполнялся специальный комплекс игр, направленных на развитие всех основных физических качеств.

Ключевые слова: игровые физкультурно-оздоровительные технологии, игры, вольная борьба, физические качества, младший школьный возраст.

В младшем школьном возрасте необходимым сегментом для физического развития является физическая активность и укрепление мышечного корсета. Важная роль на начальном этапе занятий вольной борьбой для юных спортсменов отводится развитию физических качеств, формированию двигательных навыков детей, привитие интереса к виду спорта, а также укрепление здоровья. Решая вышеуказанные задачи в ДЮСШ Белгородского района с 2020 года в учебно-тренировочный процесс по некоторым видам спорта и в частности на занятиях вольной борьбой включают элементы игровых физкультурно-оздоровительных технологий (ИФОТ).

Игровые физкультурно-оздоровительные технологии в спортивных секциях являются средством решения таких как: развитие физических способностей, творческого мышления, воображения, смелости, решительности, инициативности, самостоятельности и дисциплины. Применение подвижных и элементов спортивных игр с дозированной нагрузкой для активизации двигательной активности обучающихся на начальном этапе обучения ориентированы как на развитие физических качеств направленного действия, так и на укрепление здоровья и предусматривает реализацию наиболее рациональных методов организации учебно-тренировочного процесса с учётом конкретного вида спорта. Включение в систему занятий ИФОТ позволяют повысить у детей мотивацию к занятиям физическими упражнениями и темпы формирования двигательных навыков.

Последовательность применения игровых средств в учебно-тренировочном процессе выстраивается в соответствии с дидактическими и физкультурно-оздоровительными принципами. Например, игровые средства осваиваются и применяются по принципу «от простого к сложному» (принцип постепенности), от меньшей нагрузки – к большей, с соблюдением принципа доступности и последовательности применяемого материала, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся, с соблюдением оздоровительной направленности применяемых средств и методов и т.д. В последовательности применяемых средств главная методическая особенность строится на внедрение простейших игровых средств, а затем более сложных: например, сначала применение сюжетно-игровых упражнений, игровых упражнений сопряженного воздействия, а затем уже включение элементов, фрагментов игр, игр по упрощенным или измененным правилам и затем уже применение игр в полном их воплощении с учётом конкретного вида спорта. Задания могут проводиться в соревновательной форме для стимулирования детей к стремлению повысить свой двигательный уровень и расширить сегмент разнообразных игровых упражнений, в том числе подводящих к освоению технических приёмов. Учебно-тренировочные занятия строятся на базе основных принципов ИФОТ: в каждом применяемом средстве должна быть игра в той или иной

форме; нагрузка должна быть оздоровительного характера, оптимальная для поддержания работоспособности, общего тонуса организма; игры, игровые средства, игровая основа упражнений должны применяться с учетом возраста и пола занимающихся, их индивидуальных и групповых особенностей; технологичность ИФОТ должна заключаться в том, чтобы она была конструктивна, практична, иметь определенную последовательность, сюжет, правила, начало и завершение; должна быть измерима нагрузка, результат действий, чтобы можно было измерять процесс и сдвиги в организме занимающихся (играющих); в игровой деятельности должен гармонично сочетаться ее условно-символический и реальный характер; в игровой деятельности должны быть точно намечены цель, функции; игровая деятельность должна опираться на научную обоснованность, имеющиеся классификации игр, их источники, сущностные признаки.

Педагогическая деятельность тренеров-преподавателей, направленная на развитие физических качеств базировалась на следующих основных методах ИФОТ: равномерно-игровой; переменно-игровой; интервально-игровой; повторно-игровой; круговой игровой; соревновательно-игровой; собственно игровой. Применялись в процессе тренировки следующие формы организации занимающихся: индивидуальная; парная; групповая. Особое значение в проведении учебно-тренировочных занятий имеет методика направленного развития физических качеств средствами подбора специальных подвижных и элементов спортивных игр в процессе «вкрапливания» ИФОТ в подготовительной и основной части тренировок юных борцов 8-11 лет с учётом сенситивных периодов развития детей. Опыт тренеров-преподавателей ДЮСШ подтверждает, что большое значение имеет подбор, разработка и применение игровых средств. Наиболее приемлемыми и распространёнными средствами игровых физкультурно-оздоровительных технологий на стартовом этапе подготовки борцов-вольников могут применяться подвижные игры тематической направленности аэробной дозировки в подготовительной части и с учётом подготовленности в начальном сегменте основной части занятия, таким образом, чтобы воздействие происходило на все основные физические качества. Например, можно включать эстафеты, игры: «регби в партере», «мяч ловцу», «пятнашки», «попробуй поймай» и др. А также для направленного развития физических качеств применяются игры для развития ловкости (например, игры, побуждающие быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с изменяющейся обстановкой игры «кто быстрее», «петушинный бой» и др.), быстроты (по внезапной команде добежать до предмета, игры «встать в круг» и др.), силы (игры, требующие проявления кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке игры «преодолей собственный вес», «кто больше», «сопротивление партнера»), выносливости (игры с неоднократными повторениями действий, с непрерывной двигательной деятельностью, связанных со значительной затратой сил и энергии, игра «кто дольше» и др.), координации движений (например, «ладушки», «попробуй поймай» и др.), точности, быстроты реакции на сигнал («муха» и др.).

Применение игровых физкультурно-игровых физкультурно-оздоровительных технологий в тренировки по вольной борьбе детей 8-11 лет обеспечивает возможность создания условий для достижения обучающимися как и дифференцированного подхода к развитию физических качеств, так и высоких спортивных результатов, формирования мотивации к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Литература

1. Игровые физкультурно-оздоровительные технологии в общеобразовательной школе: учебное пособие для учителей физической культуры / Ф.И. Собянин, В.К. Климова, А.А. Никифоров и др. – Белгород: Издательство «ГиК», 2017. – 141 с.
2. Ситник, Б. А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр. – М.: Суфлер, Феникс, 2013. – 267 с.
3. Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции (г. Белгород, 26 ноября 2021 г.) / под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2021. – 766 с.

МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОК

Шагаева Е.Б., Воронков А.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород
1756364@bsuedu.ru, voronkov@bsuedu.ru

Аннотация. В статье рассматривается вопрос повышения силовых способностей квалифицированных дзюдоисток по средствам использования в тренировочном процессе чередование упражнений со значительным весом, предполагающих воздействие на развитие максимальной силы, и упражнений скоростно-силового характера, предполагающих воздействие на развитие скоростно-силовых способностей. Мы предполагали, что данный подход положительно отразится на результатах соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоисток тяжелых весовых категорий.

Ключевые слова: дзюдо, силовая подготовка, квалифицированные дзюдоистки.

Дзюдо предъявляет высокие требования ко всем компонентам подготовки спортсмена. Для эффективной соревновательной деятельности необходимо иметь высокий уровень технического мастерства. Невозможно достигать побед в единоборстве без хорошей психологической подготовки. Решающий вклад в победы на ковре вносит должная физическая подготовка.

Надо отметить, что физической подготовке в дзюдо уделяется большое внимание на всех этапах спортивной подготовки. Согласно федеральному стандарту объем физической подготовки должен находиться в диапазоне 40-50% на протяжении всех лет тренировки. С ростом квалификации спортсмена соотношение общей и специальной физической подготовки смещается в пользу специальной [2]. При этом методики подготовки квалифицированных дзюдоистов в значительной мере варьируются и зависят от индивидуальных особенностей. К таким особенностям можно отнести весовую категорию спортсмена, излюбленные технические и тактические приемы, преобладание или отставание в развитии какого-либо физического качества, психологические характеристики борца [1,3].

Если на этапе начальной подготовки и на этапе спортивной специализации для юных спортсменов эффективными являются общепринятые методики подготовки, то для спортсменов высоко уровня нужно подбирать индивидуальные методики подготовки, которые учитывают их особенности [4].

Также следует отметить, что большая часть специальной литературы по организации тренировочного процесса в дзюдо затрагивает мужчин. Женщины-дзюдоистки, как правило, используют те же методики, что и мужчины. В то же время наблюдения за соревновательной деятельностью, а также анализ собственного опыта занятий, позволяет говорить о том, что тренеры при работе с девушками и женщинами предпочитают уделять большее внимание технической подготовке по сравнению с мужчинами. А физической подготовке дзюдоисток уделяется меньше внимания, чем спортсменам мужского пола [5].

Гипотеза: предполагается, что методика физической подготовки, ориентированная на развитие собственно-силовых и скоростно-силовых способностей, положительно отразится на результатах соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоисток тяжелых весовых категорий.

В ходе педагогического эксперимента тренировки проводились 5 раз в неделю два раза в день. Продолжительность каждой тренировки 2,5 часа. Утренние тренировки были посвящены физической подготовке. Вечерние – предполагали совершенствование технико-

тактической подготовки. Методика физической подготовки, реализуемая на утренних тренировках, предполагала преимущественное развитие силовых способностей, с акцентом на развитие собственно-силовых и скоростно-силовых способностей.

Основной объем средств предполагал упражнения со штангой из арсенала силовых видов спорта – тяжелой атлетики и пауэрлифтинга. Это такие упражнения как приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа, становая тяга штанги, подъем штанги на грудь, толчок штанги с груди. В рамках специальной физической подготовки после работы со штангой выполнялись упражнения, схожие по пространственно-динамическим характеристикам с соревновательными действиями. Это набрасывания с манекеном или с резиной. Главной отличительной особенностью методики было то, что происходило чередование упражнений со значительным весом, предполагающих воздействие на развитие максимальной силы, и упражнений скоростно-силового характера, предполагающих воздействие на развитие скоростно-силовых способностей. Как видно из таблицы 1 во всех упражнениях, отражающих максимальную и взрывную силу, произошли положительные изменения. Прирост в упражнениях со штангой в диапазоне от 7 до 18%. В прыжке с места результат улучшился на 5%. Как видно из таблицы 2 во всех упражнениях, отражающих силовую выносливость, произошли положительные изменения.

Таблица 1 – Результаты тестирования максимальной и взрывной силы в ходе эксперимента

Упражнение	Февраль 2021	Июнь 2021	Декабрь 2021	Изменения
1. Жим штанги лежа (кг)	75	77,5	80	6,7%
2. Приседание со штангой на плечах (кг)	110	120	130	18,2%
3. Становая тяга штанги (кг)	140	150	160	14,3%
4. Тяга штанги лежа на животе на скамье (кг)	75	77,5	80	6,7%
5. Подъем штанги на грудь (кг)	62,5	65	67,5	8,0%
6. Сгибание рук со штангой стоя (кг)	60	65	67,5	12,5%
7. Толчок штанги с груди (кг)	67,5	72,5	75	11,1%
8. Прыжок в длину с места (см)	160	166	168	5,0%

Таблица 2 – Результаты тестирования силовой выносливости в ходе эксперимента

Упражнение	Февраль 2021	Июнь 2021	Декабрь 2021	Изменения
1. Жим штанги лежа. Вес штанги 45% от веса тела (кол-во раз)	15	20	22	46,7%
2. Приседание со штангой на плечах. Вес штанги 55% от веса тела (кол-во раз)	26	35	40	53,8%
3. Становая тяга штанги. Вес штанги 55% от веса тела (кол-во раз)	31	43	50	61,3%
4. Тяга штанги лежа на животе на скамье. Вес штанги 45% от веса тела (кол-во раз)	14	16	18	28,6%
5. Подъем штанги на грудь Вес штанги 45% от веса тела (кол-во раз)	13	17	20	53,8%

В упражнении «тяга штанги лежа на животе на скамье» прирост составил почти 30%, а в остальных упражнениях он находится в диапазоне от 46 до 61%. Данное обстоятельство говорит о том, что, повышая показатели максимальной и взрывной силы, мы положительно влияем на проявление силовой выносливости в упражнениях с фиксированным отягощением.

Таким образом, методика, которая акцентированно направлена на развитие максимальной силы и скоростно-силовых способностей позволяет значительно повысить показатели скоростно-силовой выносливости при выполнении работы в течение 4х минут и повысить показатели функциональной работоспособности при работе с собственным весом.

Литература

1. Владимир Грищенко: «Дзюдо – социальное явление, путь к самосовершенствованию» // Мир Дзюдо. – 2024. – № 5. – С. 62-67. – EDN RKTKWI.
2. Гилев, Г. А. Спортизация физического воспитания студентов в процессе занятий дзюдо / Г. А. Гилев, Г. Зино // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании : Материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием, Москва, Ростов-на-Дону, 22 марта 2023 года. – Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью "Манускрипт", 2023. – С. 23-26. – EDN OMZACH.
3. Магомедалиев, М. М. Методические особенности воспитания силовой выносливости юношей 10-15 лет, занимающихся дзюдо / М. М. Магомедалиев, С. Ш. Ялышев // Modern Science. – 2021. – № 10-1. – С. 324-327. – EDN VCZEFR.
4. Шестаков, В. Б. Теория и практика дзюдо. Учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – Москва : Советский спорт, 2011. – 448 с. – ISBN 978-5-9718-0515-1. – EDN RAZYVR.
5. Якубенко, К. А. Особенности развития скоростно-силовой выносливости в дзюдо у девушек-спортсменок 14-15 лет / К. А. Якубенко // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации Материалы VII Всероссийской студенческой научно-практ. конф. с международным участием, Новосибирск, 19–21 декабря 2018 года / Под ред. И.В. Молдовановой. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2018. – С. 149-151. – EDN PNNYCH.

РАЗВИТИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ ГАНДБОЛИСТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Шайхутдинов Н.М., Воронин И.Ю.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

shaikhutdinov.n11@yandex.ru, ivoronin@bsuedu.ru

Аннотация. Рассматривается роль капитана в командных видах спорта, в частности в гандболе. Исследование направлено на изучение лидерских качеств, которые влияют на командную динамику и мотивацию игроков в условиях высокой конкуренции. Основное внимание уделяется выявлению ключевых характеристик успешного капитана и оценке его вклада в достижение спортивных результатов. Методология исследования включает теоретические подходы к изучению лидерства в спорте, а также эмпирические данные, собранные на основе анализа игровых ситуаций и интервью с участниками и тренерами. Результаты этого анализа позволят нам сформулировать практические рекомендации по улучшению командной работы в гандболе и других командных видах спорта.

Ключевые слова: лидерство в спорте, гандбол, стрессоустойчивость, мотивация спортсменов

Актуальность. В спортивных играх, капитан играет важную роль, особенно это проявляется в учебно-тренировочном этапе. Капитан, это человек, который является одним из лидеров на площадке, и в стрессовых ситуациях способен мотивировать своих партнеров [1,2]. Не каждый спортсмен может быть таким лидером и вести за собой команду, как на площадке, так и вне ее. Гандбол является одним из зрелищных игровых видов спорта, где на протяжении всей игры идет контактная борьба. Поэтому спортсменам предъявляют высокие требования к физической подготовке, техническим навыкам и тактическим взаимодействиям. Но помимо всего этого на площадке должен быть капитан, который будет руководить игрой и подсказывать своим партнерам [3,4].

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность применения комплексов упражнений для развития лидерских качеств у гандболистов в учебно-тренировочном этапе.

Результаты исследования и их обсуждение. Для проведения исследования в экспериментальной группе, мы выбрали МАУДО СШОР «Спартак» г. Белгорода, а для контрольной группы МБУДО СШ №1 г. Белгорода. В каждую группу вошли по 15 человек в возрасте 12-13 лет. Эксперимент проходил в течении 6 месяцев, где контрольная группа занималась по программе спортивной школы, а экспериментальная группа дополнительно работала по разработанным комплексам упражнений на развитие лидерских качеств. В начале эксперимента было проведено первичное тестирование на выявление исходных результатов лидерских качеств гандболистов 12-13 лет, которые представлены на рисунке 1 и 2. Для оценки уровня лидерских качеств была применена комплексная методология, включающая три основные методики. Первая из них, разработанная Д.В. Беспаловым, основывается на системе объективных показателей, критериев и индикаторов, что позволяет осуществлять идентификацию лидеров в группе и проводить их психологическую оценку с высокой степенью надежности и валидности. Вторая методика, предложенная Р.С. Немовым, направлена на оценку лидерского потенциала индивида без детализации конкретного типа или стиля лидерства, а также без учета ситуационных факторов. Третья методика, созданная Т.В. Бендас и А.С. Залужным, занимает промежуточное положение между анкетированием и лабораторным экспериментом, обеспечивая баланс между количественными и качественными методами исследования. В совокупности эти методики позволяют всесторонне и объективно оценить лидерские качества, учитывая, как личностные характеристики, так и контекстуальные особенности.

Анализируя эти данные, можно сказать, что полученные результаты в экспериментальной и контрольной группах не имеют достоверных различий.

В течение полугода на тренировочных занятиях с экспериментальной группой применялись специально разработанные комплексы упражнений для формирования лидерских качеств у гандболистов в возрасте 12-13 лет. Эти комплексы состояли из двух компонентов: индивидуальных и командных. К индивидуальным упражнениям относились упражнения на саморефлексию, а к командным – действия спортсмена в коллективе, где он выполнял функции лидера, а также упражнения, в которых он выступал в роли тренера. Эти задания включались в каждое тренировочное занятие.

После окончания исследования, показатели в контрольной и экспериментальной группах претерпели изменения (рис. 3 и 4). В экспериментальной группе показатели во всех трех методиках выше, чем в контрольной группе. После проведенного эксперимента, мы можем заметить, что результаты контрольной группы сильно не изменились. Количество спортсменов с ярко выраженными лидерскими качествами осталось неизменным, средний уровень показал минимальный прирост, слабый уровень лидерских качеств почти равен начальным показателям. Значимых изменений в контрольной группе не выявлено, а небольшие положительные сдвиги, которые есть у нескольких человек в группе, связаны с естественным развитием личности накоплением игрового опыта. Анализ данных, представленных на Рисунке 4, позволяет констатировать существенное повышение уровня лидерских компетенций в экспериментальной группе. По итогам проведенного исследования наблюдается значительное увеличение числа спортсменов, демонстрирующих высокие показатели лидерских качеств.



Рисунок 1 – Результаты контрольной группы в начале эксперимента

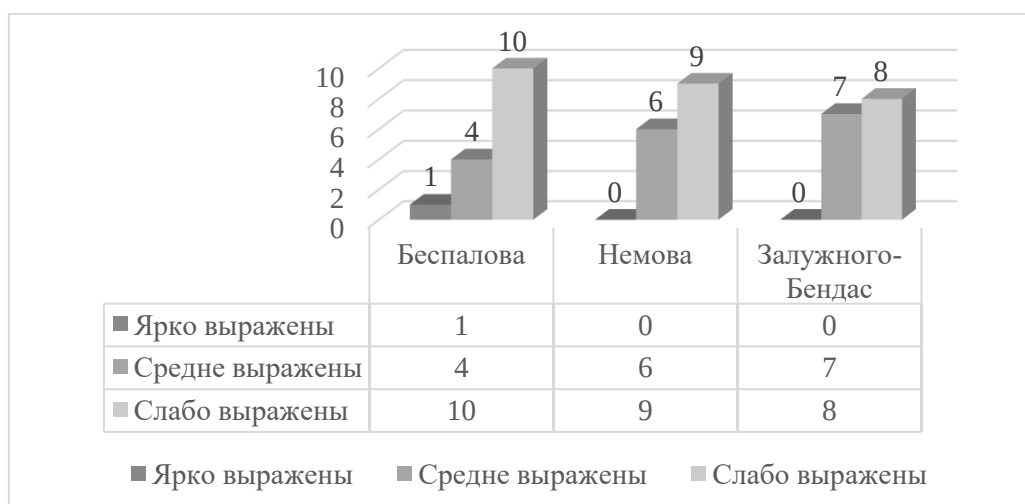


Рисунок 2 – Результаты экспериментальной группы в начале эксперимента

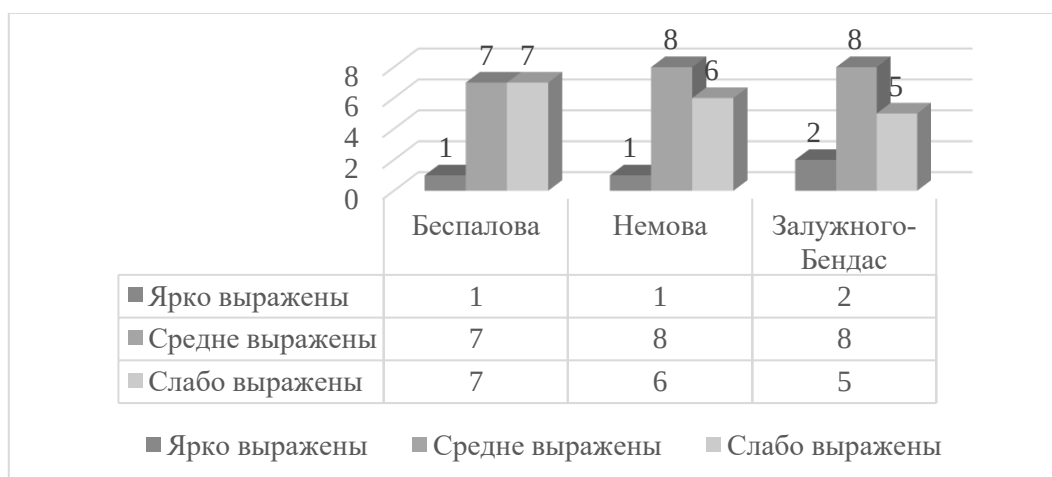


Рисунок 3 – Результаты контрольной группы после эксперимента

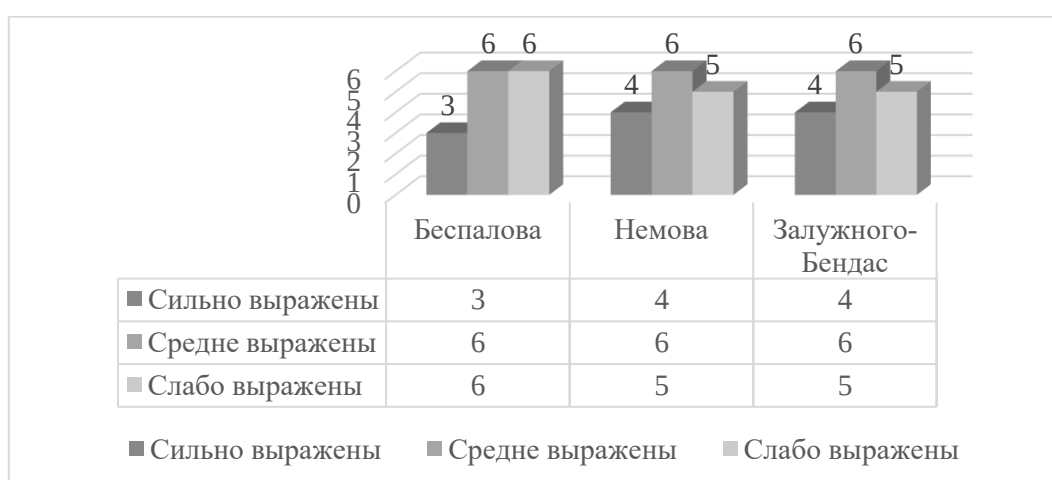


Рисунок 4 – Результаты экспериментальной группы после эксперимента

Если на начальном этапе эксперимента лишь 2-3 участника группы обладали высоким уровнем лидерских качеств, то по завершении исследования их количество возросло до 5-6 человек. Сравнительный анализ результатов обеих групп показывает, что прирост в контрольной группе составил около 5%, в то время как в экспериментальной группе данный показатель достиг 15%.

Вывод. На основании проведенного исследования и анализа полученных данных можно сделать обоснованный вывод о том, что внедрение разработанных комплексов упражнений оказало значительное позитивное влияние на развитие лидерских качеств у гандболистов возрастной категории 12-13 лет в экспериментальной группе. Данный вывод подкрепляется статистически значимым приростом показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, что свидетельствует об эффективности примененных методик.

Литература

1. Бендас, Т.В. Психология лидерства: учебное пособие / Т.В. Бендас. - Питер, 2009. – 448 с.
2. Беспалов, Д.В. Диагностика лидерства в учебных группах / Д.В. Беспалов. – Текст: непосредственный // Школьные технологии. – 2015. – № 3. – С. 160-165.
3. Кудрицкий, В.И. Тактическая и психологическая подготовка гандболиста: методические рекомендации / В.И. Кудрицкий, К.И. Белый. – Брест.: Брестский государственный технический университет, 2017. – 26 с. – Текст: электронный // Репозиторий БрГТУ: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: <https://rep.bstu.by/>
4. Сенько Т.В. Базисная структура межличностного взаимодействия в старшем дошкольном возрасте: Дис. ... д-ра психол. наук. СПб., – 1992. – 39 с.

СМЕНА ПАРАДИГМЫ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ, РАННЯЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ И ЕЁ РИСКИ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Шамраева К.В.

МБУ ДО «Спортивная школа № 2»

Россия, г. Белгород

ksyu.danka@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема смены парадигмы в современном детско-юношеском спорте. Анализируется переход от устаревшей модели «победа любой ценой», характеризующейся ранней узкой специализацией и приводящей к психологическому выгоранию и травматизму, к новой гуманистической модели, ориентированной на долгосрочное развитие личности и благополучие ребенка. На примере легкой атлетики подробно раскрываются специфические риски ранней специализации. В качестве оптимального решения предлагается методика построения тренировочного процесса по принципу многоборья.

Ключевые слова: детско-юношеский спорт, смена парадигмы, ранняя специализация, легкая атлетика, многоборье, гармоничное развитие, тренировочный процесс.

Детско-юношеский спорт переживает фундаментальную трансформацию. Устаревшая модель, десятилетиями доминировавшая на полях и в секциях, уступает место новому, более прогрессивному и гуманному подходу. Если раньше главным был лозунг «победа любой ценой», быстрый результат, победы на раннем этапе, отбор «звезд», то сегодня на первый план выходит «развитие и благополучие ребенка».

Современное состояние характеризуется тенденцией к раннему началу специализированных тренировок. С одной стороны, это позволяет рано достичь высоких результатов, с другой – ведет к риску выгорания, психологических срывов и сверхтравматизма у юных спортсменов. Эта смена парадигмы затрагивает все аспекты спортивной подготовки молодого поколения.

Старая парадигма: конвейер чемпионов, ранняя узкая специализация, жесткий отбор, акцент на физических и функциональных нагрузках, часто без учета возрастных особенностей. Проблема этой модели в том, что она работает на очень малый процент детей, отсеивая и теряя по пути множество талантов, и наносит психологический и физический вред многим юным спортсменам.

Новая парадигма: развитие человека через спорт, долгосрочное и гармоничное развитие личности, привитие любви к спорту и здоровому образу жизни на всю жизнь. Вместо ранней специализации – разнообразие. Ребенок развивает весь спектр физических качеств (ловкость, координацию, выносливость).

Легкая атлетика – это фундамент всех спортивных движений. Кажется логичным начать заниматься ею как можно раньше. Однако ранняя узкая специализация (например, определение 10-летнего ребенка в спринтеры, метатели или стайеры) несет в себе уникальные, специфические для этого вида спорта риски. Легкая атлетика – это во многом монотонная работа. Бегать круги по стадиону или часами оттачивать технику метания для ребенка может быть скучно. Отсутствие игрового элемента, присущего командным видам, быстро приводит к эмоциональному истощению.

Детский организм постоянно меняется. Техника, отработанная в 12 лет, может стать неэффективной и даже травмоопасной в 16 из-за изменения пропорций тела, роста и веса. Переучить «сложившегося» юного атлета невероятно трудно. Слишком ранний фокус на специализации (например, на выносливости у стайеров) тормозит развитие других критически важных качеств: скорости, взрывной силы, координации, ловкости. Узкий специалист оказывается менее приспособленным к нагрузкам высшего уровня.

Самый эффективный способ разностороннего развития юного спортсмена в легкой атлетике – постройка тренировочного процесса по принципу многоборья. Его суть – не готовить многоборцев, а использовать философию и методику многоборья для гармоничного развития спортсмена. Цель – не добиться результата в десятиборье или семиборье, а дать ребенку максимально широкий и разнообразный двигательный опыт, заложив универсальный фундамент для любой будущей спортивной специализации или просто для здоровой активной жизни.

Многоборье по своей сути – это энциклопедия базовых движений человека. Ребенок учится:

Бегать: Разными способами (с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, ускорения, бег спиной вперед).

Прыгать: В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной ноге, на двух.

Метать: Различные снаряды (мячи, набивные мячи) из разных положений.

Барьерному бегу: Осваивает ритм и координацию преодоления препятствий.

Это создает тот самый «двигательный интеллект», который позволяет в будущем легко осваивать технику любого вида легкой атлетике или даже любого другого вида спорта. Постоянная смена видов активности (бег, прыжки, метания) равномерно нагружает все мышечные группы, связки и суставы. Это предотвращает: травмы от перегрузки, характерные для ранней специализации. мышечные дисбалансы (когда одни мышцы переразвиты, а другие отстают).

Использование принципов многоборья на этапе начальной подготовки – это не просто модная тенденция, а стратегически верный инвестиционный вклад в будущее ребенка. Вместо хрупкого «одноногого табурета» ранней специализации мы строим прочную «пирамиду» универсальных двигательных навыков, на вершине которой в будущем может оказаться чемпион в любом виде спорта или просто здоровый, координированный и уверенный в своем теле человек.

Таблица 1 – Пример плана одной тренировки (60-80 минут)

1. Разминка (15 мин)	Общеразвивающие упражнения + подвижная игра.
2. Основная часть (40-50 мин):	Работа по станциям (дети делятся на группы и по очереди выполняют задания, сменяясь по кругу):
Стация 1	стартовые ускорения на 20-30 метров
Стация 2	прыжки в длину с места через несколько фишек/конусов
Стация 3	броски набивного мяча (1-2 кг) из-за головы на дальность
Станция 4	бег через невысокие барьеры
Станция 5	упражнения в парах или с собственным весом (отжимания с колен, приседания)
3. Заключительная часть (10 мин)	Командная эстафета с элементами пройденного и заминка.

Будущее – за отказом от ранней узкой специализации в пользу разностороннего физического развития. Концепция "LTAD" (Long-Term Athlete Development): Развитие спортсмена на протяжении всей жизни, где на ранних этапах главное – это любовь к движению и освоение широкого круга двигательных навыков. Акцент на ментальное здоровье и баланс. Борьба с выгоранием, обеспечение нормального социального развития ребенка-спортсмена.

Первоочередная задача тренера, привить любовь ребенка к выбранному виду спорта, заинтересовать, поднять мотивацию, подсветить уникальность даже самого отстающего ребенка. Не всегда тренер – это специалист по подготовке чемпионов, зачастую он посол мира спорта, чья миссия – сделать так, чтобы ребенок захотел остаться в этом мире навсегда.

Литература

1. Жук А. П. Современная система подготовки легкоатлетов-многоборцев: монография / А. П. Жук. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2017. – 198 с.
2. Левченко А. В. Специальная силовая подготовка легкоатлетов-многоборцев в подготовительном периоде / А. В. Левченко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 3. – С. 32-34..
3. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера по легкой атлетике / Н. Г. Озолин. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : АСТ : Астрель, 2006. – 862 с.
4. Теория и методика легкой атлетики : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / под ред. Г. В. Греца, О. В. Жуковой. – 3-е изд., стер. – Москва : Академия, 2014. – 349 с.
5. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – Москва : Физкультура и спорт, 2010. – 245 с.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ХОДЕ ПОДГОТОВКИ И СОРЕВНОВАНИЙ

Шевченко А.В., Першин А.Ю., Крылова А.С.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

Россия, г. Белгород

pershin3111@yandex.ru, Shev.a.2000@mail.ru

Аннотация. В последние годы наблюдается стремительное развитие технологий спортивной медицины, сопровождающееся интеграцией цифровых решений, что обусловило появление новых методов диагностики функционального состояния спортсменов. Цель данной статьи – рассмотреть современные инструментальные, биоинформационные и телеметрические подходы к мониторингу состояния организма спортсмена, оценить их эффективность в тренировочном и соревновательном процессе, а также обобщить возможности комплексных методов для повышения спортивных результатов и снижения рисков развития патологии.

Ключевые слова: функциональное состояние, спортсмены, диагностика, телеметрия, биоинформационные методы, подготовка, соревнования.

Эффективная система спортивной подготовки невозможна без системного мониторинга функционального состояния организма и оперативной коррекции тренировочных нагрузок. В условиях современных высокоинтенсивных тренировок, дифференцированных по виду спорта, возрасту и уровню подготовки, особую актуальность приобретает выбор оптимальных средств экспресс-диагностики состояния ключевых физиологических систем – сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мышечной, а также своевременное выявление признаков адаптационных перестроек.

В настоящее время выделяется несколько видов современных методов диагностики. Давайте рассмотрим данную классификацию и приведем примеры конкретных методов.

1. Инструментальные методы. Электрокардиография (ЭКГ) и эхокардиография (ЭХОКГ). Данный метод используется для определения скрытых дисфункций проводящей системы сердца, оценки резервов восстановления и прогнозирования нарушений сердечного ритма. Strain-эхокардиография, реализованная с применением трёхмерных алгоритмов визуализации, позволяет анализировать деформацию миокарда в условиях тренировочных и соревновательных нагрузок. Биоимпедансный анализ. Данная методика предоставляет количественные данные о соотношении мышечной, жировой и водной массы тела, что важно для оптимизации питания, управления массой и контроля процессов восстановления. Ультразвуковое исследование (УЗИ) и рентгенография. Эти методы позволяют выявлять микротравмы, воспалительные процессы в суставно-связочном аппарате, что особенно значимо для циклических, игровых и контактных видов спорта[1].

2. Биохимические и лабораторные методы. Анализы крови и мочи. Данная процедура обеспечивает оценку биохимических процессов через показатели лактата, креатинина, электролитного баланса, маркеров воспаления, а также выявление признаков вирусных и бактериальных инфекций. Лактатный стресс-тест. Подобное тестирование позволяет комплексно оценивать метаболическую мощность гликолитического пути и способность организма к восстановлению[2].

3. Компьютерные и телеметрические технологии. Кардиоинтервалография. Данная методика включает в себя беспроводное непрерывное измерение вариабельности сердечного ритма – значимый маркер адаптационных возможностей и устойчивости к тренировочному стрессу. Мониторинг проводится в реальном времени в ходе тренировок.

Компьютерная латерометрия и кампиметрия. Указанные процедуры применяются для оценки когнитивных и эмоциональных реакций на физическую нагрузку, выявления признаков психоэмоционального перенапряжения.

Экспресс-диагностические платформы. В качестве примера подобного рода платформы можно привести комплекс «Омега-спорт-2» интегрирует показатели работы центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и энергетических систем, нейрокоординационных функций, силы, выносливости[3].

Следует также отметить, что многопрофильные исследования спортсменов различных возрастных категорий и уровней квалификации демонстрируют, что системная диагностика позволяет выявлять типичные нарушения функционального состояния: снижение адаптационных возможностей ЦНС и вегетативной системы, ухудшение показателей мышечной и костно-суставной сферы, наличие остаточных мышечных напряжений вследствие высокой интенсивности нагрузок.

Эксперимент с выборкой из 101 спортсмена олимпийских дисциплин показал, что чаще всего страдают нейрофизиологическая, нейровегетативная и мышечная системы. Эти изменения прямо коррелируют с особенностями тренировочного цикла, режимом восстановления и внешними факторами (сон, питание, психологическая среда). Особое значение имеет мониторинг состояния подростков, поскольку функциональные резервы их организма ещё не сформированы полностью.

В условиях соревнований экспресс-анализ состояния проводится посредством мобильных телеметрических систем и кардиоинтервалографии, что позволяет оперативно корректировать тактические задачи или назначать восстановительные процедуры.

Кроме того, процесс исследования состояния организма спортсмена во время тренировок включает в себя несколько этапов, а именно: – первичный анализ структурных, биохимических и функциональных показателей; – мониторинг в рамках тренировочного цикла (реал-тайм телеметрия, стресс-тесты); – итоговая оценка восстановления и готовности к соревновательным нагрузкам.

Следует также сказать, что внедрение цифровых платформ таких как «Омега-спорт-2» повысило эффективность медицинского сопровождения, позволило оптимизировать тренировочные и восстановительные мероприятия, а также предупредить развитие синдрома перетренированности.

Подводя итоги проделанной работе, можно сделать вывод, что современная система мониторинга функционального состояния в спорте базируется на интеграции инструментальных, телеметрических, биохимических и биоинформационных методов. Использование инновационных цифровых технологий, сокращение времени получения результатов и адаптация тестовых процедур к различным условиям создают условия для повышенной точности управленческих решений, направленных на рост спортивных результатов, снижение патологических рисков и персонализацию тренировочного процесса.

Литература

1. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина / Е. Ю. Андриянова // Юрайт. – 2025. – 512 с.
2. Нопин, С. В.; Корягина, Ю. В.; Кушнарёва, Г. Н. Тестирование функционального состояния опорно-двигательного аппарата спортсменов циклических и ситуационных видов спорта / С. В. Нопин, Ю. В. Корягина, Г. Н. Кушнарёва // Вестник спортивной медицины и реабилитации. – 2022. – № 2. – С. 31–44.
3. Петрова, В. В. Разработка методов и подходов к анализу клинических данных углубленного медицинского обследования спортсменов / В. В. Петрова // Экстремальная медицина. – 2025. – № 2. – С. 58–67.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНЕРСКОГО ОПЫТА НА РЕЗУЛЬТАТ СПОРТСМЕНОВ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

Шепляков А.С.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Россия, г. Белгород
alex.sheplyakov031@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается проблематика, касающаяся тренеров и их воспитанников, специализирующихся в беге на короткие дистанции. Описываются тренировочные методики и их эффективность, а также особенности влияния тренерского опыта на результаты спринтеров.

Ключевые слова: спринтерский бег, способности спортсмена, методика тренировки.

Несмотря на возросшую массовость легкоатлетического спорта в стране, широкую сеть детско-юношеских спортивных школ и групп спортивного совершенствования, мы все еще значительно отстаем в ряде видов легкой атлетики и, в частности, в беге на короткие дистанции от уровня «мировых стандартов». Невозможность выступления наших спринтеров на международной арене стали в последние годы печальной тенденцией. Между тем все же некоторые были за последние несколько лет, позволяющие надеяться на победы в будущем. Так, Константин Крылов летом 2025 года установил новый рекорд России среди мужчин в беге на 100 метров (10,04 секунды), но скорее всего, это лишь исключение из правил. Подобных успехов давно не добивались наши лучшие спринтеры. В чем причина этого? Ведь нельзя же согласиться с мнением некоторых специалистов, что у нас нет талантливых спортсменов [3]. Многие тренеры и ученые заявляют, что корень зла лежит в несовершенстве методики тренировки, в недостаточной помощи науки практике. Разумеется, научные исследования в области спорта имеют большое значение и их следует вести в тесной взаимосвязи с практической работой тренеров. Но многолетние наблюдения и опыт воспитания бегунов позволяет утверждать, что в данное время причины многих неудач кроются не столько в несовершенстве методики и недостатке исследований, сколько в организационных неурядицах. Достижение выдающихся результатов зависит в основном от способностей спортсмена, методики тренировки и от условий, в которых протекает тренировочный процесс.

Способности спортсмена и их значение в спорте общепризнано. Казалось бы, довольно просто отобрать талантливых спринтеров из той массы юношей и девушек, которые приходят в спорт. Однако мы пока не имеем объективных критериев отбора талантов. Тренеры в большинстве случаев ориентируются на спортивные результаты поступающих в ДЮСШ и СШ, мало обращая внимания на скрытые факторы – волю, целеустремленность, желание тренироваться, психический склад. Очень часто это приводит к большим ошибкам, к преждевременной погоне за результатами. При этом забывают о главном – о первостепенной роли воспитателя. Нужно прежде всего научить спортсмена упорно трудиться, улучшить его здоровье, дать хорошую физическую подготовку, научить его любить бег. Высокий же результат и подлинное мастерство придут в будущем, когда способности ученика будут развиты в процессе многолетней работы [1]. Много, конечно, зависит от квалификации и умения тренера. Однако повсеместно получила распространение порочная система, когда тренер, нашедший способного ученика, старается любыми средствами удержать его у себя на всем протяжении спортивного пути. Зачастую одаренный бегун остается у посредственного тренера и его способности так и не раскрываются в полной мере, хотя при благоприятных условиях он мог бы достигнуть высокого мастерства.

Важно задуматься, почему многие спортсмены раньше времени сошли со спортивной арены, не реализовав своих способностей. Во многом это следствие ложного представления о том, что бег на короткие дистанции прост, и главное – найти талантливого ученика,

приучить его выполнять значительный объем беговой работы. Но не каждый, кто нашел алмаз, может сделать из него бриллиант. Нужно, чтобы талантливый спортсмен попал к опытному тренеру. Зачастую происходит совсем наоборот. Некоторые известные бегуны, едва закончив свою спортивную карьеру, сразу же назначались тренерами сборных команд регионов или страны, не успевая приобрести необходимых знаний, педагогических навыков и умений хотя бы в работе с детьми. Такие тренеры могут опираться только на свой личный опыт, который является лишь малой крупинкой тех научных и методических знаний, которые необходимы тренеру. В тренировке же спортсменов высокого класса имеются специфические тонкости и трудности, которые могут преодолеть только очень опытные специалисты в тесном творческом содружестве с учеником [4].

Современные достижения в спринтерском беге очень высоки. В этом значительная заслуга науки, помогающей совершенствовать методику тренировки, умения и знания тренеров, работающих с талантливой молодежью. Знания тренера должны быть научно обоснованы и подтверждены практикой. Только в этом случае они достоверны. Однако в последнее время в специальной литературе популяризируется целый ряд зарубежных методик без должного осмысливания и проверки. И в то же время замалчиваются или ставятся под сомнение некоторые положения отечественной школы спринта, содействовавшей подъему результатов советских и российских бегунов. Это приводит к тому, что многие тренеры, особенно молодые, копируют методы зарубежных школ бега, которые, естественно, не приносят ожидаемых результатов [2].

Долгое время в специальной литературе многие авторы рапортовали за многократное пробегание длинных отрезков (свыше 300 м) особенно в зимнее время, ссылаясь на опыт американских спринтеров. При этом не учитывалось, что американцы уделяли много времени развитию быстроты в юношеском возрасте и повышению общей физической подготовленности. Такая ранняя подготовка у наших юношей, как правило, отсутствует. На это указывает и сравнение юношеских рекордов в беге на короткие дистанции, которые у американцев значительно выше. Для наших спринтеров больше подойдет сочетание бега на коротких (30-80 м), средних (120-220 м), длинных (250-300 м) отрезках с одновременным использованием специальных беговых и прыжковых упражнений, при постоянном контроле за техникой бега. Все это будет способствовать развитию у спортсменов скорости и скоростной выносливости, в то время как пробегание большого количества длинных отрезков преимущественно улучшает лишь выносливость бегунов. Следует согласиться с мнением, что многие наши бегуны и тренеры преданы забвению в работе над техникой и специальными упражнениями. Хотя требуется разумное сочетание специальной подготовки с совершенствованием техники.

Делая вывод из приведенного материала, хотелось бы отметить, что необходимо всемерно распространять накопленный положительный опыт отечественных тренеров, неустанно повышать квалификацию воспитателей молодых спринтеров. Разумеется, что не нужно впадать в крайность и изолироваться от опыта иностранцев, но и не стоит относиться к собственному опыту пренебрежительно.

Литература

1. Грязнов И.Ю. Методические особенности скоростной подготовки легкоатлетов, специализирующихся в беге на спринтерские дистанции / И.Ю. Грязнов, О.А. Мусин, С.В. Бурханов, М.А. Веряскин // Перспективы науки. 2020. №4 (127). С. 140-142.
2. Крамской С.И. Социально-педагогические аспекты деятельности тренера // Физическое воспитание студентов. 2012. №6. С. 57-60.
3. Краснов А.С. Методика скоростно-силовой подготовки спортсменов, занимающихся спринтерским бегом // Инновации. Наука. Образование. 2020. №14. С. 655-662.
4. Сорокин С.А. Техника спринтерского бега и возможности ее улучшения в свете современных биомеханических исследований / С.А. Сорокин, С.П. Аршинник, И.Г. Павельев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2020. Т. 22. С. 56-63.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-ФУТБОЛИСТОВ 18–19 ЛЕТ

Шумилов А.Ю.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Россия, г. Белгород

Аннотация. В статье рассматриваются особенности технико-тактической подготовки студентов-футболистов в возрасте 18-19 лет, обучающихся в высших учебных заведениях. Проведен анализ значимости развития технических и тактических навыков на данном возрастном этапе, а также влияние комплексных тренировочных программ на совершенствование игровой деятельности. Раскрываются основные принципы построения учебно-тренировочного процесса, методы повышения эффективности усвоения технических приемов и тактических действий, а также подходы к индивидуализации занятий с учетом физических, психических и мотивационных особенностей футболистов. Приводятся результаты практических исследований, демонстрирующих динамику развития технико-тактических компонентов у студентов-футболистов, а также рекомендации по дальнейшему совершенствованию тренировочного процесса.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, футбольные навыки, студенты, возраст 18-19 лет, тренировочный процесс, игровые действия, физическое развитие.

Современный футбол требует от игроков физической выносливости и координации и глубокого понимания тактики, умения быстро принимать решения и эффективно взаимодействовать в команде. Особое значение имеют этапы спортивного совершенствования, к которым относятся юношеские и студенческие годы, когда закладываются основы будущих профессиональных успехов спортсмена. Возраст 18-19 лет является переходным периодом от детско-юношеского футбола к участию в соревнованиях среди взрослых, поэтому технико-тактическая подготовка в этом возрасте требует пристального внимания со стороны тренеров, методистов и исследователей.

Актуальность изучения технико-тактических действий у студентов-футболистов заключается в необходимости определения оптимальных методов организации учебно-тренировочного процесса, а также разработки критериев для оценки уровня подготовки игроков различных амплуа. Использование многоуровневой шкалы оценки эффективности технико-тактических действий становится важной задачей на пути формирования конкурентоспособных команд.

Целью статьи является анализ структуры технико-тактических действий студентов-футболистов в возрасте 18-19 лет, выявление характерных особенностей их выполнения различными игроками, а также определение возможностей совершенствования учебно-тренировочного процесса с учетом специфики игровых амплуа.

На этапе спортивного совершенствования игра юных футболистов по своим характеристикам должна соответствовать высшим требованиям, приближенным к уровню профессионалов. Однако в тактическом построении команд сохраняются элементы детско-юношеской схемы, такие как наличие свободного защитника в линии обороны. Это определяет специфику использования технико-тактических действий в зависимости от положения игрока на поле [1].

В анализе структуры ТТД среди игроков наблюдается неравномерное распределение различных технических и тактических приемов между амплуа. Так, такие действия как передачи назад и поперек, ведение мяча, прострельные и навесные передачи, отбор и перехват мяча, единоборства, удары по воротам имеют выраженные приоритеты среди определённых амплуа. Например, передачи назад и поперек преимущественно выполняются свободным защитником и центральными полузащитниками, тогда как передачи “на ход” характерны для полузащитников атакующего плана. Длинные передачи

чаще встречаются у свободного защитника, а прострельные и навесные – у крайних полузащитников. Ведение и обводка мяча, а также удары по воротам, чаще выполняются нападающими и крайними полузащитниками, тогда как отбор и перехват мяча преобладают у полузащитников оборонительного плана.

С возрастом происходит смена тактических построений. В 18-19 лет происходит переход на зонную игру в обороне, и функция свободного защитника уступает место структурированному построению в линию из четырех защитников, где появляются два новых позиционных амплуа – центральные правый и левый защитники. Это влечёт за собой изменение функциональных обязанностей игроков, влияет на распределение технико-тактических действий и требует корректировки методики обучения и тренировки [2]. Переход на более сложные тактические схемы требует от футболистов высокого уровня владения различными техническими приемами, а также умения применить их в условиях быстро меняющихся игровых ситуаций. Как показывают результаты анализа, наиболее часто используемыми техническими действиями среди всех амплуа являются короткие и средние передачи мяча назад и поперек. Причём этим игровым приёмом пользуются преимущественно игроки, располагающиеся в центре поля, вне зависимости от их формальных должностных функций.

Средние передачи мяча вперед отмечаются у игроков обороны, однако наименьший процент наблюдается у крайних полузащитников и нападающих. Передачи “на ход” более характерны для футболистов атакующего плана, особенно для опорных и атакующих центральных полузащитников. Длинные передачи также чаще встречаются у центральных защитников, в то время как крайние полузащитники и нападающие реже используют этот приём, предпочитая более короткие и динамические взаимодействия.

Навесные передачи в штрафную площадь соперника приоритетны для крайних полузащитников, а также для правых защитников и нападающих. Ведение мяча, как один из базовых элементов техники, наиболее часто выполняется крайними полузащитниками и нападающими, именно они отвечают за развитие атаки по флангам и преодоление оборонительных построений соперника [3].

Обводка соперника – важнейший индикатор индивидуального мастерства и технической оснащённости футболиста. Чаще других этим приёмом пользуются нападающие, крайние полузащитники и атакующий центральный полузащитник. У игроков обороны обводка встречается реже, но в современных тактических схемах её развитие становится всё более актуальным.

В вопросе отбора мяча все футболисты вне зависимости от амплуа регулярно вступают в борьбу за владение мячом, что свидетельствует о необходимости универсализации технической подготовки футболистов студенческого возраста. Следует учитывать и особенности построения учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие таких качеств как реакция, позиционное чувство, работа с соперником “на опережение”.

Перехват мяча чаще всего осуществляется игроками обороны, причём наибольшие показатели отмечаются у центральных защитников, а наименьшие – у полузащитников и нападающих. Единоборства за мяч внизу и вверху наиболее характерны для нападающих и центральных защитников, игра головой также преимущественно встречается у центральных игроков обороны [4].

Удары по воротам головой чаще выполняют нападающие и крайние полузащитники; удары по воротам ногой – нападающие, левый полузащитник и атакующий центральный полузащитник.

Совершенствование технико-тактической подготовки студентов требует комплексного подхода, включающего современные методы анализа, моделирования игровых ситуаций, использования видеоразбора матчей, а также внедрения индивидуальных тренировок с акцентом на развитие слабых сторон конкретного футболиста с учётом его амплуа.

Необходимо строить учебно-тренировочный процесс с учётом специфики функциональных обязанностей каждого игрока. Например, у крайних полузащитников и нападающих акцент делается на развитие техники ведения, обводки, точных ударов, эффективного ведения единоборств за мяч в атаке, а у защитников – на отработке приёмов отбора, перехвата мяча, точных длинных передач и позиционной игры в обороне.

Внедрение многоуровневой шкалы оценок позволяет не только объективно оценивать текущий уровень технической подготовленности студентов, но и отслеживать динамику развития их умений в процессе тренировочного цикла. Анализ количественных и качественных показателей ТТД является основой для формирования персонализированных программ тренировок с учётом индивидуальных особенностей игроков.

Основной задачей на данном этапе является развитие тактического мышления, способности быстро оценивать ситуацию на поле и принимать оптимальные решения. Важную роль играет взаимодействие между игроками разных амплуа, что позволяет реализовать сложные атакующие и оборонительные схемы, демонстрировать высокую интенсивность игры, комбинировать коллективные и индивидуальные действия [5].

Перспективное направление технического усовершенствования студентов-футболистов – интеграция инновационных методик, в том числе игровых симуляторов, современных средств мониторинга физической активности и эффективности отдельных ТТД в условиях реального матча. Дальнейшее исследование в данной области может быть сосредоточено на сравнительном анализе эффективности различных систем подготовки, а также изучении влияния технических и тактических умений на результативность студенческих команд в крупнейших соревнованиях.

В результате проведённого исследования выявлены особенности структуры технико-тактических действий студентов-футболистов 18-19 лет, обусловленные изменением тактических построений и функциональных обязанностей игроков. Полученные данные позволяют оптимизировать учебно-тренировочный процесс, разработать персонализированные программы развития игроков, внедрять многоуровневую систему оценки их технической подготовленности.

Литература

1. Инструкция по работе комплексных научных групп в футбольных командах мастеров. – М., 2022. – 22с.
2. «Круглый стол» журнала «Теория и практика физической культуры», проведенный совместно с администрацией г. Смоленска и Смоленским гуманитарным университетом на тему: «Методология индивидуализации в физическом воспитании и спорте» //Теория и практика физической культуры. – 2022. – №6. – С. 73 – 77.
3. Пшибыльский Войцех. Индивидуализация спортивной подготовки. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2021. – 197с.
4. Суворов В.В. Возрастные особенности соревновательной деятельности юных футболистов: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2021. – 40с.
5. Шестаков М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: Дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2022. – 509с.

НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПЕРЕГРУЗКИ НА МОТИВАЦИЮ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Щербин Д.В., Маликов А.Ю.

Московский политехнический университет
Россия, г. Москва

Аннотация. В современную цифровую эпоху доступность информации о методологиях тренировок, питания и биомониторинге достигла беспрецедентного уровня. Данное исследование ставит целью анализ негативных последствий информационной перегрузки (инфоксикации) в сфере физической культуры, фокусируясь на ее деструктивном влиянии на мотивацию, стабильность тренировочного процесса, психоэмоциональное состояние занимающихся и, как следствие, на конечную эффективность. Рассматриваются феномены паралича анализа, методической нестабильности, одержимости данными, социального сравнения, информационной усталости и риска дезинформации. Предлагаются научно обоснованные стратегии противодействия.

Ключевые слова: информационная перегрузка, инфоксикация, мотивация к тренировкам, эффективность, паралич анализа, выгорание, фитнес-трекеры, дезинформация.

Введение. Современный образ жизни, характеризующийся увеличением продолжительности сидячей работы и снижением повседневной физической активности, способствует росту распространения метаболических, кардиоваскулярных и опорно-двигательных заболеваний. Вместе с этим наблюдается глобальная популяризация физической культуры и пропаганда здорового образа жизни. Государственные и корпоративные программы и медийные лица подчеркивают необходимость регулярной двигательной активности для поддержания здоровья.

Одновременно с этим цифровая трансформация общества радикально изменила способы получения информации. Сегодня любой человек, обладающий доступом в интернет, может в течение нескольких секунд получить миллионы результатов по запросу. Казалось бы, такая доступность знаний должна способствовать повышению осведомленности, мотивации и эффективности занятий физической культурой. Однако на практике избыток информации, ее противоречивость и коммерциализация создают новые барьеры на пути к систематической физической активности. Пользователь сталкивается с необходимостью постоянной фильтрации данных, проверки источников, выбора между конкурирующими методологиями, что приводит к психологическому дискомфорту и снижению эффективности. В результате парадоксальным образом рост доступности информации не только не упрощает, но и усложняет процесс формирования устойчивых тренировочных привычек.

Настоящее исследование направлено на системный анализ негативных последствий информационной перегрузки в контексте физической активности, включая ее влияние на мотивацию, стабильность тренировочного процесса и психоэмоциональное состояние занимающихся. Особое внимание уделяется механизмам, посредством которых избыток данных трансформируется из потенциального ресурса в деструктивный фактор, а также стратегиям минимизации этих эффектов.

Паралич анализа как следствие социально-когнитивного перфекционизма. Информационной перегрузкой называется состояние, когда человек получает больше информации, чем он способен эффективно обработать и усвоить. Это состояние приводит к стрессу, снижению концентрации и продуктивности, а также порождает ряд других факторов, влияющих на мотивацию и эффективность тренировок. Одним из последствий информационной перегрузки является аналитический паралич – состояние, в котором человек не может сделать выбор из-за страха совершить ошибку. В контексте физической

культуры пользователь, сталкиваясь с противоречивыми рекомендациями относительно тренировок (например, приоритетность силовых или аэробных нагрузок, частота сессий и их продолжительность), питания и выбора спортивного оборудования, испытывает трудности в принятии взвешенного решения о начале или продолжении тренировочной деятельности.

Необходимость постоянной проверки источников информации и сравнения множества альтернатив приводит к быстрому истощению когнитивных ресурсов, что проявляется в виде прокрастинации и избегающего поведения. Особую остроту проблеме придает продвигаемые в современном обществе культы продуктивности и мгновенного удовлетворения. В условиях, когда социальные медиа и маркетинговые кампании постоянно транслируют образы "идеальных" тренировочных программ и методик с мгновенным результатом, страх совершить "неоптимальный" выбор становится сильнее.

Этот истощающий нервную систему подход, подпитываемый социальными сетями и рекламными кампаниями, парализует волю к действию, замещая реальную физическую активность бесконечным поиском "идеальной" стратегии. В результате индивид оказывается в ловушке когнитивного диссонанса: с одной стороны, он осознает необходимость физической активности, с другой – испытывает непреодолимую тревогу перед возможностью "неправильного" выбора. Такое состояние неизбежно ведет либо к полному прекращению тренировочной деятельности, либо к ее хронической нерегулярности, что в долгосрочной перспективе сводит на нет потенциальные преимущества любых, даже самых прогрессивных методик тренировок.

Методическая нестабильность и нарушение принципов адаптации. Вследствие постоянного потока информации о новых и революционных тренировочных у начавших занятия людей может сформироваться методическая нестабильность. Человек, не успев достичь адаптационных сдвигов в рамках текущей программы, переключается на альтернативную методику, привлеченный преимуществами последней. Подобная хаотичная смена тренировочных стимулов нарушает основные физиологические принципы адаптации. Организм лишается возможности последовательно отвечать на однотипную нагрузку, что уменьшает тренировочную эффективность и препятствует развитию целевых физических качеств. Как следствие, происходит несоответствие ожидаемых и реальных результатов. Возникающий когнитивный диссонанс между субъективными ожиданиями быстрого прогресса и объективным отсутствием ощутимых изменений провоцирует развитие состояния фрустрации с последующей демотивацией и обесцениванием проделанной работы.

Кроме того, резкая смена характера нагрузки без должной фазовой подготовки значительно увеличивает риск возникновения микро- и макротравм опорно-двигательного аппарата, которые в некоторых случаях могут привести к развитию хронических воспалительных процессов в соединительных тканях. Подобные патологические состояния не только вызывают долгосрочные ограничения двигательной активности, но и могут формировать устойчивую ассоциацию между физической нагрузкой и болевым синдромом, что в ряде случаев приводит к полному отказу от тренировочной деятельности.

Зацикленность на экстернатальных данных. Широкое распространение носимых биометрических устройств (фитнес-трекеров и умных часов) и специализированных приложений предоставляет доступ к обширному массиву количественных данных: частоте сердечных сокращений, расходу калорий, пройденной дистанции, оценке максимального потребления кислорода и параметрам сна. Однако устройства используют усредненные модели, основанные на данных больших групп людей. Они не учитывают важные индивидуальные различия: строение тела, генетику, текущее состояние организма.

Чрезмерная фокусировка на метриках ведет к ослаблению способности воспринимать и адекватно интерпретировать внутренние сигналы собственного тела. Цели тренировочного процесса меняются с внутренних ощущений на достижение абстрактных цифровых показателей. Это способствует развитию тревожности и неадекватной

самокритики при несоответствии показателей ожидаемым значениям, даже при удовлетворительном субъективном состоянии. Опасным следствием является игнорирование сигналов организма о переутомлении или микротравмах в угоду выполнению "плана" или улучшению цифрового показателя, что повышает риск перетренированности и серьезных повреждений. Происходит подмена внутренней мотивации (удовольствие от процесса, саморазвитие) внешней (одобрение алгоритма, соревнование с виртуальными показателями). Также появляется феномен "цифровой десинхронизации": человек начинает считать нормальные реакции своего тела признаком слабости только потому, что они не совпадают с цифровым эталоном.

Кроме того, слепое следование стандартным показателям ведет к неэффективным и даже вредным тренировкам. Человек игнорирует естественные сигналы усталости, стараясь достичь искусственных цифр. Это не только снижает пользу от тренировок, нарушая принципы постепенности и специфичности нагрузки, но и может привести к серьезными последствиям для здоровья.

Развитие «синдрома самозванца» в контексте социального сравнения. Социальные сети активно транслируют тщательно отобранную и отредактированную информацию, связанную со спортом и фитнесом. Большая часть контента формирует образ физического совершенства, демонстрирует экстремальные тренировочные нагрузки и рекордные достижения. Подобные материалы, создаваемые преимущественно профессионалами или популярными блогерами, создают устойчивое восприятие сверх достижений как общедоступной нормы.

Проблема заключается в том, что спортсмены-любители, наблюдающие собственный объективный, но скромный прогресс, неизбежно сравнивают себя с этим нереалистичным идеалом. Это приводит к формированию неадекватных ожиданий относительно собственных результатов. Даже при наличии реальных улучшений физического состояния у человека возникает ощущение недостаточности или незначительности своих успехов.

Систематическое сравнение с недостижимыми стандартами оказывает негативное воздействие на психологическое состояние занимающегося. Наблюдается устойчивая тенденция к недооценке личных достижений, что влечет за собой снижение самооценки. Появляется разочарование в реальных результатах, подрывающее веру в собственную способность достигать поставленных целей.

Более того, часто возникает специфическое проявление "синдрома самозванца" в спортивном контексте. Несмотря на прогресс, человек испытывает стойкие сомнения в собственной компетентности (например, "Я недостаточно хорош"). Нередко происходит приписывание успехов внешним факторам или удаче, сопровождаемое страхом "разоблачения" мнимой несостоятельности.

Следствием такого психологического состояния является демотивация. Процесс тренировок теряет субъективную ценность и позитивную эмоциональную окраску, замещаясь стрессом и чувством неполноценности. Такая динамика существенно повышает риск отказа от дальнейшей спортивной активности, даже при наличии объективного.

Стратегии минимизации негативного влияния. Информационная перегрузка и постоянное воздействие идеализированных стандартов в сфере фитнеса создают значительные когнитивные и мотивационные барьеры. Для эффективного противодействия этим негативным факторам и сохранения устойчивого прогресса целесообразно применять следующие научно обоснованные стратегии:

1. Человек должен отдавать предпочтение постоянству, а не вечной оптимизации. Научно доказано, что регулярность тренировочных занятий по разумной, соответствующей уровню подготовки программе приносит значительно больший долгосрочный эффект, чем постоянный поиск "идеальной" методики при отсутствии стабильности.

2. Консультации с квалифицированными специалистами: сертифицированным тренерам, спортивным врачам или физиологам – позволяют получить персонализированные,

научно обоснованные рекомендации, минимизируя необходимость самостоятельного анализа огромного массива противоречивой информации.

3. Необходимо развивать навыки критического мышления, чтобы оценивать авторитетность источника, выявлять коммерческую заинтересованность, проверять соответствие информации принципам доказательной медицины и физиологии упражнений.

4. Периодические тренировки без использования трекеров, фокусировка на субъективных ощущениях (дыхание, мышечное напряжение, общее самочувствие, удовольствие от движения) способствуют восстановлению связи с собственным телом и снижению зависимости от экстернатальных показателей.

5. Ограничение информационного потребления и селекция источников также поможет. Осознанное сокращение времени, затрачиваемого на поиск информации о тренировках и питании, и выбор 1-2 проверенных, научно-ориентированных ресурсов для получения обновлений.

6. Осознание кураторского характера контента в социальных медиа, фокусировка на индивидуальном прогрессе, ограничение времени пребывания в сообществах, вызывающих негативные эмоции.

7. Формирование реалистичных ожиданий. Понимание физиологических закономерностей адаптации, признание индивидуальности темпов прогресса и постановка достижимых, измеримых и релевантных целей.

Заключение. Проведенный анализ демонстрирует, что информационная перегрузка в сфере физической активности трансформирует потенциальный ресурс знаний в деструктивный фактор. Парадокс современной цифровой эпохи заключается в том, что доступность информации не всегда упрощает формирование и поддержание устойчивой тренировочной практики. Как показано, избыток данных провоцирует аналитический паралич, подрывающий решимость к действию; вызывает методическую нестабильность, нарушающую базовые физиологические принципы адаптации и повышающую травматизм; способствует заикленности на экстернатальных метриках, ведущей к игнорированию внутренних сигналов тела; и, наконец способствует развитию «синдрома самозванца» через постоянное сравнение с недостижимыми идеалами социальных сетей.

Предложенные стратегии минимизации негативных последствий направлены на восстановление баланса. Их суть сводится к смещению фокуса с внешнего информационного шума и искусственных стандартов на внутренние ощущения, индивидуальные физиологические закономерности и объективные, достижимые цели. Реализация этих подходов позволяет преодолеть когнитивные и мотивационные барьеры, превращая информацию из источника стресса и нерешительности в инструмент осознанного и безопасного управления собственной физической активностью.

Литература

1. Дьяконов А.Д. Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта // Экономика и управление в спорте. 2023. Т. 3, № 1. С. 39-50.
2. Лукин Д.Р. Отрицательное влияние малоподвижного образа жизни. 2023. URL: <https://dr-lukin.ru/articles/otriczatelnoe-vliyanie-malopodvizhnogo-obraza-zhizni/> (дата обращения: 07.06.2025).
3. Рекомендации ВОЗ по физической активности. 2020. URL: <https://www.who.int/ru/> (дата обращения: 07.06.2025).
4. Солнцев И.В. Применение инновационных цифровых продуктов в индустрии спорта // Стратегические решения и риск-менеджмент. 2021. № 12(2). С. 184-189.
5. Физкультура в повседневной жизни // Begemot.ai. URL: <https://begemot.ai/projects/1456048-fizkultura-v-povsednevnoi-zizni> (дата обращения: 07.06.2025).
6. Chams N. et al. Impostor Phenomenon Unveiled: Exploring Its Impact on Well-Being, Performance, and Satisfaction Among Employees // Administrative Sciences. 2025. Vol. 15, № 2. P. 67. DOI: 10.3390/admsci15020067.

7. Park J.H. et al. Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence // Korean Journal of Family Medicine. 2020. Vol. 41, № 6. P. 365-373. DOI: 10.4082/kjfm.20.0165.
8. Planio Blog What is analysis paralysis (and how to overcome it). 2025. URL: <https://plan.io/blog/what-is-analysis-paralysis/> (дата обращения: 07.06.2025).
9. Rhodes R.E. et al. Cognitive and Motivational Factors Associated with Sedentary Behavior // PMC Public Health. 2016. Vol. 3, № 4. P. 956-984. DOI: 10.3934/publichealth.2016.4.956.
10. Stanford University Imposter Syndrome // Student Learning Programs. 2025. URL: <https://studentlearning.stanford.edu/imposter-syndrome> (дата обращения: 07.06.2025).

*Научное электронное издание
сетевого распространения*

**СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Сборник научных статей по итогам
Международной научно-практической конференции
г. Белгород, 21 ноября 2025 года

В двух томах

Том I

Публикуется в авторской редакции

Оригинал-макет: О.Г. Томусяк
Выпускающий редактор: В.С. Берегова

Подписано к использованию 30.12.2025.
Гарнитура Times New Roman. Объем издания – 6.65 МБ
Оригинал-макет подготовлен в ЦПП ИД «БелГУ» НИУ «БелГУ»
308015 г. Белгород, ул. Победы, 85. Тел.: 30-14-48